

## Concientizaron para mantener una vida saludable

En la Rambla Cataluña se realizó I Expo Salud Integral. “¡Actívate, estás vivo!”

Con el objetivo de dar a conocer los beneficios de la actividad física y un estilo de vida saludable, estudiantes y egresados de las licenciaturas en Psicología, Nutrición, Enfermería y Cultura Física de la [Universidad de Guadalajara](#) [1], se dieron cita este jueves en la Rambla Cataluña, donde llevaron a cabo la I Expo Salud Integral. “¡Actívate, estás vivo!”, organizada por el [Complejo Deportivo Universitario](#) [2] (CDU) y la [Coordinación de Servicios Universitarios](#) [3].

El licenciado Anthony Gabriel Alonso García, representante del CDU, explicó que “es fundamental complementar nuestra vida ordinaria con el deporte si queremos tener una salud integral. Estas actividades ayudan a concientizar a la sociedad sobre la importancia de mantener una vida saludable”.

Al ritmo de música y con pelotas dio inicio una clase recreativa, con un ligero calentamiento muscular; posteriormente, estudiantes y egresados impartieron tres charlas enfocadas en los beneficios de la actividad física en la salud, la nutrición antes, durante y después de practicar algún deporte y el beneficio positivo del ejercicio físico en la salud mental.

Alonso García dijo que dichas actividades tendrán un seguimiento. “Nuestra intención es continuarlas realizando, con mayor frecuencia, en la Rambla Cataluña, en beneficio de la sociedad”.

Se montaron tres módulos de atención médica, nutricional y psicológica, donde los asistentes recibieron asesoría médica y la medición de la tensión arterial, frecuencia cardíaca, peso, talla, índice de masa corporal e índice de cintura y cadera.

Para finalizar las actividades de la I Expo Salud Integral se realizó una macro clase de zumba; en el CDU se ofrecen estas y otras actividades, [www.facebook.com/ComplejoDeportivoUniversitario](http://www.facebook.com/ComplejoDeportivoUniversitario)

### **A T E N T A M E N T E**

**“Piensa y Trabaja”**

**Guadalajara, Jal., 12 de junio 2015**

**Texto: Israel Rangel**

**Fotografía: Abraham Aréchiga**

### **Etiquetas:**

[Anthony Gabriel Alonso García](#) [4]

**Links**

[1] <http://www.udg.mx/>

[2] <http://www.cgsu.udg.mx/complejo-deportivo>

[3] <http://www.cgsu.udg.mx/>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/anthony-gabriel-alonso-garcia>