

Mil 500 trabajadores buscarán disminuir su grasa corporal

Por quinta ocasión se realiza el concurso “Menos es más” en la UdeG, cuya meta es fomentar una cultura de la prevención y el cuidado de la salud

Un total de tres mil 632 trabajadores de la Red Universitaria han participado y concluido el concurso “Menos es más”, que forma parte del Programa de Salud Organizacional, impulsado por la Coordinación General de Recursos Humanos (CGRH) de la Universidad de Guadalajara (UdeG).

El responsable del programa, doctor César Octavio de Loera Rodríguez, señaló que en las cuatro ediciones se ha logrado, en conjunto, que el personal haya perdido tres mil 587 kilogramos, aspecto que calificó como positivo, ya que se abona a una cultura de la prevención y el cuidado de la salud.

Para esta quinta edición –iniciada este lunes 20 de agosto– se tenían registrados cerca de mil 500 trabajadores entre académicos, administrativos y de dirección tanto de módulos, preparatorias y centros universitarios de toda la red. No obstante, el periodo de inscripción continuará hasta este miércoles 22 de agosto, por el creciente interés.

De Loera Rodríguez resaltó que la participación no sólo ha aumentado en número, sino en otras zonas, pues ya se sumaron trabajadores de planteles aledaños a Colotlán; de la Región Valles, como Atenguillo y Mascota-Talpa; o los Altos, como Arandas y Jalostotilán.

“Menos es más” tiene como meta primaria que los inscritos disminuyan la grasa corporal. Tanto éste, como el Programa de Salud Organizacional, brindan herramientas e incentivos para mejorar su calidad de vida y salud, con el apoyo de un equipo multidisciplinario que incluye personal de medicina, nutrición, psicología, cultura física, entre otras disciplinas.

Apuntó que en esta quinta edición se lograron recursos para que los primeros 500 participantes inscritos con un Índice de Masa Corporal mayor a 30 (perfil de obesidad) se les realicen exámenes gratuitos de glucosa, colesterol, triglicéridos, entre otros.

El concurso, que concluirá el 15 de marzo de 2019, tendrá dos ganadores: uno del género masculino y otro del femenino. Cada uno será acreedor a un viaje a Puerto Vallarta con todo incluido, durante cuatro días y tres noches, con un acompañante. El Sistema de Educación Media Superior (SEMS) ofrecerá un incentivo al que baje más grasa corporal.

De acuerdo con De Loera Rodríguez, en 2015 se identificó que 67 por ciento de la población de la UdeG tiene obesidad o sobrepeso. La media nacional está al 72 por ciento, de acuerdo con la Encuesta de Salud de 2012.

Mayor información del concurso en <http://pso.udg.mx/menosesmas.php> ^[1]

“Menos es más” para estudiantes

El Centro Universitario del Sur (CUSur), con sede en Ciudad Guzmán, a iniciativa de estudiantes de medicina, solicitaron a la Coordinadora General de Recursos Humanos, maestra Sonia Briseño Montes de Oca, la oportunidad de crear el proyecto “Menos es más junior”, que será a la par del concurso general.

La idea es que los médicos tengan un reto, ya que también padecen de sedentarismo y obesidad. Al ser la imagen del área médica, en poco tiempo buscarán pregonar con el ejemplo.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 21 de agosto de 2018

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[César Octavio de Loera Rodríguez](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/mil-500-trabajadores-buscaran-disminuir-su-grasa-corporal>

Links

[1] <http://pso.udg.mx/menosesmas.php>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cesar-octavio-de-loera-rodriguez>