



## Inicia UPT campaña de prevención de Obesidad y Sobrepeso: “+ Actitud – Kilos”

Con la finalidad de promover hábitos y estilos de vida saludables; así como prevenir enfermedades asociadas con la Obesidad y Sobrepeso entre la comunidad de la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT), inició la campaña de prevención de Obesidad y Sobrepeso, bajo el reto denominado: “+ Actitud –Kilos”.

Dicho concurso comenzó con nueve equipos conformados por cuatro personas cada uno, ocho equipos pertenecen a estudiantes y personal de la UPT; así como uno proviene al municipio de Cuautepec. Es importante precisar que uno de los requisitos para participar, fue contar con un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30 para que se encuentren en las mismas condiciones.

“+ Actitud –Kilos” invita a los participantes a efectuar activación física; además de llevar una alimentación sana y balanceada, basada en la pirámide alimenticia, por lo que se les dará a conocer información al respecto área médica de la UPT y semanalmente se llevarán a cabo retos que deberán cumplir; además de un pesaje, evaluando los resultados obtenidos en promedio por equipo el último pesaje el 14 de septiembre.

Cabe señalar que el equipo ganador se hará acreedor de un premio en efectivo de 10 mil pesos, el cual estará a cargo de los patrocinadores: Cesar Gym Life and Style, Gym Mundo Fit, Hospital Medica Tulancingo, New's Gym, Hospital Médica Santa María, Corporación Mayol y Renace, ellos, también otorgarán orientación a los participantes con respecto a cómo llevar una vida equilibrada y saludable.

Al respecto, el Rector de la UPT, Arturo Gil Borja comentó que es necesario llevar a cabo acciones saludables dentro de la institución, como lo es ejercicio moderado, comer sanamente, ingerir líquidos y no tomar medicamentos que puedan llevar a una descompensación.

Añadió que los problemas de salud ocasionados por el Sobrepeso, se pueden evitar, por ello, los exhortó a seguir las indicaciones que los especialistas detallan, con la finalidad de continuar con esas buenas prácticas al finalizar el concurso, señaló “hagamos extensiva la invitación a nuestros familiares y amigos, para tener una mejor calidad de vida”, concluyó el Rector de la institución.




# UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO









# UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO



 /arturo.gb.10  
 @arturogilb  
 @arturogilborja

 (775) 75 58202 ext. 1350  
 /UPTulancingo1  
 @UPTulancingo  
 @uptulancingo