



El Centro Universitario de Guadalajara, a través de la **Coordinación de Servicios Académicos** en conjunto con la **Unidad de Salud**.

CONVOCA A

La comunidad de trabajadores del CUGDL a participar en el reto de nutrición **“Muévete, Equilibra y Gana Salud”**

Actividad orientada a promover hábitos saludables de alimentación y estilo de vida entre los trabajadores del Centro Universitario de Guadalajara, mediante un reto competitivo de nutrición que fomente la adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles.

BASES

Cuando en la presente convocatoria se haga referencia a estudiantes, participantes o integrantes, se entenderá que dichas menciones aplican sin distinción de género, reconociendo la diversidad presente en la comunidad universitaria.

PRIMERA. – Del objetivo

Fomentar la adopción de hábitos de alimentación saludables de la comunidad de trabajadores del Centro Universitario de Guadalajara mediante un reto de nutrición que favorezca la salud de los mismos.

SEGUNDA. – Del lugar y la fecha

Duración total: 8 semanas efectivas

Abril a Julio

El reto se llevará a cabo en modalidad presencial.



Las evaluaciones se realizarán en espacios de nutrición del área de salud del CUGDL.

Cronograma General

Semana	Actividad
14- 21 de abril	Periodo de difusión.
22-29 de abril	Registro unidad de salud.
29 de abril al 08 de mayo	Asistencia a evaluación médica y test psicológico.
11 de mayo -03 de julio	Desarrollo del reto,
10 julio	Publicación de resultados.

TERCERA. – De la modalidad

Presencial

CUARTA. – De los participantes y categoría

Podrán participar trabajadores del Centro Universitario de Guadalajara

La participación es gratuita.

Categorías

👤 Hombres

👩 Mujeres

Hombres y mujeres competirán en categorías separadas con criterios de evaluación adaptados a sus necesidades fisiológicas y nutricionales.



QUINTA. – Del Registro

El registro se debe de realizar en la unidad de salud en un horario de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Edificio L planta baja del 22 al 29 de abril.
El registro es personal.

SEXTA. – De los Requisitos

Los participantes deberán:

- Completar el formulario de
- Asistir a valoración médica y test psicológico.
- Realizar una evaluación inicial de estado nutricional (peso, porcentaje de grasa corporal, grasa visceral, talla, IMC, hábitos alimentarios)

SEPTIMA. – Del método de evaluación

La evaluación se basará en:

- Mejora del índice de masa corporal (IMC)
- % Grasa Corporal y % grasa visceral
- Circunferencia de Cintura
- Circunferencia de Cadera

OCTAVA. – De los evaluadores y el equipo de apoyo

Personal del área de la salud del CUGDL.

- Nutrición
- Medicina
- Enfermería
- Psicología

NOVENA. – Ética y confidencialidad



Todos los datos personales y de salud de los participantes serán tratados con estricta confidencialidad.

La información obtenida será utilizada únicamente para fines del reto y para contribuir el diseño de estrategias que promuevan la salud y el bienestar del personal administrativo del CUGDL.

DECIMA .- De las políticas de operación

1. Equidad de Género

Hombres y mujeres competirán en categorías separadas con criterios de evaluación adaptados a sus necesidades fisiológicas y nutricionales.

2. Asistencia Obligatoria

Para ser elegible a la premiación final se exige:

Asistencia al 100% de sus citas de seguimiento

3. Metas Personalizadas

Al inicio de cada reto, cada participante definirá metas nutricionales realistas en conjunto con un profesional de la salud.

No se aceptan metas autodefinidas sin soporte profesional.

4. Evaluación Final y Criterios de Premiación

Los ganadores serán quienes:

Logren el mayor progreso en los criterios antes definidos.

DECIMA PRIMERA. - De la premiación

Premiación por categoría:



- 1er Lugar 1 Jersey mundialista.
- 2do Lugar 1 Jersey.
- 3er Lugar 3 entradas al estadio.

DÉCIMA SEGUNDA. – Inclusión y respeto

El reto está diseñado para promover bienestar, no para estigmatizar o penalizar a nadie por su condición nutricional.

La participación es voluntaria y en un ambiente de respeto y apoyo.

No se permitirán conductas de violencia o discriminación por motivos de género, identidad de género, orientación sexual, origen étnico, condición social u otras características personales, promoviendo en todo momento el respeto.

DÉCIMA TERCERA. – Aviso de privacidad

Los datos personales recabados con motivo de la presente convocatoria serán utilizados exclusivamente para fines relacionados con la organización y desarrollo del reto, conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos personales aplicable a la Universidad de Guadalajara.

DÉCIMA CUARTA. – Modificación

La organización se reserva el derecho de modificar fechas, actividades y reglas por razones operativas.

A T E N T A M E N T E

Coordinación de Servicios Académicos



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA
Secretaría Académica
UNI Salud

Guadalajara, Jalisco, al 14 de Abril del 2026