Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras

30 de octubre de 2026

CARTA CIRCULAR

A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO

Rebeca Guadalupe Sanabria, MPA
Decana interina

EDUCACIÓN NUTRICIONAL: VIDA SALUDABLE EN LA IUPI

Oficina del Decano
de Administración

El Programa de Apoyo al Empleado (PAE), adscrito a la Oficina de Recursos Humanos, en colaboración con el Programa de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias Naturales, les invita a participar en las actividades educativas sobre nutrición y estilos de vida saludables que se presentan a continuación. Las charlas serán ofrecidas por nutricionistas en formación, estudiantes del curso de la doctora Nivia Fernández Hernández.

Título Charla	Fecha	Descripción
Nutre tu ritmo: alimenta tu día	jueves 12 de noviembre	Orientación sobre el uso práctico de la etiqueta nutricional para facilitar la selección informada de alimentos al realizar compras o utilizar máquinas expendedoras.
Proteína después de los 30	jueves 3 de diciembre	Importancia de la proteína y del mantenimiento de la masa muscular para promover la fuerza, la movilidad, la independencia y un envejecimiento saludable. También se discutirán factores asociados con la pérdida de masa muscular, incluido el uso de medicamentos agonistas del receptor GLP-1.
Crash diets: ¿Resultados rápidos o sostenibles?	martes 8 de diciembre	Análisis de las dietas restrictivas, sus efectos sobre el peso y la composición corporal, y comparación con estrategias de alimentación balanceada y sostenibles a largo plazo.

14 Ave Universidad STE 1401
San Juan PR 00925-2534

Las actividades se llevarán a cabo en el **salón auditorio 3073, 3er piso, Torre Central-Plaza Universitaria**, desde las **9:00 a.m. hasta 11:00 a.m.** Las personas interesadas deberán registrarse a través del siguiente enlace: **https://rhadiestra.uprrp.edu/.**

El certificado de participación podrá ser sometido a la Oficina de Ética Gubernamental para la correspondiente convalidación de horas de ética.

Agradecemos su participación y les exhortamos a aprovechar esta oportunidad de aprendizaje orientada a fortalecer el bienestar y la salud de nuestra comunidad universitaria. Para información adicional, favor de comunicarse con el PAE a las extensiones 84406, 84417 y 84407.

787-764-0000
Exts. 84000, 84001

decanato.administracion@upr.edu