

# CUIDA TU SALUD Y “PONTE AL 100”

• UTTAB e Indetab implementarán un programa para corregir hábitos alimenticios y promover la actividad física y el deporte en la comunidad universitaria



*Profesores fueron capacitados por personal del Indetab*



*El programa “Ponte al 100” contempla pruebas físicas y psicopedagógicas que determinan el estado de salud general de una persona*

La Universidad Tecnológica de Tabasco (UTTAB), en coordinación con el Instituto del Deporte de Tabasco (Indetab), pondrá en marcha el programa denominado “Ponte al 100” con el objetivo de implementar un plan que permita corregir hábitos alimenticios y promover la actividad física y el deporte en la comunidad universitaria.

Por tal motivo, los profesores del Departamento de Actividades Culturales y Deportivas fueron capacitados por personal del Indetab el 25 de septiembre.

Este Programa Federal que lidera la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) consiste en pruebas físicas y psicopedagógicas que deter-

minan el estado de salud general de una persona con el fin de expedir un reporte que le permita orientarla sobre la nutrición y ejercicios adecuados acordes a su edad y al sexo.

Los datos obtenidos con estas pruebas son: la edad metabólica, la masa visceral, el metabolismo basal y el contenido mineral del individuo.

Próximamente se dará el banderazo oficial para la aplicación del programa a nivel nacional, y posterior a este, se dará a conocer la fecha de arranque en la UTTAB así como el calendario en el que podrán participar alumnos, docentes y administrativos.