

Nutrição e Alimentação Saudável

A alimentação saudável é essencial para a manutenção da saúde e deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural, além de ser acessível do ponto de vista físico e financeiro. A orientação nutricional tem como objetivo auxiliar os discentes do Campus da UFC em Quixadá a adotar hábitos alimentares mais saudáveis.

Reeducação Alimentar no Campus

Semestralmente, são ofertados grupos de reeducação alimentar, com atividades que incluem revisão dos hábitos alimentares e estímulo à adequação das necessidades que propiciem saúde e bem-estar. As inscrições são exclusivas para a comunidade acadêmica da UFC. Dúvidas podem ser enviadas para o e-mail: nutricao@quixada.ufc.br.

Canal "Shots de Nutrição" no Telegram

A nutricionista do campus, Ana Cláudia Duran, lançou o canal no Telegram chamado "Shots de Nutrição". O objetivo do canal é auxiliar as pessoas a repensarem sua alimentação diária, fornecendo informações gerais sobre alimentação saudável. O acesso ao canal pode ser feito pelo link: t.me/shotsdenutricao.