

# VI Feria alimentaria y nutricional del programa de Nutrición y Dietética

Elizabeth Castro

Itzayana Astaiza

Diana Paola Ortiz Tobar

Profesoras de Nutrición y Dietética  
Universidad Mariana

Desde la VI Feria Alimentaria y Nutricional del programa de Nutrición y Dietética se observa la importancia de una nutrición adecuada para el rendimiento académico y el bienestar general, y por ello, se han implementado diversas iniciativas que buscan fomentar el consumo de alimentos beneficiosos para la salud.

La feria es un evento diseñado para presentar opciones alimenticias innovadoras y nutritivas. Durante esta feria se destacaron productos como el cheese cake de zanahoria, el postre mangora, el pastel de chocolate, el sánduche de pollo y el sánduche de jamón y espinaca, todos ellos pensados para ofrecer alternativas sabrosas y saludables a la dieta diaria.

Es importante subrayar que, en el marco de estas iniciativas, se realizaron estudios bromatológicos exhaustivos a todos los alimentos ofrecidos, garantizando así su calidad e inocuidad. Esta rigurosa evaluación asegura que lo que se ofrece a la comunidad universitaria cumple con altos estándares de salubridad y valor nutricional.

Se sabe que los hábitos alimenticios se forman a lo largo de la vida, y la etapa universitaria es crucial para consolidar prácticas saludables. Como señala Contreras (2018), “la alimentación en la juventud tiene un impacto significativo en la salud a largo plazo y en el desarrollo de enfermedades crónicas” (p. 45). En este sentido, se busca que las personas consuman alimentos saludables, no solo para el presente, sino como una inversión en su futuro bienestar.

Nuestra meta es crear un entorno universitario que facilite la elección de alimentos nutritivos, educando y ofreciendo opciones atractivas. Estamos convencidos de que, con el apoyo de todos, lograremos que nuestros estudiantes adopten estilos de vida más saludables, beneficiando su concentración, energía y estado de ánimo.

**Figura 1**

*Cheese cake de zanahoria*



**Figura 2**

*Postre mangora*



**Figura 4**

*Sánduche de pollo*



**Figura 3**

*Nutrisandwich*



### Referencias

Contreras, J. (2018). Sociología de la alimentación. Editorial UOC.