



Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:

UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

## **BASES DEL CONCURSO PARA EL DISEÑO DE CARTELES INFORMATIVOS DE PROMOCIÓN DE SALUD**

La presentación al concurso supone la aceptación de las siguientes bases:

### **1.- Tema**

Diseño de un cartel informativo sobre hábitos saludables de los estudiantes. Partiendo de la base amplia de que la salud no es solo la ausencia de enfermedad sino el bienestar integral de la persona, entendemos que se deben esquematizar criterios que reflejen hábitos saludables tanto en la cuestión alimentaria como en todo lo relativo a la actividad física, así como en los asuntos de lo emocional y social, relaciones personales, ocio, consumo responsable... pues se trata de transmitir la idea, dejando libertad para esquematizar de la manera más adecuada, según la imaginación de los participantes, de que todos estos factores se unen, realimentándose y creando sinergias difíciles de cuantificar, procurando el completo bienestar.

### **2.- Requisitos de los participantes**

Estar matriculado en estudios pertenecientes a la Universidad de Alcalá o ser personal trabajador perteneciente a la comunidad universitaria (PDI o PAS).

### **3.- Plazo de presentación**

Del 29 de Marzo al 30 de Abril.

### **4.- Características de las obras**

- Los trabajos han de ser inéditos. Las entidades convocantes se eximen de toda responsabilidad ante posibles reclamaciones de terceros.
- Cada voluntario presentará un mínimo de 1 y un máximo de 3 carteles.
- El formato de los carteles será de 42x59,4 cm (DIN A2).
- Se presentarán en papel y en soporte informático, como archivos "JPEG" para su visualización.
- Junto con los carteles en papel, se indicará en un papel aparte el nombre, apellidos, DNI o NIE, dirección, teléfono y correo electrónico del participante.



Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:

UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

## 5.- Premio

El ganador del concurso recibirá un premio consistente en un diploma acreditativo, el préstamo gratuito de una bicicleta durante un cuatrimestre (Ecocampus) y la convalidación de 1 crédito ECTS transversal.

## 6.- Proceso de selección

El jurado estará compuesto por al menos tres representantes del grupo de trabajo de la Universidad de Alcalá para la Promoción de la Salud.

El fallo del jurado será inapelable.

Para la selección del cartel se valorarán los siguientes aspectos:

- La relación con el tema del concurso.
- La capacidad de transmitir el mensaje.
- La creatividad del trabajo.
- La calidad artística y estética.

## 7.- Fallo del jurado

El fallo se producirá 10 días después del límite de entrega y se comunicará a la persona ganadora.

El jurado se reserva la posibilidad de declarar el concurso desierto, si a su juicio, ninguna de las obras presentadas cumple con alguno de los aspectos que se tengan en cuenta para la selección.

## 8.- Lugar de presentación de las obras

Los carteles (formato JPG) y los datos personales, se enviarán por correo electrónico antes del día 30 de Abril a la dirección [ecocampus@uah.es](mailto:ecocampus@uah.es)

## 9.- Propiedad intelectual

Los participantes se responsabilizan del cumplimiento de las disposiciones legales vigentes en materia de propiedad intelectual y del derecho a la propia imagen, declarando responsablemente que la difusión o reproducción de las fotografías por las entidades organizadoras para un uso divulgativo no lesionará o perjudicará derecho alguno del concursante ni de terceros.



Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:  
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

#### **10.- Responsabilidad por posibles deterioros**

Las entidades convocantes tendrán la máxima diligencia en la conservación de las obras que se presenten pero no se responsabilizarán de los posibles daños o pérdidas que se puedan producir en su envío.

Cualquier cuestión no prevista en las presentes bases será resuelta por las entidades convocantes.

#### **11.- Exposición de los carteles**

Con posterioridad a la notificación del ganador, se expondrán todos los carteles recibidos durante una semana. Se hará oportuna difusión de esta exposición, de la que podéis recabar más información en [ecocampus@uah.es](mailto:ecocampus@uah.es).



Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:  
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

Te mostramos tres ejemplos para orientarte:

1.- La Pirámide NAOS, es un material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, combinándolas por vez primera en un mismo gráfico. La información contenida en la Pirámide NAOS persigue difundir la adquisición de hábitos alimentarios saludables e impulsar la práctica regular de actividad física entre la población. Además, puedes aprender con el juego de la Pirámide NAOS qué alimentos debes consumir y qué actividad física debes practicar para adoptar estilos de vida saludable.



Puedes encontrar más información en <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/piramide/>





Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:  
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

2.- Unas recomendaciones procedentes de la Universidad de Harvard:

## HEALTHY EATING PLATE

**HEALTHY OILS**

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

**WATER**

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

**VEGETABLES**

The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

**WHOLE GRAINS**

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

**FRUITS**

Eat plenty of fruits of all colors.

**HEALTHY PROTEIN**

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

**STAY ACTIVE!**

© Harvard University

Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:  
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

3.- Una idea diferente, para mostraros lo amplio que puede llegar a ser el concepto de salud y la transmisión de un mensaje que incentive la visión crítica de todo este asunto:





Universidad  
de Alcalá

GRUPO DE TRABAJO:  
UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

4.- Otra idea en el mismo sentido, recogiendo las ideas básicas (alimentación, actividad física, relaciones sociales, entorno, género, equidad, agricultura....)

