



**‘Vuelve a tu universidad’**

## **¡Feliz 18' de Septiembre les desea Unidad de Egresados a tod@s nuestros Ex alumnos!**

En la celebración de nuestras fiestas patrias 2017, compartimos con ustedes 7 tips para disfrutar de manera saludable éste 18 de Septiembre:

- Recuerde usar sal con moderación.
- Acompañe a las carnes con ensaladas de preferencia verde (lechuga, rúcula, berros, repollo, zanahoria, apio), papas cocidas en vez de fritas, y arroz.
- No añada mayonesa a las ensaladas.
- No llegue con el estómago vacío a las celebraciones.
- Coma antes.
- No se salte el desayuno o el almuerzo, para evitar comer en exceso después.
- Evite las empanadas fritas, prefíralas al horno.
- Cuando termine de comer levántese de la mesa y camine

30 minutos o baile un poco de cueca.

**¡Viva Chile!**



**“Si eres egresado, actualiza tus datos para la Red de Egresados”**

[INGRESA AQUÍ >](#)

**Empleabilidad y bolsa de trabajo**

“Infórmate sobre oportunidades laborales”

[INGRESA AQUÍ >](#)

