



Universidad Autónoma
del Estado de México

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

SOMOS UAEMéx

OCTUBRE 2024 • NÚMERO 10

BOLETÍN

SOMOS UAEMÉX • UNIVERSIDAD VERDE • CULTURA DE PAZ • SALUD • HISTORIA EN CONSTRUCCIÓN

Universitarios impulsan el cultivo del nopal verdura

Nuestros potrohermanos Juan Carlos Bárcenas Escalona y Jesús Pérez Santander del Centro Universitario Zumpango de la UAEMéx han impulsado el cultivo del nopal verdura, la cual es una planta originaria y representativa de México.

Debido a que las condiciones climáticas del municipio de Zumpango son severas y presentan grandes problemas de sequía, los universitarios iniciaron su proyecto con 300 pencas plantadas dentro de su espacio universitario.

De esta manera, los estudiantes de la carrera de Ingeniero Agrónomo en Producción nos explicaron que el nopal verdura que se cultive no será comercializado, sino que lo ofrecerán a las personas de este municipio, fortaleciendo los vínculos que tiene el Centro Universitario Zumpango con su población a través de la agricultura.

¡Somos UAEMéx!



Somos UAEMéx



¿Ya conoces las características de los Potro Verde Bus?

Nuestra UAEMéx ha hecho grandes esfuerzos para crear un ecosistema más sano y sostenible para tod@s al priorizar el uso de las energías renovables.



Por eso, contamos con unidades del **Potro Verde Bus** que se distinguen por operar con gas natural, permitiendo reducir:

- **95 por ciento de emisiones contaminantes,**
- **90 por ciento de óxidos de nitrógeno** y cerca de
- **20 por ciento de gases de efecto invernadero.**

Recuerda que el Potro Verde Bus es un servicio de la UAEMéx totalmente seguro y gratuito para todas y todos nuestros potroherman@s, así que no dudes en utilizarlo para llegar a los espacios universitarios del Valle de Toluca.

¡Somos Universidad Verde!



¿Qué hace la UAEMéx para fomentar la inclusión entre su comunidad?

Nuestra Universidad se ha caracterizado por ser una institución que fomenta la convivencia sana basada en el respeto de todas las culturas, tradiciones y costumbres que conforman la identidad de la comunidad universitaria.

Por esta razón, la UAEMéx cuenta con el Programa de Apoyo Académico a Estudiantes Indígenas (PAAEI), que acompaña a las y los estudiantes indígenas con orientación académica para que puedan concluir sus estudios de bachillerato y licenciatura, además, ha creado espacios seguros para que nuestra comunidad universitaria se desarrolle de manera íntegra en todos los aspectos personales y académicos.



Es súper importante proteger toda la riqueza cultural que nos rodea, así que te invitamos a conocer a todas y todos tus compañeros para que podamos seguir aportando a una universidad multicultural e inclusiva.

¡Tod@s Somos UAEMéx!

¿Conoces los riesgos de las dietas?

Las nutriólogas de la Facultad de Ciencias de la Conducta, María Azucena Jurado y María de Jesús Serrano, en su artículo “El fin de las ‘dietas para perder peso’”, publicado en la revista Universitaria, explican que cuando llegamos a la adolescencia, queremos encajar con los estereotipos que nos imponen los medios de comunicación y la sociedad, por eso, recurrimos a planes de alimentación sin sustento científico para perder peso, lo cual puede ser muy peligroso.



Las especialistas recomiendan:

Preparar y consumir alimentos caseros: cocinar en casa te permite controlar mejor lo que comes y asegurarte de que sea nutritivo.

Prestar atención mientras comes: evitar distracciones como el celular o la televisión ayuda a que tu cerebro procese mejor el acto de comer y te sientas más satisfecho.

Masticar con calma y disfrutar el momento: comer despacio te permite disfrutar más los alimentos y te ayuda a comer lo justo.



Además, comentan que para lograr un peso adecuado, también es esencial hacer actividad física, por lo que adoptar estos hábitos no sólo te ayudará a mantener un peso adecuado, sino que también mejorará tu bienestar general.

¡Cuidar de ti mism@ es lo más importante!

Escanea el código QR





¿Conoces el Observatorio Meteorológico “Mariano Bárcena”?

Nuestra querida UAEMéx cuenta con un espacio que emite información meteorológica y climática, ¡diariamente!

Este observatorio, ubicado en Rectoría, cuenta con más de 140 años de historia y ha sido precursor de la meteorología en el Estado de México, pues observa, mide, registra y reporta información sobre fenómenos meteorológicos y climáticos locales a través del uso de artefactos históricos que datan del siglo XIX.

Este lugar nació como parte de un proyecto para establecer una Red Nacional de Observatorios en nuestro país donde se instalaron nueve observatorios, siendo este el único que sigue funcionando.

Fue el 19 de marzo de 1882, con el apoyo e impulso de Manuel M. Villada, que se inauguró este espacio dedicado a la meteorología, el cual se integra de libreros que almacenan años de información, un par de telescopios y 35 instrumentos antiguos que conectan la historia del antiguo Instituto Científico y Literario del Estado de México con nuestro presente.

¡Te invitamos a visitar y cuidar de este patrimonio histórico universitario!