

# OLA!!

## Newsletter

**NUTRICIONA  
UDC SAUDABLE  
VICERREITORÍA DO  
CAMPUS DE FERROL E  
RESPONSABILIDADE SOCIAL**

decembro 2022

# Presentámonos

Somos NUTRICIONA, unha empresa dedicada á promoción de bos hábitos en materia de nutrición desde o ano 2009. Temos 3 áreas de traballo: clínica, educa e proxectos. Somos 5 dietistas nutricionistas colexiados en Galicia, unha psicóloga sanitaria e un licenciado en dereito. Desde hai varios anos colaboramos coa Universidade da Coruña, e máis estreitamente coa UDC Saudable na promoción de bos hábitos en alimentación na poboación universitaria. Unha das actuacións de máis impacto son as conferencias con diferentes temáticas que facemos nas diferentes facultades durante o curso. Deixámosvos unha programación coas deste curso académico. Son de libre acceso, tanto presenciais como de maneira virtual. Animámosvos a que nos acompañedes nas que vos poidan resultar de interese.

Podes poñerte en contacto con nós na seguinte dirección de correo para dúbidas:

[nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es](mailto:nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es)

ou a través da nosa web

[www.nutriciona.es](http://www.nutriciona.es)



**Ciclo de Conferencias Nutriciona  
UDC Saudable 2022-23**

- **Outubro 2022**
  - **Facultade de Enfermaría e Podoloxía.**  
Alerxia e Intolerancias Alimentarias.
  - **Facultade de Filoloxía.**  
Asertividade e Autoestima versus Alimentación.
- **Novembro 2022**
  - **Facultade de Fisioterapia.**  
Alimentación saudable en menos de 20 minutos: Receitas rápidas.
  - **Facultade de Turismo.**  
Alimentación saudable e sostible.
- **Decembro 2022**
  - **Facultade de Informática.**  
Planifica o teu menú semanal: batch cooking.
  - **Escola Universitaria de Deseño Industrial.**  
Qué é e como alimentarse antes dun examen, defensa dun traballo o unha clase?
- **Febreiro 2023**
  - **Facultade de Ciencias da Educación.**  
Etiquetaxe Nutricional.
  - **Facultade de Ciencias da Saúde.**  
Alimentación e ciclo menstrual e enfermidades relacionadas.
- **Marzo 2023**
  - **ETS de Náutica e Máquinas.**  
Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento.
  - **Facultade de Dereito.**  
Alimentación vexetariana.
- **Abril 2023**
  - **Facultade de Economía e Empresa.**  
Coida a túa saúde dixestiva: microbiota intestinal.
  - **Facultade de Ciencias.**  
Relación do corpo e a imaxe corporal vs alimentación.
- **Maio 2023**
  - **Escola de Relacións Laborais.**  
Seguridade alimentaria na casa.

Mensualmente publicaranse por listaxes de correo e por redes da UDC Saudable (facebook, Instagram e Yammer) as datas concretas das conferencias.



UDC Saudable hr UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## Entrevista a Sergio Santos

# "Temos que desenvolver unha universidade do benestar"

Sergio Santos é Director UDC Saudable, Coordinador da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE), Departamento de Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas, Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza, Universidade da Coruña. Sede UDC Saudable: Centro Universitario de Riazor, Campus de Riazor

### Como xorde a UDC saudable?

A UDC Saudable apróbase, coa entrada na Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS, 2008), en Consello de Goberno UDC do 28 de novembro de 2014. Establécense dúas comisións: Comisión Técnica UDC Saudable (parte do Consello de Dirección UDC e algúns directores de oficinas, unidades e servizos, pas e alumnado) e Comisión de Apoio UDC Saudable (un pdi representando a cada facultade ou escola). A UDC incorporouse na Rede Ibero-americana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS, 2007) no ano 2018. Co obxectivo de promover a saúde para permitir que os membros da comunidade universitaria UDC "incrementen o control sobre a súa saúde, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a beneficiar e protexer a saúde e a calidade de vida individuais" (OMS, 2016). En definitiva, persoas saudables en contornas universitarias saudables e sostibles.

### Por que pensa que é importante que a comunidade universitaria adquira uns bos hábitos en alimentación?

Bos hábitos en actividade física; en alimentación saudable, sostible e solidaria; en benestar biopsicosocial; en saúde sexual; así mesmo coñecendo os efectos das adicións químicas e comportamentais; actuando na xestión do tempo e dos espazos como determinantes de saúde; en rutinas ocupacionais e lecer activo, saudable e incluso nas instalacións universitarias; no envellecemento proactivo saudable, entre outros moitos aspectos que se están cuestionando actualmente na REUPS (grupo de traballo de acreditación de UPS). Ademais, fomentando a colaboración institucional universitaria tamén en Galicia, con proxección comunitaria, colaborando con diversas entidades sanitarias, sociais e socio-sanitarias. Todo iso, encamiñado a desenvolver unha universidade do benestar que mellore o rendemento, a vitalidade e a enerxía; a calidade de vida e a saúde; o atoparse cómodo, feliz e seguro neste espazo vivencial que é a Universidade e desenvolvendo valores de compromiso social, entre outros aspectos. Ademais, evitar o sedentarismo e os bos hábitos na alimentación, xunto con outros factores, prevén a aparición de moitas enfermidades: enfermidades cardíacas, diabetes mellitus, cancro, etc.



### Compaxíao ben coa docencia universitaria?

Ao meu xuízo, o perfil profesional completo dun profesional da saúde deberíase desenvolver, de ser factible, en varios ámbitos: asistencia, docencia, investigación e xestión. Certamente, o colectivo de interese en promoción de saúde é máis amplo: toda a cidadanía, o que dalgunha maneira compromete a calquera membro da UDC (estudantado, pdi, pas, pec). Con todo, a título individual en resposta a esta pregunta tan persoal, diríalle que impartir docencia no Grao de Terapia Ocupacional (ocupación significativa e adaptación funcional á contorna, vida humana) supón un pracer, unha honra e un valor positivo para entender e desenvolver estratexias comunitarias e individuais de promoción de saúde, aínda que é certo que este é un tema transversal e interdisciplinar das cinco ramas de coñecemento.

### Que consellos lle daría ás persoas responsables das universidades que non implementan como a UDC uns bos hábitos na poboación universitaria?

Hai 13 redes nacionais de Universidades promotoras de Saúde en ámbito iberoamericano. Ademais, en Europa están as redes de UPS do Reino Unido e de Alemaña. En Portugal, son 28 as universidades que se sumaron a estas estratexias creando a rede portuguesa este novembro 2022 na Universidade de Coimbra. En España, desde 2008 fóronse sumando ata 58 (de 86) universidades que conforman a REUPS, xunto co Ministerio de Sanidade e a Conferencia de Reitores de Universidades Españolas (CRUE). En maior ou menor medida diría que todas as universidades implementan hábitos máis ou menos saudables persoa-comunidade-contorna, foise avanzando bastante nestes últimos anos, pero "queda moito por facer", tamén na UDC. A responsabilidade social comunitaria quizais debería ser o eixo prioritario de acción universitaria transversal con respecto á investigación, a docencia, a internacionalización e a economía. En resposta concreta, diríalles ás persoas responsables que favorezan a integración de maneira proactiva na REUPS e na RIUPS, que apoiem a implementación progresiva destas estratexias de vida saudable, así como recomendaría seguir o ronsel en Galicia das redes de UPS das comunidades autónomas de Andalucía, Madrid, Cataluña e Valencia. Imponse o traballo transversal en rede e en rede de redes no marco dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible.

