



# OLA!!

## Newsletter

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

decembro 2024

Sabías que: as pallozas —tamén coñecidas como pallazas, pallouzas ou cabanas de teito— representan todo un símbolo de etnoloxía e arquitectura tradicional da rexión e a súa orixe remóntase á época prerromana, presumiblemente celta.

# UDC Saudable: Un compromiso cos valores, a inclusión e o benestar

A universidade é moito máis que un espazo de aprendizaxe académica; é un lugar onde se constrúen valores, se fomenta a integración e se cultiva o respecto pola diversidade. Na UDC Saudable, pensamos firmemente que a educación vai máis aló das aulas: está nas relacións que establecemos, no coidado que temos unhas persoas polas outras e no esforzo por crearmos unha comunidade máis xusta e equitativa. Promover un ambiente de convivencia respectuosa e inclusiva é esencial para que cada membro da comunidade universitaria poida desenvolver todo o seu potencial.

Ademais, a saúde e o benestar son piares fundamentais dunha universidade que aspire a ser exemplar. O fomento de hábitos saudables, tanto físicos como emocionais, forma parte da nosa responsabilidade como institución educativa. Desde programas de actividade física e ocupacional ata campañas de saúde mental, a UDC Saudable traballa para garantir un campus que inspire un estilo de vida equilibrado e consciente. Co voso apoio e participación, podemos seguir construíndo e humanizando unha universidade onde os valores, o respecto e a saúde sexan a base do noso futuro compartido.

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

ou a través da nosa web

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

Emma Enríquez Merayo

Directora de Nutriciona



## Novembro

- Alimentación en períodos de alta demanda académica: exames, teses, traballos de fin de grao... Facultade de Ciencias da Saúde.
- Como comer fóra da casa tamén pode ser saudable. Escola Universitaria de Deseño Industrial.

## Decembro

- Relación do corpo e a imaxe corporal versus alimentación. Facultade de Humanidades.



# 2025

Save  
THE  
Date

- Nutrición para os-as deportistas.
- Etiquetaxe nutricional: como ler e entender a información.
- Como planificar unha dieta saudable e sustentable?
- Cociña rápida e saudable.
- A vitamina D e o seu impacto na saúde.
- Seguridade alimentaria na casa: facémolo de todo ben?
- Alimentación vexetariana ou vegana: como facela correctamente.

## II edición da Escola de Alimentación UDC Saudable (\*)

- **primeiro curso** (10 horas) sobre ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE, tivo lugar nas seguintes datas:

5, 12 e 19 de novembro de 2024



- **segundo curso** (10 horas) sobre ETIQUETAXE NUTRICIONAL impartirase nas seguintes datas:

11, 18 e 25 de febreiro de 2025  
(no Campus Universitario de Riazor)



- **terceiro curso** (10 horas) sobre DIFERENTES TIPOS DE FAME impartirase nas seguintes datas:

3, 10 e 24 de abril de 2025  
(no Campus Universitario de Riazor)



Envía un correo a [udc.saudable@nutriciona.es](mailto:udc.saudable@nutriciona.es) poñendo o teu nome completo, facultade e DNI para a reserva da túa.

(\*) Posibilidade de recoñecemento de 1 crédito de libre elección/curso (segundo normativa específica da UDC).

## MESAS INFORMATIVAS

- Mesas informativas para resolver dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo a disposición dos usuarios e usuarias asistentes.



## COMUNICACIÓN E DIVULGACIÓN

- Infografías e vídeos divulgativos sobre nutrición, alimentación e vida saudable.
- Microvídeos sobre alimentación para persoas con patoloxías (en colaboración coas entidades da Comisión UDC de Comunidade e Saúde - Rede de Entidades UDC Saudable).
- Microvídeos coa participación activa de alumnado da UDC.
- Boletín periódico con contido vencellado á alimentación e vida saudable.

## EXPOSICIÓN TEMÁTICAS

- Exposición temática sobre alimentación en período de exames, tribunais e oposicións.

## ÁREA DE DEPORTES

- Programas de asesoramento a DAN UDC (Deportistas de Alto Nivel).
- Recetas saudables no marco do programa PeM da UDC.



## SUSTENTABILIDADE

- Exposición da Oficina de Sustentabilidade da UDC.



Green-Campus

- Promoción de hábitos saudables no marco dos programas GREEN CAMPUS da UDC (eixe ó:Alimentación saudable).

## SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

- Seminario teórico-práctico sobre alimentación saudable e sostible e taller práctico de cociña. ESPAZO COMPARTIDO.
- Seminario teórico-prácticos na UNIVERSIDADE SÉNIOR (campus de Ferrol).



## Promoción da saúde na universidade Sénior: un compromiso co envellecemento activo

A Universidade Sénior da UDC como promotora do envellecemento activo e a saúde entre as persoas maiores de 50 anos, a través da súa oferta educativa e de diversas iniciativas, logrou integrar o benestar físico e mental no proceso de aprendizaxe continua. Nesta entrevista, a responsable da Universidade Sénior, Matilde García Sánchez, comparte a súa visión sobre como os programas académicos e colaboracións como a UDC Saudable e outras entidades, están a impulsar un enfoque integral da promoción da saúde.

### Como contribúe a Universidade Sénior da UDC ao envellecemento activo e a promoción da saúde entre os seus estudantes maiores de 50 anos?

A Universidade Sénior creemos que xoga un importante papel na promoción do envellecemento activo. Os programas buscan estimular e potenciar todas as capacidades dos seus participantes, tanto a actividade física, mental como a social. Dentro do Grao Sénior ofrecemos un plan de estudos de 4 anos que abrangue distintas áreas (Humanidades, Ciencias Sociais, Ciencia e Tecnoloxía, e Ciencias da Saúde), o que permite manter activos os nosos estudantes. Ademais, a oferta inclúe obradoiros prácticos e actividades complementarias que fomentan hábitos saudables e un estilo de vida activo.

### Que materias e temáticas específicas ofrece a Universidade Sénior na área de Ciencias da Saúde para fomentar a promoción da saúde nos maiores de 50 anos, e como se integran no programa de Graduado Sénior?

Ofrecemos diversas materias na área de Ciencias da Saúde que se integran no noso programa de Graduado Sénior. Estas inclúen temas como Bases Psicológicas da Conduta e Benestar Psicológico, Educación para a Saúde do Adulto, Tecnoloxías para apoiar a educación e a saúde, Actividade Física e Exercicio en poboación sénior, Saúde e Benestar: Coidados e Prevención, e Nutrición. Estas materias están deseñadas especificamente para promover a saúde e o envellecemento activo, proporcionándolles coñecementos e ferramentas para mellorar a súa calidade de vida.

### Podería describir algunhas das iniciativas ou proxectos específicos que a Universidade Sénior implementou para promover a saúde e o benestar do seu estudiantado?

Entre as nosas iniciativas destacadas está a participación coa UDC Saudable da Universidade da Coruña, cuxo obxectivo é crear unha contorna que promova a saúde integral. Tamén organizamos programas específicos, en formato obradoiro ou seminario que fomentan a aprendizaxe e o coñecemento na adquisición de novas competencias e hábitos en materia de saúde.



### Como colabora a Universidade Sénior coa iniciativa UDC Saudable e que actividades específicas se desenvolven para promover a saúde entre os estudantes maiores?

A Universidade Sénior participa activamente na iniciativa UDC - Universidade Saudable" a través de diversas actividades. Un exemplo destacado é a nosa participación no programa Outubro Saudable, que se organiza ao inicio de cada curso académico. Durante un mes, ofrecemos ao noso estudiantado unha variedade de actividades formativas como conferencias, obradoiros e saídas de campo, todas enfocadas na promoción da saúde entre as persoas maiores.

Este ano, abordaremos temas destacables con títulos como "Actividade Física, Saúde, Estratexia e Hábitos", "Nutrición e Vitamina D: claves para unha Alimentación Saudable", ou "O Estrés na Sociedade Actual: estratexias para manexalo". Estas actividades brindan a oportunidade de interactuar con expertos en saúde, participar en actividades ao aire libre e adquirir coñecementos prácticos para mellorar o seu benestar. Como peche da edición, organizaremos un xantar saudable en colaboración coa cátedra Vegalsa-Eroski.

Ademais, a nosa participación na UDC Saudable permítenos integrar a promoción da saúde no noso programa educativo de maneira continua, asegurando que os nosos estudantes maiores teñan acceso a recursos e coñecementos que fomenten un envellecemento activo e saudable ao longo de todo o ano académico

# Entrevista a Matilde García Sánchez

Directora da Universidade Sénior-UDC

**Desde 2018, a Universidade Sénior da UDC leva organizando o Programa de Democratización do Coñecemento, unha iniciativa que busca levar a formación universitaria a persoas maiores de 50 anos en seis comarcas afastadas dos centros urbanos (Costa da Morte, As Pontes, Ortigueira, Betanzos, Arteixo e Carballo). Neste contexto, como contribúe o programa á promoción da saúde e o benestar nestas áreas rurais?**

Este programa reflicte o compromiso da universidade coa accesibilidade e a inclusión educativa. O programa é fundamental para a promoción da saúde e o benestar das persoas adultas maiores en áreas rurais. Inclúe un módulo específico sobre "Saúde e Benestar", onde as persoas participantes reciben información actualizada sobre cuidados de saúde e estratexias para o envellecemento activo. Non só proporciona formación sobre temas de saúde, senón que tamén combate o illamento social ao fomentar a interacción e a aprendizaxe continua. Preténdese mellorar a calidade de vida dos maiores e contribuír ao seu benestar integral.

**Para concluír, como ve o futuro dos programas para maiores na Universidade Sénior da UDC, especialmente no que respecta á promoción da saúde?**

Seguimos traballando no desenvolvemento de novos programas que integren avances en saúde e tecnoloxías para o autocoidado. Tamén buscamos ampliar as nosas colaboracións con institucións e entidades sociosanitarias para enriquecer a nosa oferta. O noso obxectivo é seguir sendo un referente na promoción do envellecemento activo e a saúde entre as persoas maiores, adaptándonos ás necesidades cambiantes dos noso estudando e a unha contorna en constante evolución.



# Entrevista a Ariana F. Palomo

Farmacéutica e investigadora en Comunicación en la USC.



## Sexo seguro

### 1. Que métodos anticonceptivos existen hoxe en día?

Existen varios métodos:

- De barreira: preservativos (masculinos e femininos). Os únicos que tamén prevén infeccións de transmisión sexual (ITS).
- Hormonais: pímulas, parches, aneéis vaxinais, implantes e inxeccións.
- Naturais: métodos baseados no calendario ou na temperatura.
- Definitivos: vasectomía e ligadura de trompas.
- Dispositivos intrauterinos (DIU): de cobre ou hormonais.

### Cal é o máis utilizado entre a mocidade universitaria?

Os preservativos son os máis empregados, xa que ademais de ser accesibles, ofrecen protección contra ITS. A pímula anticonceptiva tamén é común, especialmente en relacións estables.

### Que riscos ou efectos secundarios teñen os anticonceptivos hormonais?

Poden causar dores de cabeza, cambios de humor, náuseas ou alteracións no ciclo menstrual. En casos raros, aumentan o risco de trombose. Por iso, sempre é importante consultar cun profesional antes de comezar a usalos.

### Que impacto teñen estes métodos na saúde mental e física das mozas?

A planificación axeitada pode reducir a ansiedade sobre embarazos non desexados, pero algúns métodos hormonais poden influír no estado de ánimo. É fundamental personalizar a elección segundo as necesidades de cada persoa.

### É suficiente con usar un único método?

Non sempre. Para previr tanto ITS como embarazos non desexados, recoméndase a combinación de métodos, como o preservativo xunto coa pímula ou o DIU.

### Que pasa se me esquezo dunha pímula ou o preservativo rompe?

Existen métodos de emerxencia, como a pímula do día despois, que debe tomarse canto antes, idealmente dentro das primeiras 24 horas.

### Que recomendacións darías ás estudantes para unha saúde sexual responsable?

- Utilizar métodos de barreira en calquera relación sexual.
- Consultar a un/unha profesional para elixir o método máis adecuado.
- Realizar controis regulares para detectar posibles ITS.
- Informarse e compartir dúbidas sen medo.



### Que é a ciencia en feminino?

A ciencia en feminino é moito máis que a participación de mulleres na investigación. É un enfoque que visibiliza as súas contribucións, rompe cos estereotipos de xénero e promove un contorno onde todas as voces, independentemente do xénero, teñan o mesmo peso. É unha loita pola equidade, que se reflicte tanto nos laboratorios como nas publicacións científicas, e que busca que as futuras xeracións de mozas vexan a ciencia como un espazo tamén para elas.

### Que é a ciencia e feminino?

A ciencia e feminino é moito máis que a participación de mulleres na investigación. É un enfoque que visibiliza as súas contribucións, rompe cos estereotipos de xénero e promove un entorno onde todas as voces, independentemente do xénero, teñan o mesmo peso. É unha loita pola equidade, que se reflicte tanto nos laboratorios como nas publicacións científicas, e que busca que as futuras xeracións de mozas vexan a ciencia como un espazo tamén para elas.

[COÑECE A SUA INICIATIVA](https://lacienciaesfemenino.com/)

<https://lacienciaesfemenino.com/>  
[info@lacienciaesfemenino.com](mailto:info@lacienciaesfemenino.com)



***"Nunca deixes de buscar, pois a curiosidade é o motor do saber e do progresso."***

Inspirada no pensamento de Álvaro Cunheiro



@udc\_oficial

