



# OLA!!

## Newsletter

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

## febreiro 2023

Continuamos cunha nova edición dá newsletter de Nutriciona dentro do seu programa de apoio á UDC saudable na promoción e actuación en materia de nutrición, alimentación e hábitos saudables. Nas seguintes páxinas informámosche das principais actuacións levadas a cabo durante o mes de febreiro nos campus da Coruña e Ferrol e as actividades previstas para os meses de marzo e abril. Non esquezas estar pendente das redes sociais de Nutriciona e a UDC saudable para coñecer os detalles as actuacións previstas e por suposto...

***CONTAMOS COA TÚA PARTICIPACIÓN E APOIO EN TODAS AS ACCIÓNS!***

calquera dúbida podes contactar connosco en:

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

ou a través da nosa web

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

**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 [udcsaudable](https://www.instagram.com/udcsaudable)



**nutriciona**

 [nutriciona](https://www.instagram.com/nutriciona)

## SESIÓNS SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE E NUTRICIÓN



### **Etiquetaxe nutricional**

Tivo lugar o 7 de febreiro na facultade de Ciencias da Educación da UDC e tivo unha excelente acollida por parte dos asistentes,



### **Alimentación e ciclo menstrual e enfermidades relacionadas**

Celebrada o 17 de febreiro na facultade de Ciencias da Saude da UDC. Acudiron 60 persoas en presencial e 17 en modalidade online.

## I EDICIÓN DA ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

### **Primeira clase**

Celebrada en Coruña no Campus Universitario de Riazor (CUR) e no Campus de Ferrol os día 9 e 16 de febreiro, respectivamente.



Co apoio da



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



## Charlas e conferencias

ETS de náutica e máquinas

### COMO AFORRAR NA COMPRA SEMANAL: COCIÑA DE APROVEITAMENTO

7 MARZO | 12.00H  
ETS NAÚTICA E MÁQUINAS (salón de actos) + TEAMS

podes escanear este QR ou picar aquí para unirse



FACULTADE DE DEREITO

### ALIMENTACIÓN VEXETARIANA

16 MARZO | 17.00H  
F. DEREITO (aula 13, situada no 1º andar) + TEAMS

podes escanear este QR ou picar aquí para unirse



FACULTADE DE ECONOMÍA E EMPRESA

### A MICROBIOTA: COMO COIDALA

18 ABRIL | 13.00H  
F. ECONOMÍA E EMPRESA (Salón de Graos) + TEAMS

podes escanear este QR ou picar aquí para unirse



Facultade de Ciencias

### RELACIÓN DO CORPO E A IMAXE CORPORAL VS ALIMENTACIÓN

12 ABRIL | 12.00H  
F. CIENCIAS (salón de actos) + TEAMS

podes escanear este QR ou picar aquí para unirse



Sesiões sobre alimentación saudable e nutrición

escanea o código QR para unirse as sesións:

## ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

### Segunda clase

Os xoves 9 e 16 de marzo no campus de Riazor (CUR) na Coruña e no edificio de apoio ao estudo de Ferrol, respectivamente, terá lugar a segunda clase da I edición da Escola de alimentación.



**ESCOLA DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE**

CURSO 22-23  
A CORUÑA | FERROL

**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## MARZO AMBIENTAL



O Marzo Ambiental na UDC enmárcase na iniciativa Campus, Casa, Cidade: Laboratorios do cambio, que cumpre neste ano a súa 6ª Edición, alcanzando a participación de máis de 6.000 persoas na súa traxectoria. Neste marco levarase a cabo as seguintes actuacións:

### Apoio a alimentación sostible

Durante a semana do 13 ao 17 de marzo, co obxectivo de potenciar a oferta de pratos vexetais, haberá dispoñible unha opción de menú vegano nalgúns dos comedores das diferentes facultades e escolas en todos os campus da UDC.

### Charlas sobre nutrición saudable e sostible

- Martes 14 de marzo, 11:30-13:00h. F. CC. Educación (Elviña)
- Mércores 15 de marzo, 12:30-13:30h. U. Sénior (Riazor)

### Exposición itinerante

Estate pendende das redes sociais para coñecer as datas e ubicacións .



## ÁREA DE DEPORTES DA UDC



### Pausa en Movemento (PeM)

Como reforzo o programa PeM da UDC, dende o mes de marzo ofrecerase disintos contidos vencellados coa alimentación, coma produtos de tempada, receitas e moitos cosellos para una vida saudable.

### Charlas a deportistas de alto nivel (DAN)

A través de profesionais colexiados e especialistas en nutrición deportiva, dende o mes de marzo celebraranse disintntas xornadas de asesoramento para mellorar o seu rendemento deportivo a través da alimentación.

## GREEN CAMPUS DA UDC



### Green Campus Riazor

### Green Campus Ciencias da Educación

### Green Campus Ciencias

### Green Campus de Ferrol

### Green Campus de Económicas

Actuacións  
vencelladas co  
**obxectivo 6: hábitos,  
rutinas e estilos de  
vida saudables.**

*Atento as redes  
sociais e páxinas  
web destes Green  
Campus, hai moitas  
sorpresas a punto de  
publicarse.*

