



# OLA!!

## Newsletter

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

**febreiro 2026**

# O valor de medrar en saúde

Chegamos ao número 18 da newsletter da UDC Saudable reafirmando o papel do estudiantado como motor esencial do noso proxecto. A vosa participación activa non é só necesaria, senón que constitúe a enerxía que permite transformar a universidade nun espazo de benestar compartido. Ao implicarvos nestas iniciativas, actuades como axentes de cambio que inspiran hábitos de vida máis conscientes en toda a comunidade.

Este camiño consolídase grazas á estratexia sostida ao longo dos anos pola Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. A través da UDC Saudable impulsáronse actuacións transversais que sitúan o coidado físico, emocional e social no centro da vida académica.

Esta traxectoria converte a nosa universidade nun referente en responsabilidade social e demostra que o éxito educativo debe ir sempre da man do coidado das persoas.

Convidámosvos a descubrir neste novo número as ferramentas e propostas que preparamos para seguir construíndo, entre todas e todos, unha contorna máis vital.

Grazas por facer que o espírito da UDC Saudable continúe medrando con cada nova edición.

*Un pequeno cambio. unha gran diferenza.*

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

Emma Enríquez Merayo  
Directora de Nutriciona



## FEBREIRO

### F. de Ciencias da Educación

Como coidar a microbiota coa alimentación?

### ETS de Náutica e Máquinas

Planificación do menú semanal

## MARZO

### F. Ciencias da Saúde

Alimentación e ciclo menstrual

### F. de Ciencias do Deporte e a Educación Física

Nutrición para deportistas

*reserva a data!*

## ABRIL

### EU de Deseño Industrial

A importancia do almorzo na vida universitaria.  
Como empezar ben o día?

### F. de Ciencias

Como aforrar na compra semanal?  
Cociña de aproveitamento

## MAIO E XUÑO

PROXIMAMENTE CONTÁMOSCHO...

## ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

- Impartición da IV edición da Escola de Alimentación UDC Saudable, que incluírá estes tres cursos:
  - Alimentación saudable e sostible
  - Etiquetaxe nutricional: como facer unha boa compra?
  - Os diferentes tipos de fame e a saciedade
- Seminario estival da Escola de Alimentación UDC Saudable.

## Continuamos con...

### MESAS INFORMATIVAS

Mesas informativas para resolver dúbidas sobre alimentación con contido divulgativo á disposición das persoas asistentes.



### INFORMACIÓN E DIVULGACIÓN POR REDES SOCIAIS

- Infografías e vídeos divulgativos sobre nutrición, alimentación e vida saudable.
- Microvídeos sobre alimentación coas entidades da Comisión UDC de Comunidade e Saúde da UDC – Rede de Entidades UDC Saudable.
- Microvídeos coa participación activa do estudiantado.
- Boletíns periódicos con contido vencellado á alimentación e á vida saudable.



@[udc.saudable](https://www.instagram.com/udc.saudable)

### APOIO Á OFICINA DE SUSTENTABILIDADE

Coparticipación na exposición da Oficina de Sustentabilidade da UDC.

Apoio aos Green Campus da UDC na promoción dos seus programas (eixe ó: alimentación saudable).



### EXPOSICIÓN TEMÁTICA

Exposición temática sobre como debe ser a nosa alimentación durante o período de exames, ao defendermos traballos ante tribunais e ao presentármolos a oposicións.

### SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS, UNIVERSIDADE SÉNIOR E ESPAZO COMPARTIDO

- Seminario teórico-práctico sobre alimentación saudable e sostible e obradoiro práctico de cociña.
- Seminarios teórico-prácticos nas sedes da Coruña e Ferrol da Universidade Sénior.



# A historia da UDC Saudable: unha universidade que coida das persoas

Con orixe no ano 2014, como iniciativa pioneira e innovadora, a UDC Saudable consolidouse ao longo de máis dunha década como un dos proxectos máis transformadores da Universidade da Coruña. O que comezou como unha aposta case individual, sustentada na creatividade, na intuición e no traballo de base, converteuse en 2025 nun modelo institucional estruturado, recoñecido e integrado na vida universitaria. A través dunha entrevista-reportaxe con Sergio Santos del Riego, director do proxecto, recórrese a evolución dunha iniciativa que situou a saúde e o benestar no centro da misión universitaria.

### Os comezos: poñer a saúde na esencia da universidade

A primeira etapa (2014–2019) marcou o momento fundacional. A aprobación da UDC Saudable polo Consello de Goberno e a súa adscrición á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, entón dirixida pola profesora Araceli Torres Miño, supuxeron un fito no que a universidade recoñeceu que a saúde non é un accesorio, senón unha dimensión esencial da súa misión pública. Desde a sede no Centro Universitario de Riazor (CUR) e cunha forte orientación comunitaria, de abaixo cara a arriba, asentáronse as bases do proxecto a través da participación, da comunicación e da creación dunha cultura de saúde compartida. A integración na Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) en 2014, a adhesión á Estratexia de promoción da saúde e prevención da enfermidade do sistema nacional de saúde (2016) e a incorporación á Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) en 2018 situaron a UDC nun mapa estatal e internacional emerxente. Foron anos de sementar, de explicar e de construír comunidade, nos que xurdiron iniciativas emblemáticas como o Outubro Saudable, os primeiros convenios con entidades sanitarias, sociais e sociosanitarias, a incorporación de competencias transversais nos títulos e a creación da unidade de investigación en integración e promoción da saúde INTEGRA SAÚDE. “Foi un momento fundacional”, lembra Santos del Riego, “no que a universidade recoñeceu que a saúde non é un accesorio, senón unha dimensión esencial da súa misión pública”. “Aquel período marcou o ADN do proxecto”, resume.

### A universidade que coida en tempos de crise

A segunda etapa (2020–2023) estivo marcada pola pandemia da covid e pola necesidade de situar o coidado emocional no centro da vida universitaria, baixo a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, dirixida pola profesora María Jesús Movilla Fernández. “A pandemia obrigounos a mirar de fronte a vulnerabilidade”, explica Santos del Riego.



Neste contexto reforzouse decisivamente o eixe da saúde mental coa creación de Afrontemo, servizo pioneiro de atención psicolóxica e orientación para a comunidade universitaria, convertido nun dos piares do benestar emocional na UDC. Consolidáronse tamén as accións en materia de alimentación saudable e sostible da man da empresa Nutriciona – conferencias, obradoiros, infografías, pódcast, microvídeos e exposicións– e, moi especialmente, coa creación da Escola UDC Saudable de Alimentación no CUR. A adopción da perspectiva *one health* –saúde humana, animal e ambiental– e a constitución da Rede de Entidades Externas UDC Saudable ampliaron o impacto e a transversalidade do proxecto. A presenza activa durante o estado de alarma e nas xornadas de benvinda ao estudantado nos anos posteriores confirmou unha aprendizaxe clave, afirma o director: “A universidade debe estar preparada para acompañar, non só para formar”.

## A madurez institucional: campus saudables, bienestar sostible e humanismo tecnolóxico

A terceira etapa (2024–2030) supón a madurez institucional. Baixo a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, dirixida pola profesora Ana Ares Pernas, a UDC Saudable queda recollida nos novos Estatutos da Universidade da Coruña coa creación da Unidade de Vida Saudable e Benestar como unidade básica da administración universitaria. O lanzamento do Plan de vida saudable e bienestar: un compromiso coa comunidade 2025–2030, estruturado en seis eixes estratéxicos –benestar biopsicosocial, alimentación saudable e sostible, mulleres e saúde, ocupacións e xestión do tempo, comunicación e relacións institucionais– incorpora unha gobernanza de arriba cara a abaixo que complementa o traballo comunitario previo.

“Estamos nun tempo no que a saúde non pode entenderse só como ausencia de enfermidade. Ten que ver co equilibrio, coa forma en que habitamos o tempo e os espazos e tamén coa tecnoloxía”, explica Santos del Riego. Consólidanse así iniciativas como os Campus Sen Fume, a aposta por contornas promotoras de saúde e a integración progresiva do humanismo tecnolóxico e do bienestar dixital.

O proxecto refórzase co Gabinete Técnico da UDC Saudable, coa incorporación da terapeuta ocupacional Cristina Martínez Silva como técnica de xestión e das profesoras Ana López Cortón Facal, coordinadora de Benestar Biopsicosocial, e Zeltia Naia Entonado, coordinadora de Mulleres e Saúde. Amplíase tamén a dimensión comunitaria mediante novas alianzas institucionais; así como co traballo continuado da Comisión Técnica e, especialmente, da Comisión de Apoio UDC Saudable. Amplíase tamén a dimensión comunitaria mediante novas alianzas institucionais e coa proxección da promoción da saúde máis alá da universidade: en colaboración coa Real Academia de Medicina de Galicia, co ciclo anual de conferencias Voz de Pacientes, e cos concellos da Coruña e de Ferrol, o que se proxecta á cidadanía a través do Observatorio de Promoción da Saúde Concello–UDC, iniciado na I Feira de Saúde e Sociedade (Ágora, novembro de 2015).

“O noso obxectivo é que a saúde e o bienestar formen parte das decisións cotiás da universidade. Que isto non sexa un complemento, senón un criterio para a sociedade e un eixe principal para a universidade”, resume o director.

## O que vén: folia de ruta e retos pendentes

A folia de ruta inmediata inclúe, nunha mirada ao futuro, entre outros retos: o desenvolvemento dunha nova web da UDC Saudable, a participación en estudos internacionais de estilos de vida saudable, como HOPES, o fortalecemento da investigación en promoción da saúde, propostas e recomendacións sobre desconexión dixital, o estudo das ocupacións e rutinas dos membros da comunidade e a mellora da accesibilidade das contornas universitarias.

En 2026 terá lugar a XII edición do Outubro Saudable, que xa se consolidou como un referente de participación e mobilización comunitaria. Ademais, seguirase consolidando o Observatorio de Promoción da Saúde Concello da Coruña–UDC; a II Feira de Saúde e Sociedade; as conferencias temáticas en centros cívicos e educativos de educación primaria, secundaria e universitaria; e o proxecto piloto UDC Saudable en Rede, sesión de intercambio de ideas, experiencias e colaboracións entre entidades.

## Un legado colectivo

Sergio Santos del Riego expresa unha convicción: “Gustaríame que quedase a idea de que a universidade pode ser un espazo que coida das persoas”. Un lugar onde aprender, traballar e investigar sexa compatible cunha vida saudable, digna e equilibrada, especialmente para a mocidade, e onde tamén se coide a transición ocupacional das persoas que sosteñen a institución.

A historia da UDC Saudable é, en esencia, a dunha universidade que decidiu poñer as persoas no centro e facer do coidado un compromiso estrutural co presente e co futuro.

# A UDC Saudable no presente: accións, alianzas e benestar

## Como definiría o momento actual da UDC Saudable?

A UDC Saudable atópase nun momento de intensa actividade e de consolidación das liñas estratéxicas impulsadas nos dous últimos anos. O Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa comunidade 2025–2030 está plenamente operativo e actúa como marco das accións que inciden nos distintos ámbitos da vida universitaria. A aprobación da Unidade de Vida Saudable e Benestar (artigo 159 dos Estatutos da UDC) reforza este impulso, e o Gabinete UDC Saudable está a desempeñar un papel fundamental de coordinación, garantindo que a promoción da saúde e do benestar estea integrada na planificación, nos servizos e no día a día da comunidade universitaria.

## Que avances destacaría na promoción da saúde nos últimos meses?

Nestes últimos meses estanse a producir avances especialmente significativos. Destaca o acordo co Concello da Coruña, que reforza a colaboración institucional e permite desenvolver accións conxuntas de promoción da saúde tanto no ámbito universitario como coa cidadanía. Ademais, estase a avanzar con decisión na implantación dos Campus Sen Fume, cun importante traballo previo de sensibilización e diálogo coa comunidade universitaria, clave para garantir a súa aceptación e eficacia.

## Que significa para a UDC cumprir máis de dez anos como universidade promotora da saúde?

Cumprir once anos como universidade promotora da saúde supón ocupar unha posición recoñecida e activa nas redes das que formamos parte e tamén na propia universidade. A UDC está plenamente integrada na Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) e na Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS), o que nos permite traballar en rede, compartir boas prácticas e participar en iniciativas conxuntas con outras universidades e entidades comprometidas coa promoción da saúde e o benestar.

## Que retos inmediatos están a abordar dentro da REUPS?

A UDC, en colaboración coa REUPS, está a traballar de maneira prioritaria en dous ámbitos. Por unha banda, na definición de indicadores de calidade que permitan medir con maior precisión o impacto das accións de promoción da saúde. Pola outra, na saúde mental, que continúa a ser unha prioridade. A UDC está a contribuír activamente a este labor colectivo, compartindo experiencias e participando na construción de respostas comúns.



## Que impacto está a ter a implantación dos Campus sen Fume?

A implantación dos Campus sen Fume está a favorecer contornas universitarias máis saudables. Nos campus de Elviña e A Zapateira estase a finalizar a sinalización de edificios e espazos exteriores, como xa se fixo previamente no resto dos Campus da UDC, o que permitirá iniciar a fase de detección de puntos críticos, información, sensibilización e participación. Máis que unha medida restritiva, concíbese como unha acción educativa dirixida a promover cambios de hábitos e unha maior conciencia colectiva sobre o coidado dos espazos comúns. Inclúe ademais a apertura a intervencións terapéuticas non só da psicoloxía, senón tamén da atención médica.

## Como está a funcionar a colaboración coas entidades sociosanitarias?

A colaboración coa rede de entidades sociosanitarias, está a ser moi positiva. A través dos convenios vixentes desenvólvense accións en ámbitos como a saúde mental, as adicións químicas e comportamentais, a educación afectiva e a saúde sexual, a doazón de sangue e medula ósea ou a saúde das mulleres, así como estratexias de alimentación saudable e sostible. Estas alianzas permiten impulsar actividades formativas, programas de sensibilización e proxectos que conectan a universidade coa realidade social e sanitaria da súa contorna.

## Que supón para a institución o desenvolvemento do programa Afrontemos?

O servizo de atención psicolóxica e orientación *Afrontemos*, liderado polo psicólogo e profesor Valentín Escudero, está consolidado e constitúe unha achega fundamental no ámbito da saúde mental. Ofrece unha resposta coordinada, especializada e centrada na prevención e no apoio terapéutico psicosocial. Na actualidade é unha ferramenta esencial para atender necesidades reais e crecentes da comunidade universitaria.

Un dos elementos máis salientables do traballo dos últimos meses foi a posta en marcha de protocolos específicos de actuación ante situacións de crise, emerxencia emocional ou risco suicida, ferramentas clave que axudan a comunidade universitaria a saber que facer, como actuar e a quen acudir cando se detecta unha situación de perigo. Estes protocolos, claros e accesibles a través da páxina web do programa, proporcionan unha guía inmediata para garantir unha resposta áxil, coordinada e profesional, reforzando así a seguridade e o coidado das persoas en situación de vulnerabilidade.

Xunto a isto, *Afrontemos* desenvolve un amplo programa de talleres formativos e accións preventivas dirixidas ao estudiantado, ao PDI e ao PTXAS, centradas en habilidades para a xestión emocional, o afrontamento do estrés, a resolución de conflitos ou a promoción do benestar psicolóxico. Estes obradoiros non só fortalecen o apoio terapéutico, senón que contribúen a crear unha cultura universitaria máis saudable, consciente e proactiva en materia de saúde mental.

O convenio asinado o pasado ano co Sergas e as outras universidades do SUG é tamén un feito salientable, pois permitirá traballar de forma coordinada nun protocolo común en materia de acompañamento psicolóxico ao estudiantado.

## Que significa impulsar unha universidade máis saudable e sostible?

Na práctica, significa avanzar cara a un modelo educativo que aposta pola formación integral do alumnado, desenvolva competencias persoais, sociais e cidadás que complementan a formación académica e fortalecen o aprender a vivir.

A UDC Saudable contribúe decisivamente a este modelo, xerando un ecosistema que promove o benestar biopsicosocial, os hábitos de vida saudable, a participación e a responsabilidade social. O seu labor permite que accións formativas, preventivas e de apoio psicosocial se integren na vida universitaria como parte da aprendizaxe e do desenvolvemento persoal.

## Para finalizar, que cre que representa hoxe a UDC Saudable dentro da institución?

Hoxe, a UDC Saudable é un marco de referencia que articula accións diversas orientadas ao benestar da comunidade universitaria desde unha perspectiva de desenvolvemento sostible. Constitúe un espazo de coordinación, colaboración e impulso de iniciativas que buscan mellorar a calidade de vida, promover hábitos saudables e reforzar o compromiso social da universidade.

Este labor é posible grazas ao traballo dun equipo altamente comprometido: as comisións técnica e de apoio da UDC Saudable; a psicóloga social e profesora Ana López Cortón Facal, coordinadora do eixe de Benestar Biopsicosocial; a fisioterapeuta e profesora Zeltia Naia Entonado, coordinadora do eixe de Mulleres e Saúde; a técnica de Promoción da Saúde do novo Gabinete Técnico da UDC Saudable, a terapeuta ocupacional Cristina Martínez Silva; e, moi especialmente, o fío condutor destes once anos, o director da UDC Saudable, o profesor Sergio Santos del Riego, entre outras persoas. A todas e todos, a miña gratitude.

## Entrevista a Cristina Martínez Silva

Técnica de xestión de Promoción da Saúde  
Gabinete técnico da UDC Saudable

ANO ACADÉMICO 2025/ 26

UDC Saudable  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

# Construíndo futuro desde a promoción da saúde e o benestar

A terapia ocupacional, xunto con outras disciplinas do ámbito da saúde, está a gañar presenza en ámbitos clave da promoción da saúde, por achegar unha mirada centrada na vida cotiá, a participación e a cidadanía. Falamos cunha terapeuta ocupacional Cristina Martínez Silva, que se incorpora á xestión técnica, para coñecer que pode achegar a profesión hoxe e cara a onde se proxecta no futuro.

### Que é para vostede promover a saúde?

É facilitar que as persoas poidan vivir unha vida con sentido: participar, aprender e traballar en condicións que coiden o seu benestar físico, mental e social. E conseguir que a saúde estea integrada nas contornas, nas decisións e nas rutinas, non só en actividades puntuais.

### No contexto previo, que significa a promoción da saúde nun contexto universitario?

Promover a saúde na universidade é moito máis ca difundir mensaxes: é xerar oportunidades e contornas que faciliten hábitos sostibles e benestar biopsicosocial. Nunha comunidade tan diversa, o reto é pasar de iniciativas puntuais a accións que realmente se integren nas rutinas e no funcionamento cotián dos campus.

### Que liñas de traballo da UDC Saudable lle parecen máis estratéxicas agora mesmo con perspectiva de futuro?

Hai varias especialmente potentes: o avance dos Campus sen Fume como intervención educativa e de apoio ao cambio de hábitos; o reforzo de alianzas con entidades sociosanitarias para abordar problemas de saúde mental, adiccións, saúde sexual, alimentación saudable ou saúde das mulleres; e o traballo en rede coa REUPS ou a RIUPS, que permite compartir boas prácticas e mellorar a medición do impacto. Estamos en constante evolución para poder ofrecer as estratexias necesaria para abordar as principais preocupacións da comunidade.

### Como entende o traballo interdisciplinar na promoción da saúde?

Como unha condición básica. A promoción da saúde funciona cando se coordinan o educativo, o comunitario e o asistencial, e cando a cidadanía universitaria non é só receptora, senón tamén axente activo. O meu traballo sería sumar desde participación, autonomía, accesibilidade e xustiza ocupacional, colaborando con outros perfís que colaboren e aporten a estas prácticas.



### Que achega a súa mirada a este programa?

A achega diferencial é a mirada ocupacional, centrada en entender como a saúde se constrúe a través das rutinas, hábitos, roles e contextos. Isto está en liña coa definición da Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionais (WFOT), que describe a terapia ocupacional como unha profesión que promove a saúde e o benestar a través da ocupación, facilitando a participación nas actividades da vida diaria que son significativas para as persoas. A promoción da saúde busca crear condicións para vivir mellor, e a terapia ocupacional traballa precisamente sobre o que sostén esa saúde no día a día: hábitos, rutinas, participación e contornas.

# Entrevista a Cristina Martínez Silva

Técnica de xestión de Promoción da Saúde  
Gabinete técnico da UDC Saudable

ANO ACADÉMICO 2025/ 26

UDC Saudable  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## Como encaixa o seu perfil no Gabinete Técnico da UDC Saudable e na xestión técnica do programa?

O meu rol técnico encaixa especialmente en tres fronteas: detectando necesidades e barreiras na participación cotiá (accesibilidade, tempos, espazos, carga académica/laboral); convertendo liñas estratéxicas en accións concretas e sostibles (hábitos, autocoidado, participación comunitaria) e contribuíndo a definir indicadores e impacto desde o que realmente cambia na vida diaria, en coherencia co traballo de calidade que se impulsa tamén en rede.

## Se tivese que poñer un exemplo concreto dunha acción con mirada de terapeuta ocupacional, cal sería?

Por exemplo, nos Campus sen Fume, ademais da sinalización e da información, hai que deseñar apoios para o cambio de hábito (alternativas, xestión de desencadeantes, axustes de espazos e rutas, microhábitos, grupos de apoio) e recoller retroalimentación en puntos críticos dos campus para ir mellorando a intervención. É dicir, pasar da norma ao acompañamento do cambio na práctica diaria.

## Como imaxina o papel da terapia ocupacional na promoción da saúde dentro duns anos?

Véxoa máis integrada na planificación de estratexias e servizos con perspectiva comunitaria. Nos vindeiros anos, a terapia ocupacional, en contextos de colaboración interdisciplinar, pode ser unha peza clave para deseñar contornas saudables e para facer que a promoción da saúde chegue ao que realmente marca diferenzas: rutinas, hábitos e participación diaria. Co convenio acabado de asinar co Concello da Coruña, que permite consolidar as actuacións, os proxectos, os indicadores e a sustentabilidade do Observatorio de Promoción da Saúde Concello-UDC no marco da Concellería de Benestar Social, Participación e Igualdade, imaxino un impulso cara a unha promoción da saúde campus-cidade, con accións e programas para a comunidade universitaria e a cidadanía.



# Actívate no estudo: móvete cada 50 minutos!

## 💡 Ideas para pausas activas que podes facer na biblioteca ou na facultade:

- Estiradas na cadeira: estira suavemente o pescozo, os ombreiros e a zona lumbar sen facer ruído nin molestar as demais persoas.
- A pausa da auga: aproveita para camiñar ata a fonte máis próxima e encher a túa botella, pois o movemento reactiva a circulación.
- Cambio de perspectiva: érguete e mira pola xanela cara a un punto afastado para descansar a vista da pantalla ou do papel.
- Desconexión dixital curta: deixa o móbil gardado durante a pausa para favorecer un descanso mental real.
- Escolle as escaleiras: se cambias de planta ou vas á cafetería, evita o ascensor para activar as pernas.


## ★ Beneficios que obtés con este reto:

- Mellor concentración: as pausas curtas axudan a refrescar a mente e manter o foco durante máis tempo.
- Redución da tensión física: evitan a sobrecarga muscular e a dor de costas que se derivan de manter a mesma postura durante horas.
- Fomento do benestar biopsicosocial: axudan a equilibrar a esixencia académica co coidado do propio corpo.
- Mellora do rendemento: un cerebro ben oxixenado procesa mellor a información en épocas de exames.
- Prevención do cansazo ocular: reducir o tempo de exposición continua ás pantallas protexe a túa saúde visual.

## 🎯 Como completar o reto?

- Pon unha alarma silenciosa ou utiliza unha técnica de xestión do tempo (como a técnica Pomodoro) para lembrarte de parar cada 50 ou 60 minutos.
- Realiza polo menos cinco minutos de movemento en cada descanso, fóra do teu posto de estudo, se é posible.
- Combina o movemento coa hidratación: aproveita a pausa para beber auga e manter un axeitado equilibrio hídrico.





 A saúde tamén se comunica:  
sumando voces para promover unha UDC  
máis saudable e comprometida.”

*Siguenos!*



UDC\_Saudable\_oficial

Universidade da Coruña  
Promoción da Saúde

 Benestar Bio-Psico-Social  
 Nutrición

[www.udc.gal/udcsaudable](http://www.udc.gal/udcsaudable).