



# OLA!!

## Newsletter

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

**xaneiro 2026**

# Cerebro en modo exame: que lle damos de comer?

A época de exames é, para a maioría do alumnado, un período de intenso esforzo mental, de longas horas de estudo e, moitas veces, tamén de estrés. Neste contexto, a alimentación adoita quedar nun segundo plano: improvisamos comidas rápidas, recorremos a petiscos ultraprocesados ou abusamos da cafeína para manter o ritmo. Porén, o que comemos nestes días ten un impacto directo na nosa capacidade de concentración, a memoria, a resistencia mental e incluso no estado de ánimo.

Unha boa alimentación non é só "saudable": é unha ferramenta estratéxica para estudar mellor. Consumir alimentos ricos en fibra, vitaminas e minerais axuda a manter estables os niveis de enerxía, porque evitan os picos e baixóns que dificultan o rendemento. Do mesmo xeito, unha correcta hidratación favorece o funcionamento cerebral, mellora a atención sostida e reduce a fatiga. Ademais, elixir refeccións naturais como froita, froitos secos ou iogur permite controlar a fame entre horas sen prexudicar o foco nin caer no petiscar compulsivo.

Os exames son un desafío académico, pero tamén unha oportunidade para instaurar hábitos sinxelos que melloren o benestar. Apostar por unha alimentación equilibrada nestes días é investir non só na saúde, senón tamén no propio éxito académico.

*Un pequeno cambio. unha gran diferenza.*

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

ou a través da nosa web

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

Emma Enríquez Merayo

Directora de Nutriciona



## DECEMBRO

### EU de Enfermaría

A seguridade alimentaria na casa: facémolo todo ben?

## FEBREIRO

### F. de Ciencias da Educación

Como coidar a microbiota coa alimentación?

### ETS de Náutica

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

## 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

*reserva a data!*  
*que non cho contem!*

## ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

- IV Escola de Alimentación UDC Saudable, que incluírá tres cursos coas seguintes temáticas:
  - Nutrición consciente
  - Menús saudables para alumnado universitario
  - Consumo responsable
- Seminario estival da Escola de Alimentación UDC Saudable

## MESAS INFORMATIVAS

Mesas informativas para resolver dúbidas acerca da 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 para persoas con patoloxías (en colaboración coas entidades da Comisión UDC de Comunidade e Saúde - Rede de Entidades UDC Saudable).
- Microvídeos coa participación activa do estudiantado.
- Boletíns periódicos con contido vencellado á alimentación e a vida saudable.



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

## EXPOSICIÓN TEMÁTICA

Exposición temática sobre como debe ser a nosa alimentación en período de exames, ao defender traballos ante tribunais e ao presentarse a oposicións.

## APOIO Á ÁREA DE DEPORTES

Programas de asesoramento a deportistas de alto nivel (DAN UDC).

## 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 Senior.



## 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 6: Aalimentación saudable).



# **Cando a dor non se ve: vivindo coa fibromialxia**

## **Poderías contarme un pouco sobre ti e como cambiou a túa vida a fibromialxia?**

O meu nome é Lucía Fernández, teño 40 anos e o diagnóstico chegou aos 37. Para min supuxo unha freada en seco na miña vida, un cambio de ritmo absoluto e unha perda de calidade de vida incalculable. Asumir que non vas volver ser a mesma de antes sendo tan nova é moi duro.

## **Cando comezaron os teus síntomas e como foi o proceso de diagnóstico?**

O cansazo e a fatiga acompañábanme desde había anos, as dores xeneralizadas tamén, pero non lles dás importancia ata que o corpo te obriga a parar porque non pode máis. Non é un diagnóstico rápido, ninguén te prepara psicoloxicamente para a peregrinación médica que debes facer ata que atopas o especialista que finalmente che confirma que tes fibromialxia. Ata que chega ese día, percorres unha ruta case sen fin, de profesional en profesional, talvez desde o descoñecemento, porque a diagnose se faise por descarte. A min levoume dous anos, pero teño coñecidas que tardaron cinco ou incluso doce.

## **Que supuxo para ti saber que tiñas fibromialxia?**

Non sabía o que era. ¿Escoitara a palabra? Si, pero nunca me parara a saber que tipo de enfermidade era nin a súa sintomatoloxía. A miña reacción ante o reumatólogo foi preguntarlle: “¿Pero non vou morrer, verdade?”. Co diagnóstico séntese un alivio o pasan os días e comezas a asumir que é unha patoloxía crónica, a cabeza empeza a darlle voltas e chegan a frustración, a impotencia e a incompreensión do contorno. Non afecta só fisicamente: psicoloxicamente tamén fai moito dano.

## **Que che gustaría que a sociedade entendese mellor sobre a fibromialxia?**

A pesar de ser unha enfermidade invisible, existe e limita a vida diaria en todos os aspectos. É unha dor xeneralizada por todo o corpo que te acompaña as 24 horas do día, sen descanso, unha sensación de malestar parecida á gripe que non dá tregua. Ademais, leva asociados máis de cen síntomas: colon irritable, insomnio, depresión, distimia, fatiga persistente, néboa mental (a capacidade cognitiva e a memoria vense moi limitadas), cefaleas e un longo etcétera.



## **Que che gustaría que a sociedade entendese mellor sobre a fibromialxia?**

O que máis me gustaría é que, despois de 33 anos desde que foi recoñecida pola OMS, se coñecese máis, e que houboese maior comprensión no contorno familiar, social e, sobre todo, sanitario; non ter que pasar os días xustificando que nos doe e por que, que non se cuestione a nosa patoloxía e que se nos tenda unha man ás persoas que a padecemos. Ter esta enfermidade supón unha carga física e mental enorme. Aproveitando a pregunta, cómpre lembrar que as guías de atención a pacientes tampouco están actualizadas: a do Ministerio de Sanidade é de 2011, pasaron 14 anos e non houbo cambios.

As enfermidades invisibles teñen un grande estigma enriba: se por exemplo tes unha perna escaiolada e usas unha muleta, todo o mundo intentará botarche unha man porque se ve; pero no noso caso o noso aspecto é normal, aínda que por dentro estas morrendo de dor e non poidas nin estirar un brazo para coller un produto nunha estantería do supermercado. Ocorre, o que supón aínda máis carga mental.

## Como che afecta a fibromialxia na túa vida social, familiar ou laboral?

A vida cámbiache de forma radical. Non podes levar o mesmo ritmo, non tes a mesma axilidade mental, o cansazo e a fatiga impídenche facer o teu día a día como antes. En lugar de ser multitarefa, temos que repartir as tarefas en varios días, porque se non, na terceira ou na cuarta a fatiga consómenos e rematamos na cama. Ás veces tes a sorte de que a familia próxima o entenda e te axude, pero tamén hai casos nos que non, o que supón aínda máis carga mental.

Socialmente é esgotador, porque non podes facer plans con antelación: non sabes como vas amencer cada día; sabes que con dor sempre, pero ás veces nin te podes mover da cama pola rixidez coa que espertas. No ámbito laboral minimízase a dor e ese cansazo que supón facer dúas ou tres cousas á vez; cústanos concentrarnos e ter comprensión lectora, e máis aínda realizar funcións que requiran esforzo mental ou físico. Se o contorno non te apoia, sénteste coma un lastre.

## Que supuxo para ti a creación de Fibro Visibles e que lograste con iso?

Para min foi un cambio a nivel anímico, porque te decatás de que a todas nos ocorre o mesmo, tanto a nivel sintomatolóxico como canto á incompreensión do contorno. Entendes que as cousas non só che pasan a ti; comezas a normalizar síntomas que pensabas que tiñas porque estabas perdendo a cabeza ou que non asociabas á fibromialxia. No contorno sanitario non che explican case nada: danche un diagnóstico, dinche que é crónico e que tes que aprender a convivir con el, pero ninguén che explica eses máis de cen síntomas cos que tamén vas ter que convivir.

Atopei un grande apoio que me axudou a seguir loitando o, na medida en que o corpo o permite, pero xa non paso días enteiros na cama, a escuras, coas persianas baixadas pensando que non sirvo para nada. Levántome con dor, ao ritmo que o corpo me marca, e fago o que pido. Asumir que nada vai ser igual ca antes é un paso duro, pero necesario: aceptar a nova realidade e entender que, se un día non podemos levantarnos da cama, non pasa nada. O ano ten 365 días, e se hoxe non podemos ir tomar algo coas amizades, dar un paseo ou mercar o pan, non hai nada malo niso. Estamos enfermas, e a fibromialxia xa nos carga con moitas cousas como para frustrarnos aínda máis.

Fibro Visibles é unha asociación moi diferente ao que estamos acostumadas: hai apoio, hai empatía, hai agarimo. Sempre estamos aí para quen o necesite. Deume todo o que botaba en falta, sobre todo información e comprensión. Enfocamos a pouca enerxía que temos en intentar mellorar a calidade de vida doutras persoas, que non se sintan soas e ofrecerlles toda a información posible para que non se atopen perdidas.



Presidenta da Asociación Fibro Visibles



Asociación Fibro Visibles  
R/ Santo Andrés 36, 2.ª planta  
Circo de Artesáns, - A Coruña



# TDAH: transformar as dificultades en destrezas de vida

## Que é a Fundación INGADA e cal é o seu propósito?

A Fundación INGADA foi creada no ano 2014 co obxectivo de prestarlles apoio en Galicia ás persoas con trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH) e outros trastornos asociados, así como ás súas familias. Naceu en resposta a unha necesidade real, xa que se trata de doenzas moi prevalentes na nosa sociedade, pero que durante moito tempo non recibiron apoio suficiente e integral desde as perspectivas clínica, educativa, social, familiar ou laboral.

## Que tipo de profesionais conforman a Fundación?

INGADA está formada por un equipo multidisciplinar. Contamos con profesionais da investigación, a medicina, a psicoloxía, a terapia ocupacional, a educación, o dereito e a bioética, entre outros campos. Todos os membros compartimos o mesmo obxectivo: mellorar o apoio ás persoas con TDAH en todas as etapas da vida e en todos os contextos nos que se desenvolven.

## Para os que aínda non o saben, que é exactamente o TDAH?

O TDAH é un trastorno do neurodesenvolvemento caracterizado por dificultades persistentes de atención, hiperactividade e/ou impulsividade. Non se trata dun problema de falta de interese ou esforzo, senón dunha forma diferente na que funciona o cerebro. Estas dificultades poden interferir no rendemento académico e laboral, nas relacións sociais e na vida cotiá se non se lle proporciona o apoio axeitado

## Durante moito tempo, o TDAH asociouse só á infancia. É certo isto?

Non, ese é un dos maiores mitos. O TDAH non desaparece aos 18 anos. Moitos nenos e moitas nenas con TDAH seguen experimentando síntomas na idade adulta, aínda que estes se manifestan de forma diferente. Nas persoas adultas, adoita haber unha hiperactividade menos visible, pero máis dificultades de organización, xestión do tempo, regulación emocional e planificación, o que afecta significativamente tanto á vida laboral como á persoal.

## Acoden moitas persoas adultas a INGADA sen un diagnóstico previo?

Si, moitas. De feito, o TDAH nas persoas adultas historicamente estivo infradiagnosticado. Trátase de persoas que pasaron gran parte da súa vida sentíndose "diferentes", acumulando fracasos académicos ou profesionais e desenvolvendo estratexias compensatorias cun alto custo emocional. A miúdo reciben un diagnóstico cando as esixencias da vida aumentan, por exemplo, no traballo, na universidade ou ao formar unha familia.



## Desde a súa perspectiva, que papel xoga a Terapia Ocupacional na abordaxe do TDAH?

A terapia ocupacional xoga un papel fundamental. En INGADA, traballamos desde unha perspectiva da rehabilitación psicossocial, para axudar as persoas con TDAH a ser máis independentes e a conseguir unha vida plena e satisfactoria.

## Que tipo de dificultades abordan a través deste servizo?

As persoas con TDAH poden experimentar dificultades para realizar actividades da vida diaria, desde a infancia ata a adolescencia e a idade adulta. Isto pode levar a un desequilibrio ocupacional que afecta á súa calidade de vida, á súa autoestima e ao seu autoconcepto.

## Podería dar un exemplo práctico?

Por suposto. Un neno ou unha nena con dificultades de procesamento sensorial táctil pode ter problemas para vestirse, alimentarse ou manter rutinas de hixiene. Nas persoas adultas, este desequilibrio pode reflectirse en dificultades para organizar o traballo, cumprir horarios ou xestionar a sobrecarga de estímulos no ambiente laboral ou académico.

# Entrevista a Anxo García

Terapeuta ocupaciona da Fundación INGADA

ANO ACADÉMICO 25-26

UDC Saudable  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## Que papel xogan as familias neste proceso?

Un fundamental. Parte do noso traballo consiste en guiar e asesorar ás familias, proporcionándolles estratexias e recursos para promover a autonomía da persoa con TDAH. Isto inclúe establecer rutinas, organizar horarios, reducir a estimulación, fomentar a responsabilidade e reforzar os aspectos positivos.

## INGADA tamén traballa con adultos e estudantes, non si?

Si, e cada vez máis. Apoiamos xente adulta con TDAH tanto na súa vida laboral como persoal, axudándoa a desenvolver estratexias de organización, xestión do tempo e regulación emocional. Tamén ofrecemos apoio específico a estudantes, especialmente de nivel universitarios, que se enfrontan a altas esixencias académicas sen recibiren previamente o apoio axeitado.

## Neste sentido, colaborades coa Universidade da Coruña. En que consiste esta colaboración?

Colaboramos coa Universidade da Coruña a través do programa UDC Saudable, en que ofrecemos apoio a persoas con TDAH e atendemos as súas necesidades específicas dentro do ámbito universitario. Ademais, impartimos formación en diversas facultades, dirixida tanto a estudantes como ao profesorado, para mellorar a detección, comprensión e apoio do TDAH na universidade.

## Finalmente, como poden as persoas interesadas contactar coa Fundación INGADA?

Poden facelo a través da nosa páxina web, na sección de contacto, e solicitar unha consulta connosco. Tamén poden escribirnos directamente ao correo <info@fundacioningada.net>. En INGADA, esforzámonos por brindarlles apoio ás persoas con TDAH, así como ás súas familias, e aos e ás profesionais e organizacións que precisen orientación ou asistencia.



R/ Federico García 2, baixo  
(Edificio SARquavitae)  
Matogrande 15009 A Coruña  
CIF: G70394374

Tel.: 722 521 381



[info@fundacioningada.net](mailto:info@fundacioningada.net)



## *O teu petisco sen azucre engadido!*

### Ideas rápidas de petiscos para levar ás salas de estudo:

- Todos silenciosos, fáciles de transportar e sen cheiros fortes:
  - Froita fresca en anacos (mazá, mandarina, uvas)
  - Froitos secos naturais ou tostados (sen sal e en pequenas cantidades)
  - Iogur natural bebible
  - Barras caseiras de avea (ou opcións sen azucre engadido)
  - Hummus con paus de cenoria ou cogombro
  - Tostadas integrais con crema de cacahuete 100% ou aguacate
  - Paus de pan integrais

### Beneficios que obtés con este reto:

- Mellor concentración: Os petiscos en fibra, graxas saudables e proteínas axudan a manter estable a enerxía mental.
- Evitas o ciclo do pico e baixón de azucre: nada peor en época de exames que unha subida rápida e logo un gran cansazo.
- Control da ansiedade por estudo: os petiscos saudables sacian máis e axudan a evitar o petiscar continuo típico das longas horas na biblioteca.
- Mellor hidratación e benestar xeral: moitos petiscos naturais (froita, iogur...) fornecen auga e micronutrientes esenciais.
- Adquires un hábito doado de manter cando rematen os exames: é práctico, barato e funciona en calquera época do ano.

### Como completar o reto

- Escolle polo menos un petisco saudable cada día de estudo na biblioteca.
- Prepáralo pola mañá ou a noite anterior nunha friameira pequena.
- Se queres mellorar o reto: combina froita + froitos secos ou iogur + cereal integral para maior saciedade.

 "Come ben hoxe para  
vivir mellor mañá."

*Siguenos!*



**UDC\_Saudable\_oficial**

Universidade da Coruña  
Promoción da Saúde

😊 Benestar Bio-Psico-Social

🍏 Nutrición

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