



OLA!!

Newsletter

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

outubro 2023

Un novo curso para a posta en práctica de bos hábitos

Como sabedes, Nutriciona vén a colaborar coa UDC Saudable no despregue das súas estratexias e accións vencelladas coa alimentación e os hábitos saudables.

O noso equipo está formado por profesionais colexiados en nutrición humana e dietética, no que a evidencia científica e a boa praxis está sempre presente en todas as nosas actuacións.

No conxunto de actuacións que estamos a desenvolver na UDC, as que máis impacto teñen son o ciclo de conferencias sobre distintas temáticas de actualidade que levamos a cabo nas facultades, centros e escolas que o solicitaron.

Compartímosvos a programación das previstas para este curso académico. Lembra que todas 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

ou a través da nosa web

www.nutriciona.es

Emma Enríquez Merayo
Directora de Nutriciona



Actividades Nutriciona- UDC Saudable curso 2023-24

APOIO A ÓRGANOS DE CONTRATACIÓN DO SERVIZO DE VENDING E CAFETERÍAS

- Apoio aos órganos de contratación da UDC en canto aos criterios publicados ao abeiro das licitacións do servizo vending e cafeterías da UDC.

CONFERENCIAS E TALLERES

- Conferencias e talleres periódicos sobre temas de actualidade relacionados coa alimentación saudable en diferentes facultades, centros e escolas da UDC.

MESAS INFORMATIVAS

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

PRESENZA EN RRSS E MEDIOS DE INFORMACIÓN

- Infografías mensuais e vídeos divulgativos (a través das redes sociais da UDC Saudable) sobre nutrición, alimentación e vida saudable.
- Directos de IG mensuais (canle UDC Saudable) para falar sobre diferentes temas de actualidade.
- Newsletter trimestral con contido vencellado á alimentación e vida saudable (entrevistas, novas, actuacións,...).

APOIO A PROGRAMAS MEDIOAMBIENTAIS

- Co-participación na III exposición no marco da OMA (eido alimentación e vida saudable).
- Apoio aos GREEN CAMPUS da UDC na promoción dos seus programas (eixe 6: Alimentación saudable).

APOIO Á ÁREA DE DEPORTES

- Charlas mensuais temáticas sobre alimentación e deporte no marco do programa DAN da UDC (Deportistas de Alto Nivel).
- Publicación mensual de receitas saudables no marco do programa PeM da UDC (Pausa en Movemento).

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN UDC

- 2 cursos de 4 sesións cada un (10 horas de formación) coa temática "Aprende a comer saudable".

Conferencias e Talleres

OUTUBRO

3 de outubro

Alimentación saudable: Grupos e racións de alimentos

Facultade de Enfermaría e Podoloxía



5 de outubro

Alimentación e Turismo Sostible e Saudable

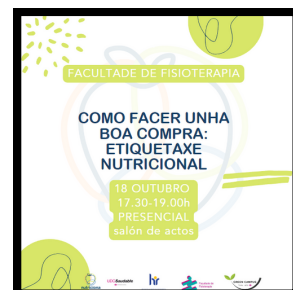
Facultade de Turismo



18 de outubro

Como facer unha boa compra: etiquetaxe nutricional

Facultade de Fisioterapia



Próximas conferencias

NOVEMBRO

Alimentación vexetariana e vegana

Facultade de Socioloxía

Relación do corpo e imaxe corporal versus alimentación

Escola Universitaria de Relacións Laborais



DECEMBRO

Nutrición para os-as deportistas

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física

Entrevista a Sergio Santos del Riego

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, Oza, Universidade da Coruña. Sede UDC Saudable: Centro Universitario de Riazor.

IX Outubro UDC Saudable-Facultade de Turismo

Que é o Outubro Saudable?

Entre o 5 e 8 de outubro celébrase, todos os anos, o Día nacional das universidades saudables, que conmemora a creación da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) con diversos eventos. En moitas Universidades Promotoras de Saúde (UPS) é un día, noutras unha semana e na UDC é un mes, seguindo a recomendación da Guía Emprega Saudable da Xunta de Galiza.

Que facultades ou escolas participaron en pasados Outubros?

A primeira edición foi liderada pola Facultade de Ciencias da Saúde; moi emocional por ser a primeira, e contou coa presenza da hoxe presidenta honorífica da REUPS, a profesora Carmen Gallardo, e dos/as directores/as de todas as oficinas, unidades e servizos UDC no evento principal de Oza; nos sucesivos anos foron a Facultade de Ciencias da Educación; a Facultade de Ciencias; as facultades e escolas do Campus de Ferrol cun apoio explícito na consecución da bandeira Green Campus Ferrol e gran compromiso de todos os seus membros; a Facultade de Economía e Empresa, centro alleo ao ámbito de profesións da saúde, que fixo un programa magnífico sobre os eixos principais da promoción de saúde; a Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI), que abordou de maneira excelente os temas menos coñecidos; a Facultade de Fisioterapia, cunha aproximación dende a investigación; a Escola Técnica Superior de Arquitectura da Coruña, que puxo o acento no hábitat e, nesta última edición, a Facultade de Turismo.

E quen máis pode colaborar no Outubro Saudable?

Convén mencionar que, en cada edición, poden participar de maneira altruísta outras facultades, escolas, oficinas, unidades, servizos e, calquera das 21 entidades externas, pronto 25, con convenio coa UDC, a través da UDC Saudable. Este ano 2023, participaron case un 50% das facultades/escolas, a case totalidade de oficinas, unidades e servizos e 14 entidades externas de saúde mental e de saúde física. Agradecemos a todos e a todas a súa colaboración. Ademais, coa colaboración de ADOS-SERGAS fíxose a campaña Reto 10000 de doazón de sangue e coa participación da Asociación Española Contra o Cancro (AECC) unha campaña co obxectivo de animar á mocidade para ser parte do movemento antitabaco, deixar de fumar e



explicar o perigo dos dispositivos electrónicos de vapeo, que quere alcanzar nun horizonte de menos de 20 anos a primeira xeración libre de fumes en Europa.

Cal foi o motivo da elección da Facultade de Turismo para o IX Outubro UDC Saudable 2023?

A Facultade de Turismo é a última en incorporarse á UDC, dous anos como tal, e pretendíase clarificar e calificar conceptos como Turismo Sostible, Saudable, de Saúde, Accesible, Inclusivo, entre outros. Dende a Facultade de Turismo, realizaron unha aproximación xenial aos mencionados temas e outros de interese turismolóxico. Agradecemos á súa comunidade a aceptación do reto e, moi especialmente, á profesora Elena Martín Cancela, responsable de apoio UDC Saudable nese centro, dende a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e dende a UDC Saudable.



Entrevista a Sergio Santos del Riego

A promoción da saúde implica manter e mellorar a saúde con perspectiva individual e tamén institucional. A promoción de saúde importa nos ámbitos universitarios?

Hai una Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) que estimulou a creación, a día de hoxe, de 13 redes nacionais en diversas linguas: español e portugués dende o ano 2007. Ademais hai una rede de UPS en Reino Unido e outra en Alemaña. En 2008, creouse a REUPS conformada por aprox. 60 universidades públicas e privadas, ministerios con competencias en sanidade e educación e a Conferencia de Reitores de Universidades Españolas (CRUE). A UDC Saudable é unha marca ou sinal de identidade da UDC, que traballa transversalmente o compromiso social, e xestouse como un obxectivo máis do Green Campus da Facultade de Ciencias da Saúde, o primeiro en España. A mesma aínda non ten recoñecemento xurídico, a diferenza de universidades do centro o de sureste/sur de país, por exemplo, Universitat Illes Balears, Universidade Rei Xoán Carlos, Universidade de Huelva, Universidade de Murcia, entre outras.

O principal obxectivo común das UPS nacionais e internacionais, aínda que non o único, é que persoas saudables (especialmente alumnado, pero tamén pdi, pas, pec e, por extensión, a sociedade) vivan en contornos universitarios saudables, sostibles, solidarios, inclusivos e con perspectiva de xénero. É dicir,...unha UDC Saudable, UDC Sostible, UDC Solidaria, UDC Diversa, UDC Igualdade que poñan aínda máis en valor a responsabilidade social como eixo transversal ao resto (docencia, investigación/innovación, internacionalización, economía).

Que está pendente de facerse dende a UDC Saudable?

Pendente, ... queda moito por facer: consolidar formalmente os eixos en desenvolvemento (alimentación xusta, saudable, sostible e solidaria; benestar biopsicosocial; colaboración coa comunidade a través de entidades e en diferentes organismos institucionais); ocio saudable e inclusivo; xestión de tempo como determinante de saúde, poñendo en valor a CUIDADanía (cuidar aos demais e autocuidarse); a creación da quinta rede de UPS en Galicia: A REDE; a loita contra o edadismo e a implementación dun Currículum Vitae Social, na liña que establece o Plan estratéxico UDC 2022-2026.



Que eixos traballan na UDC Saudable?

Por terceiro curso consecutivo e, pouco a pouco, vai conformándose o eixo de alimentación saudable da man de Nutriciona (conferencias, infografías, escola de alimentación UDC, asesoramento deportistas de élite e, tamén, dalgúns Green Campus, entre outras iniciativas); o benestar biopsicosocial polo programa AFRONTEMOS e a colaboración de 21 entidades con convenio coa UDC en materia de saúde física, saúde mental, saúde sexual, asesoramento en adiccións químicas e comportamentais, etc. A LOSU reconece a necesidade de establecer Servizos psicolóxicos e pedagóxicos que, ao noso xuízo, deberían ter unha perspectiva de desenvolvemento humano holístico. Neste contexto, gustaríanos traballar e fomentar os coñecementos das Habilidades para a Vida (HpV-OMS) e estamos en grupos de traballo internacionais ao respecto. Ademais, colabórase coa asociación One Health que pretende a concienciación política para mellorar e lograr un equilibrio entre a saúde humana, a saúde animal e a saúde medio-ambiental, entre outras moitas colaboracións locais (Consello Local de Saúde do Concello da Coruña), autonómicas (Consello Galego de Benestar Social), nacionais (REUPS, One Health) e internacionais (RIUPS). É de destacar a implicación da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, da que depende a UDC Saudable, que sempre é comprometida, intensa e constructiva e tamén o apoio dos sucesivos equipos de dirección da UDC.

Entrevista a Rosa María Mariz Pérez

Decana da Facultade de Turismo da UDC

Como se expresa a Facultade de Turismo, a última en incorporarse á Universidade da Coruña?

A Facultade de Turismo exprésase a través da organización de moitas actividades en colaboración estreita con numerosos axentes do contorno e mantendo unha moi boa relación cos/as egresados/as.

A integración como centro propio na UDC permitiu recoller e continuar co bo facer anterior e potenciar e desenvolver outros aspectos. Penso que toda a comunidade universitaria do centro está moi agradecida á labor e apoio deste equipo de goberno da UDC.

Que é a Turismoloxía e a Turistoloxía?

A Turismoloxía é un termo máis amplo. É a ciencia social que estuda o turismo dende as súas diferentes perspectivas (social, económica, antropolóxica, xeográfica, patrimonial, cultural, sociolóxica, ect) para poder comprender a súa esencia e facelo na súa totalidade. O/a turismólogo/a é o/a experto/a en Turismo.

A Turistoloxía estuda as motivacións, características, presuposto, etc. do turista, polo que o/a turistólogo/a é o/a experta en turistas.

Que é o Turismo sostible?

Segundo a OMT o turismo sostible é un tipo de turismo comprometido co baixo impacto sobre o medio ambiente e a cultura local, ao tempo que contribúe a xerar ingresos e emprego para a poboación local. É un tipo de turismo que ten en conta as repercusións ou impactos negativos, presentes ou futuros medioambientais, económicos e sociais, intentando satisfacer as necesidades de todos os actores sociais, en especial da calidade de vida das comunidades locais.

Que diferenza hai entre Turismo de Saúde e Turismo Saudable?

O Turismo de Saúde é o que se realiza co obxectivo de recibir tratamentos ou terapias, xa sexa por doenzas máis crónicas ou con fins preventivos, e así mellorar a saúde física ou mental da persoa.

No caso do Turismo Saudable, practicamente cada destino ou negocio diseña a súa oferta de distintos servizos para fomentar un estilo de vida máis activo e saudable, incluíndo opcións que combinan, por exemplo, gastronomía, deporte e paisaxe.



Que se podería entender por Turismo accesible e por Turismo inclusivo?

O turismo accesible fai referencia á eliminación de barreiras, xa sexan físicas, sensorias e comunicativas, tanto na oferta de actividades turísticas coma nos servizos complementarios de aloxamento, restauración, etc. Pola contra, o turismo inclusivo ten como obxectivo a igualdade de oportunidades para todas as persoas que practican turismo, independentemente de se teñen ou non necesidades especiais de accesibilidade física ou sensorial.

Brevemente, Como se expuxo desde a Facultade de Turismo esta IX edición do Outubro saudable?

Aceptamos o encargo de ser a sede da apertura do IX UDC Saudable con responsabilidade e agradecemento pola confianza depositada en nós. Teño que dicir que a profesora Elena Martín, a nosa representante na UDC Saudable, fixo posible un programa moi interesante coa axuda inestimable da Vicerreitoría, UDC Saudable, Nutriciona e todos/as os/as participantes. O Outubro saudable prolóngase todo o mes coas achegas de moitos centros e servizos da UDC.

Existen modelos e casos de éxito deste tipo de turismo na Coruña?

Aínda é cedo para falar de "modelo de éxito" porén si podemos falar dun prometedor modelo de futuro na Reserva da Biosfera das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.



Entrevista a Rosa María Mariz Pérez

Cara onde deberían enfocarse os esforzos de futuro?

Cara unha experiencia na que o turista pase de ser observador / consumidor a converterse en cómplice / aprendiz e o local de observado / provedor a ser anfitrión / proveitoso.

Que diferenzas hai entre turista, viaxeiro-a e excursionista?

Segundo a Organización Mundial do Turismo un visitante (interno, receptor ou emisor) clasifícase como turista (ou visitante que pasa a noite) se a súa viaxe inclúe unha noite de aloxamento, ou como visitante do día (ou excursionista) en caso contrario. Certo é que despois cada "turista" ten unha actitude diferente e persoal diante da viaxe pero non por iso deixa de selo.

Que competencias adquire o futuro turismólogo desde a Facultade de Turismo da UDC? Cal é a súa inserción laboral? En que ámbitos traballan?

As competencias son numerosas polo que os graduados e graduadas en Turismo traballan como operadores de turismo, en axencias de viaxes, hostalaría, oficinas de información turística, organismos de turismo a todos os niveis, empresas de turismo rural, parques recreativos, convencións, balnearios, marketing e asesoría turísticos, etcétera



Algunha mensaxe que queira enviar á comunidade universitaria e á sociedade, como decana da Facultade de Turismo?

Como dixen ao principio, somos unha Facultade moi nova e pequena pero moi activa. Contamos con profesionais moi cualificados e sempre dispostos a colaborar na organización de seminarios, conferencias, viaxes de estudo, etc. Mantéñense fluídas relacións co contorno, tanto empresarial como institucional a diferentes niveis. Ese contacto constitúe un dos puntos fortes indiscutibles deste centro ao igual que o noso programa de prácticas en empresas.

Entrevista a Pedro Bogó López

Educador social e psicopedagogo. Técnico no CUFIE (Centro de Formación e Innovación Educativa) e na ADI (Unidade de Atención á Diversidade). Impulsor do novo "Servizo de Atención á Comunidade Universitaria LGTBIQ+".

Cales son as principais funcións e obxectivos do recurso?

O novo servizo de atención á comunidade universitaria LGTBIQ+ ofrece unha atención directa a todas as persoas que conforman a UDC para dar un acompañamento e apoio no que poidan precisar. É completamente confidencial e existen canles anónimas de comunicación.

Un dos obxectivos tamén é que o alumnado poida denunciar calquer acto ou comportamento LGTBifóbico na universidade. Realízanse tamén campañas e acción de sensibilización e visibilidades da realidade LGTBIQ+, así como de información e formación.

Que é para Vd. a UDC Diversa e a UDC Saudable?

A universidade como espazo educativo con tanto impacto e relevancia para a sociedade ten que ser un dos motores no fomento de valores como a diversidade, a equidade e a saúde.

Tanto o ADI como a UDC Saudable cumpren esta función dentro da institución sensibilizando e visibilizando valores fundamentais para os/as futuros/as profesionais.

No eido da diversidade sexual e de xénero queda moito por facer, especialmente en colectivos como o trans ou o non binario. A comunidade universitaria ten que ser consciente da necesidade de seguir avanzando en dereitos e inclusión para as persoas LGTBIQ+, e da implicación e compromiso que iso require en todas as persoas.

A existencia dun recurso deste tipo e do avance cara espazos máis inclusivos está estreitamente relacionado coa saúde. Está demostrado que o odio e a discriminación cara as persoas LGTBIQ+ aumentan moito a probabilidade de ter problemas de saúde mental e física.

Como poñer en valor a diversidade e a saúde?

Todas as persoas somos diversas, todas. Diferentes cores, culturas, formas de vida, corporalidades, orientacións, identidades...

E isto é un valor moi rico para a nosa sociedade e a nosa universidade. Pero aínda moitos colectivos e persoas seguen a sufrir discriminación, exclusión e incluso violencia. E isto fai que necesiten máis da sociedade co obxectivo de facer unha sociedade mellor.



Que achega a UDC á responsabilidade social, a diversidade e a saúde?

No caso da diversidade sexual e de xénero é un gran avance que exista un recurso específico para a comunidade LGTBIQ+.

Moitas persoas do colectivo non teñen o acompañamento e apoio necesario para poder desenvolverse plenamente. Necesítanse espazos seguros e de axuda para que moitas persoas poidan saír sanamente do armario ou leven a cabo un proceso de transición o máis pleno posible.

Ademais coa visibilidade, a sensibilización e a formación estase a camiñar cara unha universidade máis segura e libre de LGTBifobia.

Que mensaxe de forza trasladaría á comunidade universitaria e á sociedade en canto á diversidade e á saúde?

Diría que sen dúbida a sociedade avanzou moito en dereitos e equidade cara a comunidade LGTBIQ+, pero queda moito camiño por percorrer especialmente para as persoas trans e non binarias.

Por un lado pediría que non se deixen levar polos bulos e as fakes, e que se informen e formen.

E por outro, toda a sociedade pode xogar un papel importante cara unha sociedade máis xusta. No noso día a día, freando comentarios LGTBifóbicos ou educando a outras persoas, estamos a transformar a sociedade.

