



OLA!!

Newsletter

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

outubro 2024

Novas actuacións e recursos para fomentar unha alimentación saudable

Dende [@nutricionagroup](#) e a [@udc_oficial](#) queremos darvos a benvida a este novo curso académico 2024/25, no que atoparedes moitas actuacións e recursos dispoñibles para mellorar os vosos hábitos alimentarios e levar unha vida máis saudable. Ao longo deste curso, apostamos por ofrecer iniciativas que teñan un impacto positivo no voso benestar físico e mental.

Este ano, baseándonos nas suxestións e peticións recibidas, preparamos unha ampla gama de recursos e actividades que buscan dar resposta ás vosas necesidades.

Grazas a vós, adaptamos moitas das actividades para que sexan máis prácticas e útiles. Estamos convencidos de que este curso será unha grande oportunidade para mellorar o voso benestar. Contamos convosco para seguir construíndo unha UDC máis saudable!

Podes poñerte en contacto con nós no seguinte enderezo electrónico para dúbidas:

nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es

ou a través da nosa web

www.nutriciona.es

Emma Enríquez Merayo
Directora de Nutriciona

Outubro

- 1 de outubro - Alimentación saudable: Grupos e racións de alimentos. Facultade de Enfermaría e Podoloxía.
- Mitos na nutrición: verdadeiro ou falso? Escola Politécnica de Enxeñería

Novembro

- Alimentación en períodos de alta demanda académica: exames, teses, traballos 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

- Nutrición para os-as deportistas.
- Etiquetaxe nutricional: como ler e entender a información.
- Como planificar unha dieta saudable e sustentábel?
- 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.



ESCOLA DE ALIMENTACIÓN CURSO ACADÉMICO 24-25

- Impartición da III edición da Escola de Alimentación UDC Saudable, que incluíra (*):
- 3 cursos coas seguintes temáticas:
 - Etiquetaxe nutricional
 - Alimentación saudable e sostible
 - Os diferentes tipos de fame
- 1 seminario teórico-práctico estival baixo o título “Compra saudable e sostible e etiquetaxe dos alimentos”.

(*) 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.



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 de alumnado da UDC.
- Newsletter periódicas con contido vencellado a alimentación e vida saudable.



EXPOSICIÓN TEMÁTICA SOBRE ALIMENTACIÓN

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

APOIO Á ÁREA DE DEPORTES

- Programas de asesoramento a DAN UDC (Deportistas de Alto Nivel).
- Publicación de recetas saudables no marco do programa PeM da UDC (Pausa en Movemento).

APOIO Á OFICINA DE SUSTENTABILIDADE

- Co-participación na exposición da Oficina de Sustentabilidade da UDC.
- Apoio aos GREEN CAMPUS da UDC na promoción dos seus programas (eixe ó: Alimentación saudable).



SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS, UNIVERSIDADE SÉNIOR E ESPAZO COMPARTIDO

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

Entrevista a Ana Ares Pernas

Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da Universidade da Coruña

Compromiso e responsabilidade coa comunidade universitaria

Quen é Ana Ares na UDC?

Son profesora titular no Departamento de Física e Ciencias da Terra, docente na Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI) do Campus Industrial de Ferrol e coordinadora do Grupo de Innovación Docente Responsabilidade Social nas Enxeñarías (RSEn). Promovín proxectos de aprendizaxe e servizo que tiveron diversos recoñecementos e premios de innovación docente. Como investigadora, estou integrada no Grupo de Polímeros e son a responsable de calidade do Laboratorio de Plásticos do Centro de Investigación en Tecnoloxías Navais e Industriais (CITENI).

Cales son os seus retos como vicerreitora?

O meu labor como vicerreitora abrangue dous ámbitos principalmente. Por unha banda, está o campus de Ferrol, en que, ademais dos aspectos relacionados co propio campus, o maior reto é traballar, xunto co director do Campus Industrial, Marcos Míguez González, e o resto do persoal para manter a acreditación como Campus Industrial de Ferrol. Pola outra, a responsabilidade social da Universidade da Coruña, eido en que traballamos intensamente para facer dela unha institución saudable, responsable e solidaria.

Cales son os retos que se están a abordar agora mesmo na UDC Saudable?

A UDC Saudable vai facer 10 anos este 28 de novembro de 2024, É a data en que a UDC entrou na Rede Española de Universidades Promotoras da Saúde (REUPS). Neste tempo, grazas ao incesable traballo do seu director, Sergio Santos del Riego, e das persoas que forman e formaron parte da rede de apoio da UDC Saudable, lévase feito moitísimo traballo na promoción da saúde de todos os membros da comunidade universitaria. Traballouse principalmente nos eixes do benestar psicosocial, a alimentación saudable e mulleres e saúde. Asináronse convenios con máis de 37 entidades relacionadas con estes ámbitos, o que é unha proba do excelente traballo en rede que se está a realizar. Con todo, esta rede debe ser aínda mellorada: cumpriría consolidar a colaboración cos concellos, principalmente cos da Coruña e Ferrol, e coa Rede Galega de Promoción de Saúde (REGAPS), e incluso constituír un Consello UDC de Comunidade e Saúde con entidades asociadas que nos permitise abordar todos xuntos os aspectos que nos resulten máis preocupantes. Tamén está por crear a Rede Galega de Universidades Promotoras de Saúde (REGAUPS), en que traballar xunto coas outras universidades do sistema universitario galego en prol da promoción da saúde na nosa comunidade universitaria.



Neste mes organizamos o X Outubro UDC Saudable, que este ano recae na Escola Politécnica de Enxeñaría de Ferrol, rama de coñecemento afastada das ciencias da saúde, pero cun programa moi interesante en que convido a todo o mundo a participar. A promoción da saúde é un tema de cidadanía e coidanía, e non só un tema de saúde.

Nos próximos meses vaise materializar unha iniciativa en que estivemos traballando, consistente en declarar o campus Industrial de Ferrol como **campus sen fume**. A experiencia iniciárase neste campus polas súas características, mais logo desenvolverase progresivamente nos diferentes espazos do campus da Coruña. Para apoiar esta iniciativa que botamos a andar coa colaboración da Asociación Española contra o Cancro (AECC), sinalárase o campus a este respecto, realizaranse mesas informativas, conferencias e tamén haberá iniciativas para apoiar as persoas que se animen a deixar de fumar.

Na Comisión Técnica da UDC Saudable estase a traballar, así mesmo, nos documentos sobre festas, alcohol e adiccións comportamentais aprobados pola REUPS para adaptalos aos nosos campus.

Entrevista a Ana Ares Pernas

Como está a funcionar o Programa de atención psicolóxica á comunidade universitaria Afrontemos?

Moi ben, tal e como comentaba no último número deste boletín Valentín Escudero Carranza, director da Unidade de Investigación en Intervención e Coidado Familiar e responsable deste programa. De feito estamos a traballar para poñer en marcha un punto de atención presencial no campus da Coruña, xa que a sede está no campus de Ferrol. Desde o mes pasado temos nova páxina web e nela fíxose pública a impartición duns obradoiros psicoeducativos relacionados coa xestión da ansiedade, primeiros auxilios en saúde mental e relacións saudables, dirixidos a toda a comunidade universitaria. Debo engadir igualmente que, desde o mes pasado, se publicou un protocolo de actuación en casos de crise que pretendemos que sexa útil tanto para as persoas que poidan sentirse mal psicolóxicamente como quen as rodea.

Que destacaría do traballo da Oficina de Cooperación e Voluntariado?

A Oficina de Cooperación e Voluntariado (OCV), baixo a dirección de Jesús Cendán Verdes, ademais dos proxectos e convocatorias relacionados coa cooperación, ofrece opcións de colaborar en programas de voluntariado sociosanitario, ambiental, de sensibilización, con menores, con persoas sen fogar, maiores, con persoas inmigrantes ou en situación de refuxio e con persoas con diversidade funcional. Ao respecto cabe salientarmos que, en colaboración co Centro Universitario de Formación e Innovación Educativa (CUFIE), a OCV leva anos apoiando os proxectos de aprendizaxe e servizo realizados polo persoal docente e investigador en colaboración con máis de 100 entidades. Un exemplo de proxecto de éxito pode ser a Clínica Xurídica Xustiza Social, en que o alumnado traballa en casos reais en entidades orientadas á atención de persoas en situación de vulnerabilidade. Como universidade temos a misión de educar non só en contidos, senón tamén en valores, e calquera destas accións de participación contribúe a dotar a sociedade de futuros e futuras profesionais que pensen nas necesidades sociais e teñan en conta cousas como o deseño universal á hora de crear produtos e espazos.

É o título propio Espazo Compartido un exemplo da mirada da UDC cara ás persoas con necesidades especiais?

Este título é unha iniciativa que ten xa máis de 10 anos de vida e que está orientado á mellora da empregabilidade e ao fomento da inclusión social das persoas con discapacidade cognitiva, dirixido pola profesora Montserrat Muriano Rodríguez desde o mes de setembro. Espazo Compartido, co seu compromiso coa inclusión de persoas con discapacidade cognitiva no espazo formativo, demostrou ser un faro de innovación no ámbito educativo, ao permitir que as persoas que non poden acceder á universidade polas barreiras do sistema educativo poidan incorporarse ás nosas aulas para poder ir avanzando paseniño de cara a unha sociedade en que todo o mundo teña dereito a unha formación digna e en igualdade de condicións. Nese senso, é importante termos en conta como a educación podería transformarse se se recoñece a diversidade de habilidades e as potencialidades de cada individuo, independentemente dos seus desafíos ou limitacións.

En que cre que beneficia á saúde da comunidade universitaria o feito de que o campus de Ferrol teña unha Bandeira Verde?

Pois obviamente no campus de Ferrol, coa coordinadora María Jesús Caínzos e baixo a guía da Oficina de Sustentabilidade, estanse a realizar moitas accións en prol da saúde da comunidade universitaria, nos ámbitos da mobilidade e o transporte, o consumo enerxético, a xestión de residuos, as hortas urbanas, a alimentación e a vida saudable. Cabe sinalar moi especialmente a participación das facultades e escolas da UDC nos programas Green Campus, adscritos á Oficina de Sustentabilidade, que contan cunha área centrada na vida saudable (área 6). É un exemplo de que a saúde e o compromiso social comunitario non só son ámbitos en que se traballa desde a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, senón desde a colaboración do conxunto do equipo de goberno da Universidade da Coruña.



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



Entrevista a Isabel Estevan e Rosalía Fernández

Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol

Os cigarros electrónicos non son unha saída, senón a porta de entrada para o consumo de nicotina e outras substancias

A presidenta da Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol, Isabel Estevan, e a psicóloga e técnica de prevención da institución, Rosalía Fernández, abordan nesta entrevista as accións que se están levando a cabo en colaboración coa UDC para fomentar hábitos de vida saudable que axuden a previr o cancro e, especialmente, a posta en marcha de espazos sen fume e a concienciación sobre os perigos para a saúde do tabaco e dos cigarros electrónicos.

Cales son as principais iniciativas que se están a desenvolver pola Asociación Española Contra o Cancro e a Universidade da Coruña no Campus de Ferrol?

Isabel Estevan (I.E.): Temos un convenio asinado ca UDC a través do que levamos a cabo diferentes accións para promover hábitos de vida saudable que axuden a previr a cancro co obxectivo de concienciar á comunidade universitaria. Ao longo deste mes de outubro, por exemplo, participamos no Outubro saudable instalando mesas informativas en diversas facultades e organizando charlas sobre os cribados e a prevención da enfermidade, por unha banda, e sobre os riscos do consumo de tabaco e outros dispositivos como os cigarros electrónicos, pola outra.

Rosalía Fernández (R.F.): Ademais, desde o ano pasado contamos con 7 espazos sen fume no campus de Ferrol e outros 33 no da Coruña. Agora, o obxectivo é que todo o campus universitario de Ferrol se converta nun espazo libre de fume do tabaco, como xa sucede noutros de toda España.

Por que é importante contar con espazos sen fume no campus? Como beneficia á comunidade universitaria?

R.F.: Son cruciais para protexer as persoas non fumadoras dos efectos nocivos do tabaco e dos cigarrillos electrónicos e manter un campus máis limpo, sen fumes nin cabichas. Os espazos sen fume tamén favorece n que as persoas que queiran deixar de fumar poidan facelo por exemplo, a través dos programas gratuítos de deshabitación tabáquica da Asociación e que entendan que formas de consumo como vaporear non son boas opcións para abandonar o tabaco. Non é unha saída, senón unha porta de entrada para o consumo de nicotina e doutras substancias.

I.E.: Este tipo de dispositivos electrónicos non son inocuos, aínda que se pretenda facer ver o contrario. O EVALI lesión pulmonar asociada a o uso de cigarros electrónicos, polas súas siglas en inglés é unha nova enfermidade asociada a estes produtos. Aínda que algúns non leven nicotina si empregan outras substancias prexudiciais para a saúde que afectan aos pulmóns e poden provocar cancro, ademais de adicción física e psicolóxica.



Como se está a fomentar a participación e implicación da comunidade universitaria nas iniciativas da Asociación?

I.E.: Sendo moi accesibles e estando presentes nas facultades para atoparnos preto de quen nos poida necesitar. Queremos que todo o mundo coñeza os nosos servizos gratuítos e que poidan implicarse no voluntariado da Asociación se así o desexan. Poden achegarse ás mesas informativas que instalamos para formular calquera dúbida que teñan, e nelas animamos a participar nos nosos programas de deshabitación tabáquica.

Tamén é moi importante a información sobre os cribados especialmente o de cérvix, que ten a súa poboación diana a persoas máis novas. Por outra banda, q uen o desexe pode achegarse a nós para asinar o manifesto da Alianza do Movemento sen Tabaco, co que se pretende conseguir a primeira xeración libre de tabaco no ano 2030.

Entrevista a Isabel Estevan e Rosalía Fernández

Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol

Como é a relación entre a Asociación e a UDC?

R.F.: A nosa relación coa Universidade da Coruña é moi fluída: mantemos reunións periódicas coa universidade e coas demais asociacións que forman parte destes proxectos, e estivemos presentes no recente acto de apertura do curso académico para presentar a nosa Asociación a toda a comunidade universitaria. Ademais, estamos moi satisfeitos co feito de que a UDC forme parte da Rede Española de Universidades Saudables, que recentemente se reuniu en Menorca onde se falou do proxecto "Campus Libres de Fume", así como os seus criterios e obxectivos. A Universidade está comprometida cos espazos sen fume dentro do seu proxecto Green Campus, que busca tanto o benestar das persoas como o coidado do medio ambiente.

Cales son os piares da Asociación Española Contra o Cancro?

I.E.: Apoio e acompañamento a pacientes e familiares, investigación para aumentar a supervivencia e calidade de vida das persoas e prevención da enfermidade. A Asociación conta con servizos de psicoloxía, fisioterapia, atención social, logopedia e nutrición, e todos son completamente gratuítos. Ademais, contamos tamén de balde co teléfono Infocáncer no **900 100 036**, dispoñible as 24 horas dos 365 días do ano para ofrecer apoio inmediato a quen o necesite. Queremos estar permanentemente ao lado dos pacientes e familiares que estean a pasar por un proceso oncolóxico.

SEMENTES

TIPOS			PROPIEDADES		
lino	xirasol	cabaza			
chia	sésamo	cáñamo			

COMO ENGADILAS

ensaladas	cremas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutricionista



1

Ensalada de lentellas con leituga, cabaza asada, granada e queixo de cabra

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutricionista | UDC Saudable

SEMENTOS DE VERDE

maza	caqui		
cogomelo	coliflor	acelga	espinaca

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutricionista | UDC Saudable

@udc_oficial