

OLA!!

Newsletter

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

marzo 2025

O río Ulla xoga un papel crucial na *Translatio Xacobea*, a lenda que narra o traslado do corpo do Apóstolo Santiago desde Xerusalén ata Galicia. Segundo a tradición, a barca que transportaba os restos do Apóstolo remontou o río Ulla ata Iria Flavia (actual Padrón).

O futuro é agora: compromiso activo coa sustentabilidade

Na Universidade da Coruña (UDC), o estudantado xoga un papel fundamental na promoción da sustentabilidade e a protección do medio ambiente. A UDC reconece que os estudantes son axentes de cambio clave e fomenta a súa participación activa na construción dun futuro máis sustentable.

A UDC ofrécelle ao estudantado oportunidades para aprender sobre os desafíos ambientais a través de programas de formación, proxectos de investigación e actividades de sensibilización. A universidade anima a todos os grupos de interese a involucrarse en iniciativas que promovan a sustentabilidade no campus, como a xestión de residuos, o aforro enerxético e a mobilidade responsable.

Ademais, a UDC apoia iniciativas estudantís que buscan abordar os problemas ambientais a nivel local e global. A universidade proporciona recursos e apoio a asociacións e estudantado que traballan en proxectos relacionados coa conservación da natureza, a loita contra o cambio climático e a promoción de estilos de vida saudables.

Para levar a cabo estas accións, a Oficina de Sustentabilidade da UDC desempeña un papel crucial neste labor, a través da definición e implementación de políticas ambientais activas na comunidade. A Oficina coordina as accións medioambientais en todos os ámbitos da UDC, desde a xestión de recursos ata a promoción da educación ambiental. Así mesmo, a Oficina de Sustentabilidade da UDC traballa en estreita colaboración co estudantado, o persoal docente e investigador e outras institucións para impulsar proxectos e iniciativas conxuntas que contribúan a un futuro máis sustentable.

Non esperes máis. Comeza hoxe a construír un futuro máis sustentable!

Emma Enríquez Merayo
Directora de Nutriciona
udc.saudable@nutriciona.es



Marzo

- **14- marzo.** Facultade de Ciencias: Cociña rápida e saudable.
- **18- marzo.** Facultade de Ciencias da Educación: Como planificar unha dieta saudable e sustentable?

Abril

- **1- abril.** Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física: Nutrición para as persoas deportistas



ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

II edición da Escola de Alimentación UDC Saudable (*)

Terceiro curso (10 horas) sobre DIFERENTES TIPOS DE FAME impartirase nas seguintes datas:

3, 10 e 24 de abril de 2025

(no Centro Universitario de Riazor)

Envía un correo a **udc.saudable@nutriciona.es** poñendo o teu nome completo, facultade e DNI para a reserva da túa praza.

FERROL

- 11/03/2025, 16:00-18:00h. Limpeza de praias. Organiza GC Ferrol. Imparte Asoc. ADEGA
- 12/03/2025, 10:00-11:00h. Palestra e práctica: Calcula a túa pegada ecolóxica. Organiza GC Ferrol Imparte Verónica Torrijos, Oficina de Sustentabilidade UDC
- 13/03/2025, 16:00-19:00h. Obradoiro. Repair café. Organiza Oficina de Sustentabilidade UDC. Imparte Enxeñaría Sen Fronteiras
- 14/03/2025, 17:30-19:00h. Palestra e Visita á horta e área de compostaxe. Organiza GC Ferrol. Imparte Asoc. Picos do Sol
- 28/03/2025, 10:30-13:00h. Visita EDAR Cabo Prioriño. Saída en autobús desde EPEF.
- Exposición sobre o prato de Harvard. Edita Nutriciona – UDC Saudable
- Exposición sobre alimentación saudable e sustentable. Edita Nutriciona – UDC Saudable

CORUÑA

- 06/03/2025, 16:00-17:00h. Palestra. Método Arcón. Recoñecido como destacado avance científico e legado transcendental en ben da humanidade. Organiza GC Fac. CC. Saúde. Imparte Jaime Parejo García
- 07/03/2025, 12:00-13:00h. Palestra Green is the New Black: Retos no desenvolvemento do software e a IA. Organiza Cátedra UDC-Inditex IA en Algoritmos verdes. Imparte Coral Calero, profesora UCLM
- 10/03/2025, 16:00-17:30h. Palestra e práctica. A comunidade das hortas da UDC. Organiza: Oficina de Sustentabilidade UDC. Imparte Xan Pouliquen, de Xestión Agrogandeira e Natureza SL. Lugar: Parcelas das hortas comunitarias da UDC, Campus Elviña
- 11/03/2025, 11:30-13:00h. Palestra e práctica. Residuos e compostaxe. Organiza GC FCCEE. Imparte Verónica Torrijos, Oficina de Sustentabilidade
- 11/03/2025, 18:00-19:00h. Palestra. Alimentación saudable e sustentable. Organiza GC FCCEE. Imparte Nutriciona
- 12/03/2025, 12:30-13:30h. Palestra. Proxecto Mulleres Colleiteiras. Organiza GC EUAT. Imparte Mulleres Colleiteiras S. Coop. Galega
- 12/03/2025. 12:30-13:30h. Palestra. Eficiencia enerxética na UDC. Organiza GC Riazor. Imparte Jesús Giz, Vicerreitoría Infraestruturas e Sustentabilidade UDC
- 12/03/2025. 15:00-17:00h. Obradoiro. Xornada de intercambio de plantas. Organiza e imparte Asoc. UDC Big-Bang
- 12/03/2025. 18:00-19:30h. Obradoiro. Coidando do que nos coida: relación simbiótica entre o medio ambiente e a saúde. As contornas naturais como ferramenta para a mellora do equilibrio e propiocepción. Iníciase a xornada cunha recollida de residuos no campus. Organiza a Facultade de Fisioterapia. Imparte o Taller Prof: Andrea Seijo Ares e lideran a recollida Andrea Seijo e Stefano Taboada (Bolseiro Green Campus)
- 13/03/2025, 19:00-20:30h. Palestra. Residuos, incineración e saúde. Organiza GC Ciencias e ADEGA Imparte Fernando Palacios, investigador Depto. Biodiversidade e Bioloxía Evolutiva do CSIC
- 14/03/2025, 12:30-13:30h. Palestra. Cociña rápida e saudable. Organiza Green Campus Ciencias Imparte Raquel Bustabad, Nutriciona
- 18/03/2025, 11:30-13:00h. Palestra e práctica. Eco-auditoría da auga. Organiza GC FCCEE. Imparte Manuel Soto, prof. UDC
- 18/03/2025. 16:00-18:00h. Mesa redonda. As Ciencias Sociais en tempos de catástrofes. Organiza. GC Socioloxía. Imparten M.C. Rodríguez, J.A. Cortés, K. Espiñeira, C. Diz; profesorado UDC
- 19/03/2025. 12:30-13:30h. Obradoiro. Compostaxe. Organiza GC Riazor. Imparte Verónica Torrijos, Oficina de Sustentabilidade UDC
- 19/03/2025. 16:00-18:00h. Voluntariado ambiental. Limpeza do entorno natural do Campus de Oza Organiza GC Fac. CC. Saúde. Imparte Jéssica Martín, voluntariado UDC
- 19/03/2025. 13:00-14:00h. Palestra. Por unha Intelixencia Artificial que respecte o medio ambiente: retos e oportunidades. Organiza Cátedra UDC-Inditex IA en Algoritmos verdes. Imparte: Javier Sanz Larruga, prof. UDC

- 20/03/2025, 11:00-12:00h. Palestra. Saúde e benestar no interior de edificios, certificado WELL. Organiza GC ETSAC. Imparte Rosalidia Álvarez, de Centro tecnolóxico ITG
- 20/03/2025, 11:00-12:30h. Visita técnica. Nave de Mulleres Colleiteiras. Organiza Oficina de Sustentabilidade UDC. Imparte Mulleres Colleiteiras S.Coop.Galega
- 20/03/2025, 11:30-12:30h. Palestra. O clúster Viratec e a economía circular: axentes do ecosistema ambiental en Galicia. Organiza GC FEE. Imparte Ana Botas Cal, xerente de Viratec
- 20/03/2025, 12:00 a 17:00h. Obradoiro. Repair café. Organiza GC ETSECCP. Imparte Enxeñaría Sen Fronteiras
- 21/03/2025, 12:00-13:00h. Palestra. Proxecto Ríos. Organiza GC Ciencias. Imparte Paco Bañobre, coordinador de Proxecto Ríos en Galicia
- 22/03/2025, 12:00h. Roteiro. O Sendeiro Azul do Monte da Fraga, facendo especial atención aos seus recursos hídricos no Día Mundial da Auga. Organiza Oficina de Sustentabilidade. Imparte CEM Educación Ambiental
- 24/03/2025, 15:00-17:00h. Obradoiro. Proxecto Ríos. Organiza GC Ciencias. Imparte Paco Bañobre, coordinador de Proxecto Ríos en Galicia. Punto de encontro Río Lagar, diante F. Economía e Empresa.
- 25/03/2025, 11:30-13:00h. Palestra. Moda sostible. Organiza GC FCCEE. Imparte Noelia Salido, prof. UDC.
- 25/03/2025, 15:00h. Obradoiro. Proxecto Ríos. Organiza GC Ciencias. Imparte Paco Bañobre, coordinador de Proxecto Ríos en Galicia. Punto de encontro Río Lagar, diante F. Economía e Empresa
- 25/03/2025, 18:00-19:00h. Palestra. Fronte ao lixo mariño: cultura oceánica. Organiza Oficina de Sustentabilidade. Imparte CEIDA
- 26/03/2025. 12:30-13:30h. Palestra. Alimentación saudable e sustentable. Organiza GC Riazor. Imparte Nutriciona
- 26/03/2025, 16:00-17:00h. Palestra. Actuacións de naturalismo e ecoloxía na custodia do Monte da Fraga. Organiza GC Filoloxía e Turismo. Imparten Asoc. ADEGA e GN Hábitat
- 26/03/2025, 17:30-18:30h. Palestra. Actuacións de naturalismo e ecoloxía na custodia do Monte da Fraga. Organiza GC Ciencias. Imparten Asoc. ADEGA e GN Hábitat
- 26/03/2025. 16:00-19:00h. Obradoiro. Obradoiro artístico de reutilización creativa. Organiza GC Fac. CC Saúde. Imparte Jéssica Martín, voluntariado UDC
- 27/03/2025. 11:00-13:00h e 15:00-17:00h. Obradoiro. Proxecto Ríos. Organiza GC Ciencias. Imparte Paco Bañobre, coordinador de Proxecto Ríos en Galicia. Punto de encontro Río Lagar, diante F. Economía e Empresa
- 27/03/2025. 12.00h-14.00h. Mesa redonda. Novos proxectos industriais e movementos en defensa do territorio: o caso de Altri. Organiza GC Dereito
- 27/03/2025. 11:30-13:00h. Mesa redonda. Experiencias de éxito en economía sustentábel: empresas do noso contorno. Organiza GC Economía e Empresa
- 27/03/2025. 18:30-19:30h. Palestra. Importancia da contorna nas Enfermidades Raras. Organiza GC Fisioterapia. Imparte Cristina Suárez, de Federación Galega de Enfermidades Raras (Fegerec)
- Mobilidade. Edita GC ETSECCP, VIS UDC
- Enxeñaría para a sustentabilidade. Edita GC ETSECCP
- Coñeces o teu móbil. Edita Enxeñaría Sen Fronteiras
- A Pegada das mensaxes feministas. Edita Oficina de Sustentabilidade UDC. Panel itinerante preparado para o 8M 2025 polo grupo de bolseiros OdS-Green Campus
- Compañeiras do mar e do ceo. Edita CEIDA. Lugar: Fac. CC. Educación. Cultura oceánica. Edita CEIDA
- Residuos na UDC, modelo Nostián. Edita Oficina de Medio Ambiente UDC – Concello da Coruña
- A pegada ecolóxica no mundo, Galiza e UDC. Edita: SGEA – FEG – Oficina de Medio Ambiente UDC
- Verde FIC. Edita: Green Campus FIC

MESAS INFORMATIVAS

- **Marzo.** Facultade de Ciencias da Educación: resolución de dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo a disposición das persoas usuarias asistentes.

COMUNICACIÓN E DIVULGACIÓN

- 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.
- Boletín periódico con contido vencellado á alimentación e vida saudable.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



EXPOSICIÓNS TEMÁTICAS

- **Nos próximos meses...** Exposición temática sobre alimentación en período de exames, tribunais e oposicións.

ÁREA DE DEPORTES

- **Para o PTXAS, PDI e PEC da UDC.** Receitas saudables no marco do programa PeM da UDC.

 PAUSA EN MOVIMENTO

SUSTENTABILIDADE

- Promoción de hábitos saudables no marco dos programas GREEN CAMPUS da UDC (eixe 6: Alimentación saudable).

SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

- Seminario teórico-prácticos na UNIVERSIDADE SÉNIOR (Campus de Ferrol).


universidade senior
A CORUÑA / FERROL

¡Siguenos!



@udc.saudable

CURSO ACADÉMICO 24-25



UDC_Saudable_oficial

Universidad

Universidade da Coruña

Promoción da Saúde

😊 Benestar Bio-Psico-Social

🍎 Nutrición

👤 ... más

🌐 www.udc.es/gl/udcsaudable



Radio CUAC



InfoNutriciona



Alimentación-B



Nutriciónvidé...



REUPS Mensa...



Newsletter



Adicciones

PUBLICACIONES REELS ETIQUETAS



A Real Academia de Medicina de Galicia (RAMG)

Di que lle gustaría que a entrevista fose informal e distendida, na cafetería dunha facultade ou escola, oíndo as voces e as risas da mocidade universitaria coa intención de sentir a súa proximidade.

Vostede exerceu como médico, cirurxián plástico, no hospital público e privado, estivo en relación co estudiantado nas aulas da Facultade de Ciencias da Saúde (Campus de Oza) desta Universidade da Coruña (UDC) e na actualidade é presidente da Real Academia de Medicina de Galicia (RAMG).

Que empezaría dicíndolles aos membros da comunidade UDC, especialmente á xuventude universitaria?

Que gocen do tempo feliz de adquisición de coñecementos, habilidades e actitudes na universidade; que cando se achegue a graduación non se deixen levar polas incertezas persoais, financeiras e sociais sobre o futuro.

Non sempre será fácil?

Nada insalvable. Cuestión de tempo e dedicación. Non se debe ceder ao conformismo. A profesión que elixiron, teñen que conseguir exercela, nun lugar que lles guste, que lles permita seguir aprendendo e no que poidan desenvolver as súas capacidades. O luns debe ser un gran día en cada unha das semanas da súa vida. O motor é a ilusión por facer ben as cousas. Vaia, parezo máis un psicólogo no canto dun cirurxián.



Ilusión?. Fálenos dela en profesionais dunha contrastada e dilatada traxectoria no exercicio do seu traballo e que integranse nas diversas academias de medicina.

As academias foron creadas hai moito tempo polas persoas máis representativas da Ilustración. As de medicina, nesa época, sen outras organizacións profesionais nin estatais axeitadas, foron os lugares onde se reunían profesionais da medicina dilixentes para solucionar os problemas dos seus pacientes. Nelas estudáronse as enfermidades a nivel individual, a propagación das infeccións e os seus desafíos para a saúde global, como as epidemias, facendo fincapé na vacinación, iniciada para a prevención da varíola. Buscaban a curación ou o confort dos seus pacientes e, ademais, transmitir os novos coñecementos a través das súas sesións, documentos e publicacións.

E no caso da RAMG?

Transcorridos case dous séculos, é a Real Academia de Medicina máis antiga de España, cunha grande actividade no terreo da saúde e da enfermidade e coa globalización como máximo expoñente social, o traballo das persoas da Academia desenvólvese en múltiples áreas. Integra profesionais como académicos numerarios ou correspondentes cunha traxectoria de esixencia no seu traballo, constituíndo un ágora, desde a que se estimula a asistencia desde a innovación, a investigación, o asesoramento ás institucións e a difusión do coñecemento. Dentro da diversidade persoal, o que se recoñecería en todos os seus compoñentes e, por fin, contesto a súa pregunta, é unha grande ilusión, convertida en motivación, para resolver os problemas da saúde e da enfermidade. A actividade científica dos nosos académicos, durante estes anos, nos diferentes foros foi moi considerable, así como as publicacións.

Entrevista co Dr. Francisco Martelo

Presidente da Real Academia de Medicina de Galicia (RAMG)



Acaban de poñer en marcha un convenio pioneiro coa UDC?

A UDC conta coa oficina UDC Saudable, cun importante percorrido de éxito na promoción da saúde e a prevención da enfermidade na comunidade universitaria e a contorna social a que se debe. A RAMG chamou á súa porta para establecer un convenio de cooperación científica e cultural.

Como se articula esa colaboración institucional?

Poderíamola resumir dicindo que no intercambio por tempo limitado de profesionais, profesorado e persoal investigador, favorecendo a participación en proxectos e programas de investigación e desenvolvemento, bilaterais ou multilaterais. Tamén, no fomento da participación do estudiantado da comunidade universitaria en proxectos e servizos da RAMG a través dos programas de voluntariado e de colaboración nas prácticas, ou nos traballos de fin de grao ou de fin de mestrado, e moi especialmente, organizando e difundindo temas de saúde nos Campus da Coruña e Campus de Ferrol da UDC mediante ciclos de conferencias, obradoiros e outro tipo de presentacións en facultades e escolas da UDC, dirixidos a comunidade universitaria aínda con perspectiva de apertura á sociedade.

Está claro que, para vostedes, a mocidade universitaria debe coñecer e ter relación coa súa Academia de Medicina?

É moi desexable. A Academia de Medicina, non é un foro de persoas importantes, distantes e excluíntes, senón de persoas con experiencia e sabeduría cunha bagaxe que deben compartir coa sociedade e de maneira especial coa xuventude estudiantil, sexa cal sexa a súa titulación, porque nela hai que estimular algo máis importante que o aprendizaxe, que é o seu pensamento crítico a a súa creatividade e capacidade como axentes de cambio en todas as dimensións humanas, moi especialmente en termos de promoción de saúde e prevención da enfermidade. A RAMG sempre manteña as portas abertas á sociedade e á comunidade UDC e moi especialmente para o estudiantado universitario.



Máis información en:

Web RAMG: www.ramycga.org

Rúa Durán Loriga número 10- A Coruña.

Teléfono: 981224940

Correo-e: ramycga@ramycga.org



Entrevista a Claudia Fernández

Voluntaria no programa de Educación Sanitaria e Prevención de Conductas Violentas de Cruz Roja no programa de Educadores de avoas e avós.



“Impacto das apostas en liña na poboación universitaria”

Cales son os principais riscos das apostas en liña para a xuventude universitaria?

Algúns dos principais riscos das apostas en liña, poden ir dende a dependencia e a tolerancia, características propias das adiccións, ata cuantiosas perdas económicas. A poboación universitaria polo xeral ten una orixe limitada de ingresos, e poden ver neste tipo de apostas unha fonte accesible de ingresos que se torne na súa contra.

As apostas en liña, tamén poden derivar en problemas de saúde mental como ansiedade, depresión ou estrés, ou nunha distracción das súas obrigas académicas.

Consideramos importante que o alumnado universitario sexa consciente destes riscos e que busquen axuda si senten que están a pasar, ou teñen coñecidos que podan estar a pasar por unha situación problemática.



Como poden as apostas afectar ao rendemento académico e á concentración nos estudos?

As apostas en liña comezan como unha distracción, favorecendo á perda de tempo. Nun principio se pensa en xogar un “pouco” pero o final é moito o tempo invertido, máis do que nun principio se cría.

Por outra banda, favorecen á perda de motivación para os estudos, sobre todo cando se ven resultados positivos nas apostas e favorecen tamén ao deterioro dos hábitos saudables de sono, xa que xogar durante longos períodos de tempo pode afectar na rutina do sono e, a súa vez, ao rendemento e a concentración académica.

Que sinais indican que unha persoa está desenvolvendo unha adicción ao xogo?

- A perda de control. Xogar moito máis do que se planifica ou do desexado.
- Facer do xogo unha prioridade sobre outras actividades importantes da súa vida como os estudos ou as relacións sociais.
- Mentiras. A persoa mente sobre o tempo de xogo ou sobre actividades relacionadas co xogo.
- Perdas importantes de diñeiro, chegando incluso a adquirir débedas.
- Ansiedade ou depresión ao tentar controlar a súa actividade

Cales son as estratexias das casas de apostas para atraer aos xoves?

As casa de apostas empregan diferentes estratexias para atraer á xuventude, como promocións e bonos, novidades en xogos cada vez máis atractivos, publicidade en diferentes plataformas que adoitan a ser utilizadas pola xuventude, o uso de apostas en deportes populares que sexan atractivos, como grandes eventos deportivos.



Entrevista a Claudia Fernández

Voluntaria no programa de Educación Sanitaria e Prevención de Conductas Violentas de Cruz Roja no programa de Educadores de avoas e avós.



Como impacta o xogo na saúde mental e no benestar emocional?

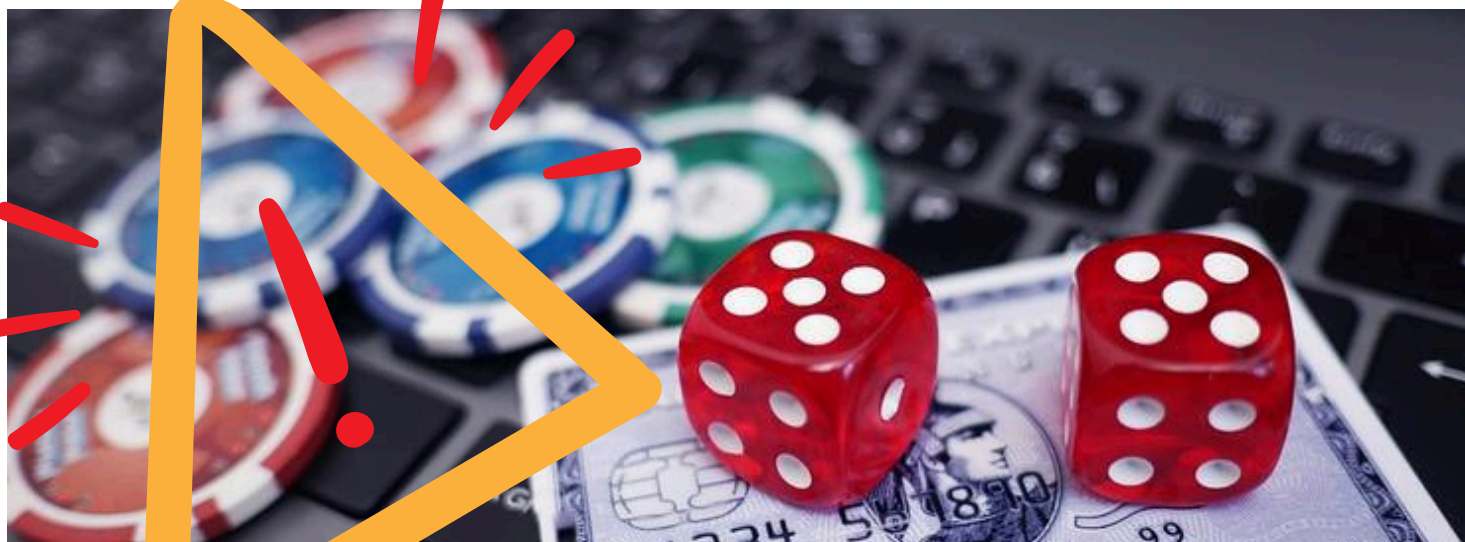
O xogo pode ter unha influencia negativa tanto na saúde mental como no benestar emocional da xuventude. A dependencia ao xogo pode causar ansiedade e depresión; así como o illamento social, sobre todo nunha poboación onde a soidade non desexada está en aumento e atopan neste tipo de actividades un "refuxio". Dende Cruz Vermella Xuventude consideramos imprescindible a sensibilización e a prevención no eido das adiccións. Contamos cunha ampla traxectoria e experiencia nos centros educativos, onde impartimos talleres de diferentes temáticas, e vimos observando un cambio na tendencia das adiccións, sendo necesario comezar a falar cada vez antes coa infancia e a xuventude, como consecuencia dun acceso precoz ás novas tecnoloxías e aos xogos en liña.

Que e cales son os obxectivos do punto de información Nin+ Nin- de Cruz Vermella Xuventude no marco da UDC Saudable?

Nin + Nin- é un punto de información sobre drogas (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...) e sobre conductas aditivas (compras, redes sociais, uso do móbil, videoxogos, apostas...), que levamos a cabo en colaboración coa UDC Saudable.

Ata hai unhas semanas podíannos atopar no Centro Universitario de Riazor o primeiro e o último mércores de cada mes. Desde este cuadrimestre, comezaremos un itinerario no que visitaremos ao longo do ano as diferentes facultades, co fin de achegarnos máis e mellor ao alumnado da UDC.

O principal obxectivo de Nin + Nin - é proporcionar información veraz e contrastada que permita á mocidade resolver todas as súas dúbidas acerca das drogas e as adiccións, así como a contorna que as rodea.



Máis información en:

Oficina Provincial A Coruña

Teléf.: 981221000

Rúa CRUZ ROJA ESPAÑOLA n.1 15002 A CORUÑA

Asamblea Comarcal Ferrol

Teléf.: 981355303

Rúa CAL DOLORES , 46 - 15402 FERROL



*"Adiós ríos, adiós fontes
adiós, regatos pequenos;
adiós, vista dos meus ollos,
non sei cándo nos veremos.*

*Miña terra, miña terra,
terra donde m'eu criei,
hortiña que quero tanto,
figueiriñas que prantei.*

*Prados, ríos, arboredas,
pinares que move o vento,
paxariños piadores,
casiña d'o meu contento.*

*Muiño dos castañares,
noites craras do luar,
campaniñas timbradoiras
da igrexiña do lugar.*

*Amoriñas das silveiras
que eu lle daba ó meu amor,
camiñiños antre o millo,
¡adiós para sempre adiós!"*



Rosalía de Castro



@udc_oficial