

OLA!!

Newsletter

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

xuño 2025

O aroma dos lirios contén feniletilamina, unha substancia que estimula a produción de endorfinas, e proporciona unha sensación de tranquilidade.

Época de exames: aliméntate ben, séntete mellor e rende máis

Chegan os exames e, con eles, madrugadas, as horas diante dos apuntamentos, o estrés e a sensación de que falta tempo para todo. Nestes días, é habitual caer en hábitos pouco saudables: comer calquera cousa diante do ordenador, saltar comidas ou abusar do café e dos aperitivos. Porén, a túa alimentación inflúe máis do que pensas no rendemento académico e no benestar xeral.

O cerebro necesita enerxía para funcionar ben, e esa enerxía vén da comida que inxires. Manter unha alimentación equilibrada axúdache a concentrarte mellor, manter a memoria activa e regular o estado de ánimo. Non se trata de seguir unha dieta perfecta, senón de facer pequenas eleccións conscientes que sumen. Planificar as comidas, elixir alimentos frescos, non esquecer a hidratación e respectar os tempos de descanso pode marcar a diferenza.

👉 Leva sempre contigo unha botella de auga e un aperitivo saudable, como froitos secos sen sal ou unha peza de froita. Axudarache a manterte hidratado e con enerxía sen recorrer a ultraprocesados.

Lembra que coidarse tamén forma parte de estudar: durmir ben, moverse un pouco entre tema e tema, desconectar uns minutos ao aire libre ou simplemente respirar fondo son estratexias que melloran tanto a saúde como a produtividade.

🌟 Confía nas túas capacidades. Organízate, aliméntate con sentidiño e afronta esta etapa con forza e cabeza. Cada exame é un paso máis no teu camiño. **Ti podes con isto e moito máis!**

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

A UDC consolida o seu **compromiso coa vida saudable** coa aprobación dos novos Estatutos

O Claustro da Universidade da Coruña aprobou o pasado 12 de maio os novos Estatutos da institución, en cumprimento da Lei orgánica do sistema universitario (LOSU), incorporando **por vez primeira un marco normativo sólido a favor da saúde e o benestar** de toda a comunidade universitaria.

Entre as principais novidades, **recoñécese como dereito o acceso a recursos de orientación psicopedagóxica, apoio á saúde mental e programas que fomenten hábitos e estilos de vida saudables**. Ademais, **créase formalmente a Unidade de Vida Saudable e Benestar (artigo 159)**, que impulsará servizos gratuítos de prevención e promoción do benestar físico, psicolóxico e social.

Esta aposta estratéxica **consolida a UDC como un referente nacional e internacional na construción dunha universidade saudable**, amais de ofrecer un firme apoio estrutural ás iniciativas desenvolvidas baixo a marca UDC Saudable.



INFOGRAFÍAS

VOLTA Á RUTINA: PLANIFICA O TEU MENÚ SEMANAL
ALIMENTOS DE TEMPADA NO OUTONO
SEMENTES
CONSELLOS PARA REDUCIR O CONSUMO DE AZUCRE
CARBOHIDRATOS: MITOS
CONSELLOS PARA REDUCIR O CONSUMO DE SAL
ALIMENTACIÓN NA ÉPOCA DE EXAMES
NOVO ANO, NOVOS HÁBITOS?
OMEGA 3
O RITMO CIRCADIANO
COMO ENGADIR LEGUMES NO NOSO DÍA A DÍA?
VITAMINA D
5 COMIDAS AO DÍA, ...SON NECESARIAS?
ALIMENTOS E PRATOS DE TEMPADA NA PRIMAVERA
PÍCNIC SAUDABLE
QUE FAGO COS ALIMENTOS REFRIXERADOS DESPOIS
DUNHA APAGADA DE LUZ?
ALIMENTOS BÁSICOS NA DESPENSA
TRES IDEAS DE COMIDAS DE FRIAMEIRA
CONSELLOS PARA LOITAR CONTRA O ESTRINXIMENTO
VIAXEIRO
ALIMENTOS E PRATOS DE TEMPADA NO VERÁN



MESAS INFORMATIVAS

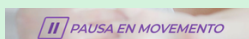
Xornada inaugural do curso no campus de Elviña, na Facultade de Ciencias da Educación e no Edificio Xoana Capdevielle, para resolver dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo á disposición das persoas usuarias asistentes.

SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

Seminario teórico-práctico na Universidade Sénior (campus de Ferrol).

ÁREA DE DEPORTES

Catálogo de receitas no marco do programa Pausa en movemento (PEM)
Asesorías individualizadas a deportistas de alto nivel (DAN)



MICROVÍDEOS CON BOLSEIROS/ AS

ORGANIZA A TÚA DESPENSA
TIPOS DE FIBRA
HIDRATACIÓN
BOCADILLO SAUDABLE
ETIQUETAXE NUTRICIONAL
PROTEÍNAS VEXETAIS VS. PROTEÍNAS ANIMAIS
DIFERENZA ENTRE PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS
AZUCRE: ETIQUETAXE
ÉPOCA DE EXAMES
COMPRA NO SÚPER

MICROVÍDEOS CON ENTIDADES

FIBROMIALXIA
LINFEDEMA/LIPEDEMA
ENDOMETRIOSE
ASOTRAME
ALCER
VÍDEO DE MERCADO: ETIQUETAXE DO IOGUR
RECEITA: ENSALADA VERTICAL
MERCADO
INGADA E PARKINSON GALICIA



EXPOSICIÓN TEMÁTICAS

Exposicións itinerantes sobre alimentación en período de exames, tribunais e oposicións.



ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS



CURSO 24/ 25

CONFERENCIAS

OUTUBRO DE 2024

Escola Politécnica de Enxeñaría. Mitos na Nutrición: ¿verdadeiro ou falso?

Facultade de Enfermaría e Podoloxía. Alimentación saudable: grupos e racións de alimentos.

NOVEMBRO DE 2024

Facultade de Ciencias da Saúde. Alimentación en períodos de alta demanda académica: exames, teses, traballos fin de grao.

Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI). Como comer fóra da casa tamén pode ser saudable.

DECEMBRO DE 2024

Facultade de Humanidades. Relación do corpo e a imaxe corporal versus alimentación.

FEBREIRO DE 2025

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física. Nutrición para os-as deportistas.

Facultade de Socioloxía. Etiquetaxe nutricional: como ler e entender a información.

MARZO DE 2025

Facultade de Ciencias da Educación. Como planificar unha dieta saudable e sustentble?

Facultade de Ciencias. Cociña rápida e saudable.

ABRIL DE 2025

ETS de Náutica e Máquinas. A vitamina D e o seu impacto na saúde.

Facultade de Economía e Empresa. Seguridade alimentaria, na casa: facémolo do todo ben?

Facultade de Filoloxía e Facultade de Turismo. Alimentación vexetariana ou vegana: como facela correctamente.

SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

Seminario teórico-prácticos na Universidade Sénior (campus de Ferrol).



ACTUACIÓNS NO MARCO DO PROGRAMA GREEN CAMPUS

GC Facultade de Ciencias da Saúde

GC Ferrol

GC ETS Riazor (Náutica e Máquinas)

GC Facultade de Economía e Empresa

GC Facultade de Fisioterapia

GC Facultade de Ciencias da Educación

GC Facultade de Ciencias

Consulta os seus programas na seguinte ligazón:

https://www.udc.es/es/sociedade/medio_ambiente/greencampus/



Exposición Oficina de Sustentabilidade no marco do Marzo Ambiental



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



Macho alfa? Mellor humano beta

Que é a manosfera e por que debería preocuparnos?

Nos últimos anos, as redes sociais viron medrar un fenómeno tan popular como perigoso: a manosfera. Trátase dunha rede de foros, canles de YouTube, TikTok, podcasts e outras plataformas en que se difunden discursos machistas, antifeministas e, en moitos casos, abertamente violentos. A súa audiencia principal son mozos que buscan referentes sobre como “ser un home de verdade”.

Cunha linguaxe provocadora, memes e promesas de “recuperar o poder masculino”, estes espazos promoven unha masculinidade baseada no dominio, a desconfianza cara ás mulleres e a negación da diversidade. Aínda que se presenten como entretemento, teñen efectos reais sobre como moitos rapaces viven o amor, a sexualidade e as relacións.



Como afecta isto á saúde sexual e aos vínculos amorosos?

A saúde sexual non soamente está relacionada con usar preservativo ou previr infeccións. Inclúe tamén coñecer o propio corpo, identificar desexos e límites, establecer relacións baseadas no respecto e gozar do pracer sen culpa nin presión.

A manosfera interfere neste proceso de moitas maneiras:

- Erotiza a violencia e o control: confunde o desexo co dominio e o poder. Normalízanse prácticas como ignorar os límites da outra persoa, insistir ata obter un “sí” ou acosar as mulleres.
- Promove a competencia sexual: valora os homes segundo o número de conquistas, non pola calidade das súas relacións, nin o desexo real ou o dereito a dicir que non.
- Fomenta a desconexión emocional: expresar afecto, tenrura ou vulnerabilidade segue sendo visto como “debilidade” por moitos rapaces, o que afecta á calidade das súas relacións e o seu benestar emocional.
- Dificulta o autocoñecemento: moitos rapaces non saben o que lles gusta, o que lles molesta ou como comunicar o que senten.
- Reforza o illamento: os rapaces non contan con espazos onde falar de emocións, inseguridades ou dúbidas sen medo a ser xulgados.

Como podemos saír desa espiral? Que podemos facer para coidarnos mellor?

Fronte a estes modelos limitantes, existen alternativas máis sas e humanas para vivir a masculinidade. Aquí van algunhas ideas:

Preguntácheste algunha vez que desexas realmente? Repensar o desexo. Preguntarse que te excita e que non, sen presións nin mandatos. O desexo pode cambiar, flutuar, expandirse. Non ten por que encaixar nun guiión viril. Recoñecer o que desexas —ou non desexas— é un acto de autocoidado.

Entrevista con Jeane Costa

Intervención social. Galicia - SEDRA-FPFE

- Sabes comunicar o que sentes? Practicar a comunicación afectiva. Nomear o que sentimos é unha habilidade, non un instinto. Pódese comezar polo básico: “Gustoume”, “Incomodoume”, “Necesito”, “Isto dáme medo”, “Isto fíxome sentir ben” ou “Prefiro parar”. As relacións máis sas baséanse na escoita, non na adiviñación.
- Onde te informas sobre sexualidade e vínculos? Buscar información de calidade. Non todo o que ves en TikTok ou en foros é fiable. Plataformas como Broders.org ofrecen contidos sobre vínculos, pracer, consentimento e coidado mutuo, sen prexuízos e cunha linguaxe clara.
- Coñeces o teu corpo? Habitar o corpo sen culpa. O autocoidado tamén é erótico. A autoexploración, o pracer individual, descubrir o que che gusta, atreverse a probar cousas novas (consensuadas), tamén forma parte dunha sexualidade sa e pracenteira.
- Como te relacionas? Construír relacións desde o respecto. O consentimento non se pide unha vez, practícase todo o tempo. Se a outra persoa non quere ou non o ten claro, párase. Non hai que forzar nada.
- Tes redes en que apoiarte? Apoiarse en redes seguras. Buscar amizades, referentes ou espazos onde falar sen ser xulgado. Hai grupos, podcasts, obradoiros e mesmo círculos de homes onde se fala de emocións, vínculos e masculinidades diversas.

E se ser humano fose mellor que ser alfa?




Podemos cuestionar os discursos que nos fan dano, soltar estereotipos e aprender a coidar(nos) mellor. Non se trata de deixar de ser homes, senón de ser persoas máis libres, máis conscientes e máis afectivas. Porque se hai que escoller... mellor ser humano beta.

E quen traballa todo isto? SEDRA e a educación sexual integral

Unha das entidades referentes neste ámbito é SEDRA-Federación de Planificación Familiar. Desde unha perspectiva baseada nos dereitos humanos, a equidade e o coidado, SEDRA traballa para garantir unha educación sexual integral para todas as persoas.

Que ofrece SEDRA?

- Formación a profesionais e estudantes
- Asesoramento sexolóxico
- Obradoiros e recursos sobre vínculos, pracer, consentimento e bo trato
- Prevención das violencias machistas

 galicia@sedra-fpfe.org  698 12 60 48  www.sedra-federacion.org

Entrevista con Cristina Couto

Psicóloga e coordinadora de programas da Federación Autismo Galicia

NEURODIVERSIDADE NA UNIVERSIDADE: COMPRENDELA, APOIALA, ENRIQUECERNOS

Cal é a situación actual do alumnado con trastornos do espectro autista (TEA) na universidade?

Aínda que cada vez máis estudantes con condición de autistas acceden á universidade, seguen tendo menos probabilidades de facelo que outros colectivos con discapacidade. Atópanse con múltiples barreiras tanto na educación secundaria como no ensino superior. Isto pon de manifesto a necesidade de adaptar os servizos universitarios para garantir o éxito académico e social destas persoas. Obter un título universitario supón unha vantaxe importante para o alumnado con TEA, non só pola formación académica, senón polo desenvolvemento de habilidades vitais, mellores oportunidades laborais e maior autonomía. Lembremos que entre o 76 % e o 90 % das persoas autistas están desempregadas.



Que dificultades afrontan na universidade?

O paso do instituto á universidade representa un gran reto. No instituto contan con estruturas e rutinas un pouco máis claras, mentres que na universidade reina a autonomía e a variabilidade nas normas e os estilos docentes. Esta transición pode provocar ansiedade, desorientación e dificultade de adaptación.

A falta de orientación vocacional é outro obstáculo: sen apoio, moito estudiantado elixe titulacións sen ter claros os seus obxectivos, ou por debaixo das súas capacidades. Isto, sumado á presión académica e social, pode levar ao abandono dos estudos.

Moitas persoas non formalizaron o diagnóstico ou temen o estigma á hora de comunicar a súa condición, polo que non acceden ás adaptacións necesarias. Ademais, o persoal universitario moitas veces carece da formación adecuada para apoiar este colectivo.

As barreiras cognitivas tamén son importantes: espazos non adaptados, métodos de ensino pouco accesibles, plataformas dixitais complexas, ou trámites administrativos. A universidade adoita esixir que sexa o propio estudiantado quen solicite axuda, o cal resulta especialmente difícil no caso das persoas no espectro do autismo. Tamén se enfrontan a dificultades sensoriais (ruído, aglomeracións, estimulación visual), problemas para organizar as tarefas, xestionar o tempo ou interpretar instrucións confusas. A vida universitaria informal (interaccións sociais, grupos, exposicións orais) pode xerar moito estrés.

Estas barreiras afectan directamente o rendemento académico, a participación social e o benestar emocional. É fundamental entender que cada estudante con TEA ten necesidades distintas, que poden incluír apoio na comunicación, na organización ou na adaptación da contorna.

Entrevista con Cristina Couto

Psicóloga e coordinadora de programas da Federación Autismo Galicia

Que medidas de apoio existen ou se deberían impulsar?

Un profesorado formado, un persoal administrativo con coñecementos sobre neurodiversidade, e un alumnado sensibilizado son claves para reducir barreiras. Algunhas das medidas máis útiles son: tempo adicional nos exames, instrucións claras, maior flexibilidade na avaliación e adaptación dos métodos e contidos ás capacidades de cada estudante. Tamén se debe mellorar a accesibilidade cognitiva (plataformas dixitais máis claras) e crear espazos amigables desde o punto de vista sensorial. As clases en liña poden ser unha boa opción para reducir a sobrecarga social e facilitar a planificación.

As universidades deben ser espazos onde o alumnado poida decidir libremente se quere compartir ou non o seu diagnóstico, sen medo ao estigma. É importante manter os apoios que si están presentes noutras etapas educativas, como adaptacións ou acompañamento individualizado.

Un bo exemplo é o que se fai na Unidade de Atención á Diversidade (ADI) da Universidade da Coruña, que ofrece asesoramento, apoio nos trámites administrativos, orientación no campus e mesmo axuda co transporte.

Hai exemplos de boas prácticas noutras universidades?

Si. Por exemplo, o Centro de Apoio Académico da Universidade de Lodz (Polonia) aposta pola formación do persoal docente e administrativo. A Universidade da Cidade de Dublín elaborou a Autism Friendly University Design Guide, que recomenda adaptar os espazos universitarios ás necesidades das persoas con TEA, incluíndo zonas de descanso, sinalización clara e elementos de control sensorial. Estes modelos mostran a importancia dunha resposta institucional ampla e coordinada.

Que mensaxe deixaría para a comunidade universitaria?

As capacidades diferentes non son unha discapacidade en si mesmas. É a contorna a que pode limitar ou potenciar o desenvolvemento das persoas. A inclusión do alumnado autista beneficia a toda a comunidade: fomenta a empatía, a innovación e o respecto á neurodiversidade. Cómpre avanzar cara a unha universidade verdadeiramente inclusiva, que non vexa a diversidade como unha obriga legal, senón como unha oportunidade de enriquecemento colectivo.

Que vías se poderían empregar para lograr ese avance? A colaboración entre as universidades e as entidades sociais sería unha delas?

A colaboración entre a universidade e o terceiro sector social é esencial para construír contornas educativas inclusivas. A colaboración permite sensibilizar, compartir coñecementos e deseñar políticas que garantan a igualdade de oportunidades. Desde a Federación Autismo Galicia traballamos neste camiño xunto coas nosas entidades federadas, con programas de apoio, asesoramento e incidencia. O noso obxectivo é claro: defender os dereitos das persoas autistas, asegurar a súa participación nos diferentes ámbitos e mellorar a súa calidade de vida.

Convidámosvos a coñecernos mellor en: www.autismogalicia.org e nas nosas redes sociais

Que teñades un bo verán!
Vémonos o ano que vén con
novas actuacións!

Siguenos!



UDC_Saudable_oficial

Universidad

Universidade da Coruña

Promoción da Saúde

😊 Benestar Bio-Psico-Social

🍏 Nutrición

👤 ... más

www.udc.gal/udcsaudable.

