



OLA!!

Newsletter

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

outubro 2025

UDC Saudable: onde o benestar tamén se aprende

A Universidade da Coruña reafirma un ano máis o seu compromiso coa promoción da saúde e o benestar da súa comunidade universitaria. A través do programa UDC Saudable, e baixo o liderado da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e do profesor Sergio Santos, director da iniciativa, continúaase a traballar nun modelo universitario que aposta por hábitos de vida activos, sostibles e saudables

Este boletín inaugura o curso académico 2025/26 co propósito de achegar ao estudiantado información útil, actividades, recursos e boas prácticas que contribúan a coidar da súa saúde física e emocional, tanto dentro como fóra das aulas. Preténdese, así, fomentar unha cultura universitaria máis consciente, participativa e comprometida co benestar colectivo, facendo da UDC un espazo cada vez máis saudable, inclusivo e inspirador para toda a comunidade.

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



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



OUTUBRO

- F. Dereito: Alimentación saudable na menopausia
- F. Enfermaría e Podoloxía: Alimentación saudable, grupos e racións de alimentos
- F. Econocía e Empresa: Cociña para principiantes

NOVEMBRO

- F. Fisioterapia: Fame e emocións, Como como?
- F. Humanidades: Alimentación en periodos de alta demanda académica: exames, teses, TFG

DECEMBRO

- EU de Enfermaría: A seguridade alimentaria na casa, o facemos todo ben?

FEBREIRO

- F. Ciencias da Educación: Alimentación e microbiota, como cuidala
- ETS de Náutica e Máquinas: Planificación do menú semanal

MARZO

- F. Ciencias da Saúde: Alimentación e ciclo menstrual
- F. Ciencias do Deporte e a Educación Física: Nutrición para os-as deportistas

ABRIL

- EU Deseño Industrial: A importancia do desayuno na vida universitaria. Como empezar ben o día.
- F. Ciencias: Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento



ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

- Impartición da IV edición da Escola de Alimentación UDC Saudable, que incluíra (*):
- Tres cursos coas seguintes temáticas:
 - "Nutrición consciente"
 - "Menús saudables para alumnado universitario "
 - "Consumo responsable"
- Seminario estival Escola de Alimentación UDC Saudable.



MESAS INFORMATIVAS

Mesas informativas para resolver dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo a 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 vida saudable.



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

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 6: Alimentación 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).

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.



UDC Saudable: o compromiso estatutario de coidar das persoas

Cal é a importancia e o significado do artigo 159 dos novos estatutos da Universidade da Coruña (UDC)? Cara a onde se deben dirixir os obxectivos prioritarios da Unidade de Vida Saudable e Benestar (UDC Saudable) aprobada nos últimos estatutos, e como se deben integrarna vida cotiá do alumnado e do persoal universitario?

O artigo 159 dos novos estatutos reconece a vida saudable e o benestar como uns dos eixos principais da misión universitaria da UDC, en consonancia con actuacións similares doutras redes en que participamos. Máis concretamente, 318 universidades do ámbito iberoamericano (Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde-RIUPS), das cales 62 son universidades españolas (Rede Española de UPS-REUPS).

A UDC participou na elaboración da Carta de Limerick (2025), aínda pendente de publicarse, sobre universidades e promoción de saúde. Neste marco, nos estatutos formalízase un compromiso co benestar que xa se vén implantando desde hai máis de 10 anos pola UDC Saudable e outras oficinas, unidades e servizos de desenvolvemento sostible. Desde esta unidade impulsamos, programas accesibles e formación, a promoción de saúde da comunidade universitaria e da sociedade, a saúde mental e o benestar emocional nunha perspectiva holística, os campus sen fume, a alimentación saudable e sostible, a saúde especialmente das mulleres e o coidado das rutinas cotiás e ocupacións, é dicir, a nosa vida diaria. En definitiva, unha cultura humana compartida de coidado e corresponsabilidade.

A UDC ten un plan estratéxico 2022-2026, e a UDC Saudable concrétao noutro plan de vida saudable e benestar: un compromiso coa comunidade 2025-2030 baseado en seis piares. Neste contexto, como se fomenta a actividade física, así como a actividade ocupacional, na UDC en termos de promoción da saúde?

Ambos son piares fundamentais do noso compromiso coa saúde. Desde a UDC tentamos fomentar todo o posible a actividade física e o deporte tamén como ferramentas promotoras da saúde.

Ademais, en consonancia cos traballos da comisión internacional RIUPS e nacional REUPS, a UDC propón un eixo innovador no novo plan estratéxico aprobado en consello de goberno: Rutinas, ocupacións e xestión do tempo como determinante da saúde para favorecer o desenvolvemento de hábitos saudables na nosa cotiandade, así como paulatinamente de espazos amigables de ocio ou de traballo, ou tamén estratexias de desconexión dixital de cara ao estudantado. Preténdese dalgunha maneira favorecer oportunidades reais e accesibles no día a día para coidarnos, dentro e fóra das aulas.



Que iniciativas específicas está a levar a cabo a UDC Saudable/Afrontemos para promover a saúde mental e o benestar emocional entre o alumnado?

A UDC Saudable, e especialmente o Servizo de Atención Psicolóxica, Afrontemos, están a desenvolver moitas e diversas iniciativas de atención e intervención terapéutica para apoiar a saúde mental e o benestar emocional dos membros da comunidade, moi especialmente do estudantado. Así, ademais das seis sesións de atención psicolóxica gratuíta, ofrécese tamén formación en primeiros auxilios psicolóxicos, programas de educación emocional centrados no manexo do estrés, a autoestima e as relacións interpersoais e protocolos de actuación ante situacións de crise ou emerxencia psicolóxica ou ante a detección de casos de riscodes suicidio.

Tamén se traballan outros aspectos relacionados cos hábitos de vida saudable, como a calidade do sono ou o sedentarismo, as adicións químicas e comportamentais ou a educación afectivo-sexual.

Que estratexias ten a UDC para mellorar a alimentación saudable nas súas cafeterías e comedores universitarios?

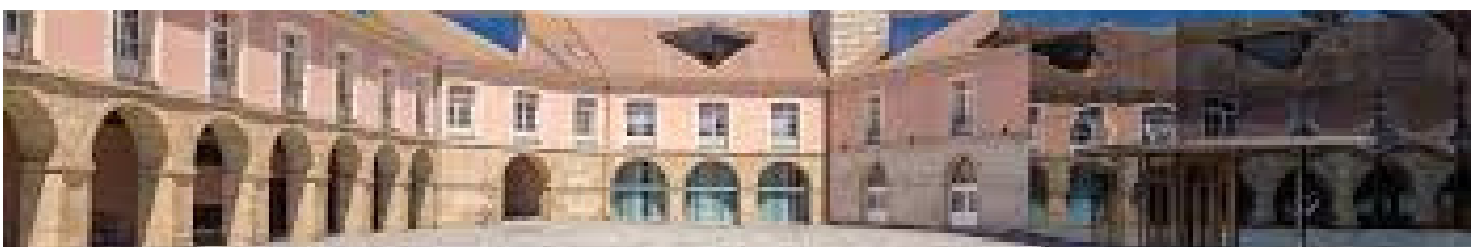
A UDC está a potenciar a mellora progresiva nas súas cafeterías e comedores universitarios para achegar unha oferta coherente cos valores dunha alimentación saudable e sostible, coa aplicación dos pregos de licitación co fin de favorecer nestas liñas novas opcións de alimentación, fomentando especialmente a presenza de produtos locais e de tempada. A colaboración coa empresa Nutriciona permite a formación da comunidade con ciclos de conferencias anuais, mesas informativas e exposicións nas facultades e escolas, unha nova edición da Escola da Alimentación UDC Saudable-CUR, así como a visibilización destas temáticas con infografías, vídeos destinados a mocidade ou colaborando coa Rede de Entidades UDC Saudable. Este mes, no contexto do XI Outubro UDC Saudable a Facultade de Dereito ofrece a posibilidade de visitar varias exposicións, tales como Prato de Harvard, Compra saudable e sustentable, entre outras. Estas e outras formacións teñen o obxectivo de que a alimentación sexa unha oportunidade para o noso autocoidado e tamén para o coidado de noso planeta.

Considerarías establecer recomendacións e obrigas en materia de desconexión dixital, máis alá do profesorado e as PTXAS, dirixidas especificamente ao alumnado?

A desconexión dixital debe ser hoxe un dereito vinculado ao benestar e á saúde. É un eido no que é importante seguir avanzando. Do mesmo xeito compre establecer recomendacións que permitan que o estudantado xestione mellor o seu tempo para acadar un equilibrio ocupacional entre aprendizaxe, estudo, descanso e vida familiar o coas amizades. Cómpre que poidamos ter mecanismos para evitar o *tecnoestrés*, sobrecargas tecnolóxicas e outros síndromes (FOMO, etc). O obxectivo é educar un uso ético e consciente da tecnoloxía e, de moita actualidade, da Intelixencia Artificial.

É clave a colaboración da UDC cos Concellos da Coruña e Ferrol, entre outros, para facer da promoción da saúde e abordar a vulnerabilidade social un eixo transversal prioritario da acción universitaria?

A UDC debe conectarse, moi especialmente coa comunidade da contorna máis próxima en termos de promoción da saúde e da atención á vulnerabilidade social, enlazando o territorio coa cidadanía. A colaboración da UDC co Concello da Coruña nesta materia engloba conferencias en centros cívicos, centros de formación primaria e secundaria, e por suposto, na UDC. Asemade desenvolver una Feira anual de Saúde e Sociedade na cidade da Coruña coa colaboración das entidades da Rede de Entidades UDC Saudable e do Consello Local de Saúde do Concello da Coruña a través da concellería de Benestar Social, Participación e Igualdade. No Concello de Ferrol estase a colaborar en rede coas entidades sociais da contorna e co Concello para iniciar tamén accións conxuntas. Para finalizar, desde fai anos, nas sucesivas, colaborativas e altruistas edicións dos diversos Outubro UDC Saudable, neste ano 2025 co liderazgo da Facultade de Dereito no XI Outubro UDC Saudable, exprésase que a UDC Saudable xa é, máis que unha marca, un referente de saúde, benestar e innovación social, parte de nosa identidade cun compromiso real co benestar da sociedade e co futuro que queremos construír entre todas e todos.



O reto de envellecer con dignidade: acompañamento e apoio ás persoas con demencia”

Cal é o panorama actual relativo ás persoas maiores?

A progresión que está a acontecer na sociedade actual é a dun progresivo incremento na esperanza de vida, que trae aparellado un aumento da poboación maior. Isto, á súa vez, condiciona unha maior incidencia de enfermidades crónicas non transmisibles, en especial aquelas que aparecen nun período máis tardío do curso da vida, entre elas as demencias.

A enfermidade do alzhéimer afecta a case 5 millóns de persoas, segundo estimacións realizadas pola Confederación Española de Alzheimer e Outras Demencias, o que equivale a preto do 11 % do total da poboación española. Considérase que un 30 % dos pacientes non están diagnosticados.

Cales son os principais retos cos que nos atopamos?

Esta situación, que se está a acrecentar nos últimos anos, sendo as proxeccións a futuro aínda máis alarmantes, está a ocasionar a necesidade de establecer políticas de intervención dirixidas á mellora da calidade de vida das persoas maiores.

As liñas estratéxicas deseñadas dende a Unión Europea van dirixidas ao fomentado envellecemento activo, como unha forma de mitigar situacións de dependencia. O desenvolvemento de intervencións que teñan por obxecto dar resposta ás necesidades das persoas maiores e as súas familias, así como mellorar a súa calidade de vida, é unha das cuestións de maior importancia a ser tratadas.

Qué demandas prantexan as persoas con demencia e as súas familias?

Nun primeiro momento, o acceso a unha diagnoserápida e cos medios axeitados. A detección precoz é fundamental para o inicio do tratamento e para a toma de decisións, cando a persoa conserva a súa capacidade para decidir acerca da súa vida.

Recibir un apoio ante o diagnóstico, no momento de recibilo; ter á súa disposición os tratamentos (farmacoloxicos e non farmacolóxicos) axeitados ao seu caso, e recibir asesoramento, tanto a persoa que padece a demencia, como a súa familia, neste, habitualmente longo proceso de enfermidade.



De qué tratamentos se dispón na actualidade para a enfermidade de alzheimer?

Neste senso atopámonos nun momento de cambio, coa previsible prescrición, nun prazo relativamente breve, de fármacos modificadores do curso da enfermidade, cunha eficacia, en pacientes en estadios iniciais significativamente por enriba dos que se atopan dispoñibles na actualidade. Antes de chegar a esta situación, é fundamental a aplicación de tratamentos non farmacolóxicos, que fomenten que a persoa afectada reciba unha estimulación cognitiva, física, e fundamentalmente, social e emocional, que permita minorar o proceso evolutivo da súa enfermidade e mellorar a súa calidade de vida.

Esta intervención debe levar aparellada unha atención ás necesidades das familias, servindo de apoio en todas as posibles dúbidas que poidan ir xurdindo ao longo do curso desta enfermidade, prototipo de patoloxía a nivel sistémico, familiar.

Que facemos entidades como AFACO?

AFACO (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzhéimer da Coruña) é unha entidade sen ánimo de lucro, que leva traballando dende o ano 1995 (cumprindo neste 2025, o seu 30 aniversario), para a mellora da calidade de vida das persoas con demencia e as súas familias. Como asociación de familiares, ten por obxecto, acompañalos durante todo o proceso da enfermidade, ofrecendo un asesoramento individualizado, coñecendo o caso, xa que a información xeral acerca da enfermidade é moi sinxela de atopar. Todo iso a través dun equipo técnico interdisciplinar formado por profesionais psicólogas, persoal terapeuta ocupacional, profesional fisioterapeuta, persoal de enfermaría, persoal educador social, persoal logopedista, persoal de traballo social e auxiliares de clínica.

Tres son os pilares da súa intervención: as persoas afectadas (con programas e centros, catro na cidade da Coruña, onde poden recibir estimulación adaptada ás súas necesidades, dende o proceso de deterioración cognitiva leve, ata a demencia moderada, cos centros de día), aos seus familiares (con programas de intervención psicolóxica individual e grupal, atención social, asesoramento xurídico e en adaptación da vivenda e produtos de apoio) e a área de formación e investigación (tanto dirixida a familias como a profesionais), na que se encadra o Congreso XXX Aniversario de AFACO (do que se acompaña o programa).



O PRATO DE HARVARD

CURSO ACADÉMICO 25-26

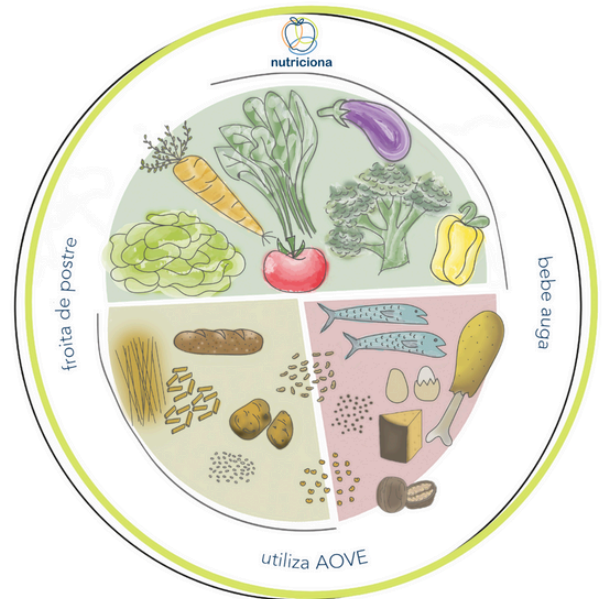
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

O prato de Harvard é un modelo visual e sinxelo para aprender a comer de forma saudable e equilibrada. Foi creado pola Escola de Saúde Pública de Harvard e propón que nun prato principal:

A metade estea composta por verdura e hortalizas, de distintas cores e tipos.

Un cuarto conteña carbohidrato complexo, coma pataca e batata, ou cereal integral (como arroz integral, pasta ou pan integral).

O último cuarto debe incluír proteínas saudables tanto vexetais (legumes e derivados) como animais (peixe, ovos ou carne branca).




Recoméndase tomar froita de sobremesa, acompañar as comidas con auga (evitando bebidas azucradas), empregar aceite de oliva virxe como graxa principal e manter unha actividade física regular. É unha guía práctica para mellorar a alimentación no día a día.

descárgate de balde o ebook do
prato

www.nutriciona.es



 Coida o teu corpo, é o
único lugar onde vas vivir
sempre.

Siguenos!





UDC_Saudable_oficial


Universidad

Universidade da Coruña

Promoción da Saúde

 Benestar Bio-Psico-Social

 Nutrición

 ... más

www.udc.gal/udcsaudable.