



OLA!!

Newsletter

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

maio 2024

Alimentación e nutrición en época de exames

A alimentación e a nutrición son factores chave para manter unha boa saúde e un rendemento óptimo, especialmente durante épocas de estrés como a dos exames universitarios. Aquí presentámosche algúns consellos sobre como manter unha dieta equilibrada e nutritiva durante este período crucial.

Alimentos para o cerebro

1. Peixes graxos: Os peixes graxos como o salmón e a troita son ricos en ácidos graxos omega-3, que son esenciais para a saúde do cerebro.
2. Noces e sementes: As noces e as sementes son unha excelente fonte de vitamina E, que pode axudar a previr a deterioración cognitiva.
3. Froitas e verduras: As froitas e verduras están cheas de antioxidantes que poden atrasar o dano cerebral e axudar a manter un cerebro saudable.

Mantén a hidratación

A deshidratación pode facer que sintas canso, irritable e lento. Bebe suficiente auga cada día e evita as bebidas azucradas e con cafeína para manterte hidratada/o.

Non te saltes as comidas

Saltarse as comidas pode resultar nunha caída nos teus niveis de azucre no sangue, o que pode levarche a sentirche canso e ter dificultades para concentrarche. Trata de facer tres comidas equilibradas ao día, con snacks saudables entre elas se tes fame.

Evita o azucre

O azucre pode darche un rápido aumento de enerxía, pero isto é seguido por unha caída, o que pode facer que sintas canso e con dificultades para concentrarche. Trata de manter un nivel de azucre no sangue estable comendo alimentos de liberación lenta de enerxía, como pan integral e froitas.

En resumo, a alimentación e a nutrición son unha parte esencial da preparación para os exames. Leva unha dieta equilibrada, mantente hidratada/o e asegúrate de comer regularmente para manter os teus niveis de enerxía e concentración. Boa sorte cos teus exames!



Conferencias e obradoiros impartidos

ABRIL

O azucre nos alimentos

Facultade de Dereito

16 de abril



Etiquetaxe nutricional

Campus de Ferrol

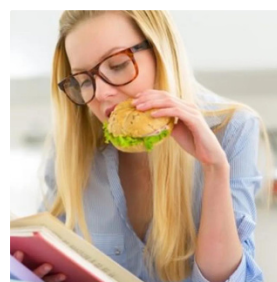
23 de abril



Como alimentarse antes dun exame, unha defensa ou un traballo?

Facultade de Filoloxía

30 de abril



I exposición UDC Saudable

Centro Universitario de Riazor - CUR

- **Fame e saciedade**
- **Tipos de fame**



Programa de deportistas de alto nivel da Universidade da Coruña (DANUDC)

Nutrición na muller deportista

10 de abril



Próximas charlas DANUDC

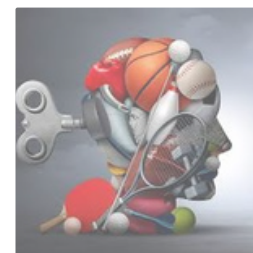
Nutrición e lesións

8 de maio



Psicoloxía no deporte

Data pendente de confirmación



Escola de Alimentación Saudable

Centro Universitario de Riazor (CUR)

- 4 e 5 de abril
- 25 e 26 de abril



Os vínculos afectivos

Que son os vínculos afectivos?

Cando falamos de vínculos afectivos, facemos referencia a unha relación establecida entre dúas ou máis persoas nun contexto de amizade, parella, erótico..., e que pode ser de agarimo, amor e afecto. Estes vínculos danse porque, como persoas, vivimos e nos desenvolvemos en sociedade, e están influenciados pola interacción persoal. É importante ter en conta que son un factor fundamental no desenvolvemento, e recoñecer que as expectativas poden ser individuais ou estar influenciadas por tendencias culturais ou de xénero. Os vínculos nacen na infancia e, a medida que crecemos, imos presentando diversas necesidades, que van xerando diferentes emocións de apego

Cal é a receita para establecer vínculos saudables?

O bo trato é unha forma de entender a xestión das relacións. Ofrece un novo marco para as relacións afectivas, en que a igualdade, o respecto, o autocoidado e o coidado mutuo deben estar presentes. Podemos erotizar o bo trato, é dicir, que o desexable sexa construír e vivir relacións en que trates e te traten con responsabilidade afectiva, librándonos de modelos onde o desexable é a tensión, os celos, as dificultades, a indiferenza ou o control, entre outros elementos. Debemos traballar para acadar unhas relacións satisfactorias e saudables.

E o estudiantado, é consciente da importancia da responsabilidade afectiva?

A responsabilidade afectiva é un concepto que a mocidade coñece e manexa. Fai referencia a asumir o compromiso no coidado das emocións e os sentimentos que poden xurdir nos diferentes tipos de relación que establecemos. Implica unha serie de valores relacionais tan fundamentais, como a empatía e a asertividade.



Considerades que a xuventude relaciona o seu benestar co feito de ter parella?

O feito de ter ou non parella ten unha influencia directa a nivel cultural e social. Na actualidade, segue perpetuándose a asociación do feito de tela cun certo modelo de éxito, en que incluso se sobrevalora a felicidade imposta e en que, en ocasións, se manteñen mitos como o da media laranxa ou o amor eterno; e tamén en que ten cabida a comparación coa contorna no físico e mesmo relacional. Polo tanto, é importante potenciar a capacidade crítica e a toma de decisións responsable, cultivar a autoestima e crear e manter relacións que nos proporcionen benestar.

Entrevista a Quérote+

Enrique Calvo Gómez y Nuria Roibás Polo
Representantes de Quérote+



Como credes que afecta o uso das sedes sociais aos vínculos na mocidade?

Hoxe a contorna virtual é unha contorna máis de socialización e, como tal, é un escenario onde vincularnos a distintos niveis. Con todo, esta realidade conta con certas peculiaridades que é importante ter en conta, como que hai unha gran accesibilidade, a información se manexa de forma específica en tempo e forma, e, ademais, búscase a afinidade á hora de relacionarse. Internet é unha xanela chea de oportunidades para coñecer xente e coidar os vínculos que se vaian creando, aínda que tamén poden darse certas limitacións. O importante é contar con información e trasladar o bo trato a este ámbito, para así establecer tamén aquí relacións baseadas no respecto, nos límites e no consentimento.

Que fan os centros Quérote+ en canto ao coidado dos vínculos?

Na promoción do coidado dos vínculos afectivos, é fundamental o adestramento no uso de ferramentas que posibiliten unha convivencia respectuosa, positiva e harmónica, en que prime a responsabilidade afectiva. Neste senso, Quérote+ é un recurso de acompañamento e axuda á xuventude, en que, a través de diversas accións, se impulsa a construción desas ferramentas, desde o servizo de atención personalizada á realización de obradoiros formativos, pasando polas campañas de difusión ou o material didáctico que deseñamos. Todo un conxunto de accións prácticas para poñer en marcha o coidado dos vínculos afectivos dunha forma satisfactoria e saudable.

Quérote+ é un servizo gratuíto, anónimo e confidencial, da Xunta de Galicia, formado por un equipo de traballo multidisciplinar das áreas do traballo social, da psicología e da educación social.



Sede Social:
NEVO Business Center

Avenida de Linares Rivas, 28, 8º andar
15005 A Coruña

Teléfono: 981 22 39 13

Entrevista a Alcer Coruña

Rafael Rodríguez Martínez
Presidente de Alcer Coruña



A doación de órganos

Quen pode ser doante de órganos en Galicia e España?

Calquera persoa pode ser doante de órganos tras o seu falecemento, a condición de que non exista contraindicación médica. Ademais, é posible ser doante en vida, doando órganos como un ril ou parte do fígado, sempre que se cumpran certos requisitos de compatibilidade e saúde.

Como podo facer constar a miña vontade de ser doante de órganos?

Podes inscribirte no Rexistro Galego de Instrucións Previas, levar contigo o cartón de doante ou comunicar a túa decisión aos familiares, xa que eles serán consultados no momento da doazón.

A doazón de órganos é compatible coas miñas crenzas éticas e/ou relixiosas?

Todas as filosofías e relixións ven a doazón de órganos como un acto altruísta e/ou de caridade e amor cara ás demais persoas. En Galicia, como no resto de España, as institucións relixiosas apoian este acto solidario.

Afectará a doazón de órganos aos rituais funerarios?

Non, os procedementos de extracción de órganos realízanse co máximo respecto e coidado co obxecto de permitir que os rituais funerarios se realicen de acordo coas tradicións e os desexos da familia e as amizades.

Que órganos e tecidos pódense doar para transplante en Galicia e España?

- Riles: son os órganos máis frecuentemente transplantados e pódense doar tanto en vida como despois da morte.
- Fígado: pódese doar un lóbulo do fígado en vida, xa que este órgano ten a capacidade de rexenerarse. Tamén se pode doar despois da morte.
- Corazón: só se pode doar despois da morte.



- Pulmóns: do mesmo xeito que o corazón, só se poden doar despois da morte.
- Páncreas: pódese doar unha parte do páncreas en vida. Na súa totalidade, despois da morte.
- Intestino: é o órgano menos habitual, pódese doar unha sección do intestino.
- Tecidos: córneas, pel, ósos, válvulas cardíacas e vasos sanguíneos, que se poden doar despois da morte.

Que órganos podo doar en vida sen que afecte á miña saúde?

En vida, pódense doar órganos que se rexeneran, como unha parte do fígado, ou aqueles dos que temos dous e podemos vivir con un, como un ril. Estes procedementos realízanse baixo estritos controis médicos para asegurar a saúde da persoa doante. Os estudos lonxitudinais demostran que a saúde e esperanza de vida de quen doa un órgano aumentan debido ao maior coidado da persoa e a maior atención sanitaria que recibe, polos controis periódicos que debe realizar.

Entrevista a Alcer Coruña

Rafael Rodríguez Martínez
Presidente de Alcer Coruña



Que órganos son os máis demandados para transplante?

- Ril: é o transplante que se realiza con maior frecuencia en todo o mundo, por causa da abundancia da enfermidade renal. De non remedialo, vai ser pandémica neste século, polo menos en sociedades moi occidentalizadas.
- Fígado: a pesar de ser un dos procedementos cirúrxicos máis caros, é o segundo transplante máis frecuente.
- Corazón: ocupa o terceiro lugar na listaxe de transplantes máis comúns.
- Pulmón: atópase en cuarto lugar en canto á frecuencia de transplantes.
- Páncreas: aínda que menos común, o transplante de páncreas tamén é demandado.

Como solicitar ser doante de órganos en Galicia e España?

Abonda con solicitar o carné de doante. É un documento que declara a vontade de doar órganos e tecidos tras a morte. Pode obterse en institucións públicas como a Consellería de Saúde, as coordinacións hospitalarias de transplante e os servizos de información de hospitais e centros de saúde, así como nas asociacións de persoas con enfermidades susceptibles de transplante. Así mesmo, temos a opción de inscribirmos no Rexistro Galego de Instrucións Previas, que permite deixar constancia da vontade de ser doante de órganos e tecidos. O documento de instrucións previas é de obrigada consulta e debe ser respectado polas e polos profesionais da saúde.

Que pasa se non deixei constancia da miña vontade de ser doante?

En Galicia e España aplícase o principio de consentimento presunto. Isto significa que a cidadanía é considerada doante de órganos por defecto, a menos que se exprese o contrario de maneira explícita e por escrito. En caso de falecemento sen deixar constancia, consultarase a familia máis próxima para confirmar a vontade de quen faleceu respecto da doazón.



Sede Social:

Lugar As Xubias, Nº 84 Planta 4 Hotel de pacientes do CHUAC, A Coruña

info@alcercoruna.org

Teléfono: 981 298 759

Curso de Verán sobre Etiquetaxe Nutricional e Compra Saudable

Centro Universitario de Riazor (CUR)

- *Presencial*
- *11 e 13 de xuño de 2024 de 16 a 19h*



Redes sociais



SÉGUENOS NA CONTA [UDC.SAUDABLE](https://www.instagram.com/udc.saudable)



NON PERDAS NADA!

