



# OLA!!

## Newsletter

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

xaneiro 2024

## A comunidade universitaria falou; Ricaro Cao novo Reitor da UDC

«Queremos facer da UDC a mellor universidade posible». Este foi o lema de Ricardo Cao durante a súa candidatura a reitor, que resolveouse ao seu favor o pasado 4 de decembro.

O novo reitor da UDC, destacou a honra que lle supón a confianza depositada nel e o peso do seu novo cargo. *"Síntome moi honrado pola confianza depositada en mín. Sínto tamén unha gran responsabilidade antes as tarefas que teremos que acometer nos vindeiros seis anos dende a participación, ou diálogo e a equidade"*. O gañador arroupouse co seu equipo de colaboradores, quen asumirá os postos de vicerreitores. Despois, asegurou que gozará desta vitoria xunto a eles. Ao preguntarlle pola súa primeira medida como reitor, Cao respondeu que sería "escoitar".

Os retos fundamentais no ámbito universitario e nos que traballará durante o próximos seis anos (comezará a exercer o cargo en xaneiro de 2024) son: incremento da participación, a implantación consensuada da LOSU (nova Lei Orgánica do Sistema Universitario), a retención do talento, o impulso da investigación, a promoción da igualdade de oportunidades para o estudantado, a humanización da normativa ou a simplificación dos trámites administrativos.

Os valores democráticos, a igualdade e a inclusión no centro; impulsar os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible na UDC e impulsar a igualdade real e afectiva do estudantado no acceso á Universidade son outras das claves do seu programa. Todo iso unido a planificar a reposición xeracional do PDI e fomentar a colaboración permanente na contorna, coas empresas e institucións públicas.



# Conferencias e talleres impartidos

## NOVIEMBRE

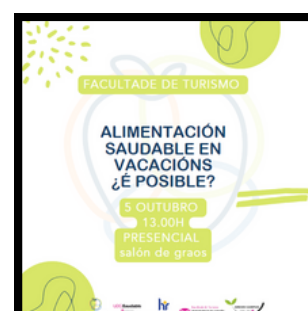
### Alimentación vegetariana e vegana

Facultade de Socioloxía



### Relación do corpo e imaxe corporal versus alimentación

Escola Universitaria de Relacións Laborais



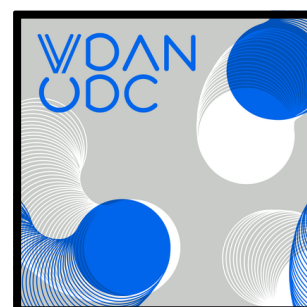
# Programa *Deportistas de Alto Nivel* – DAN UDC

### Alimentación saudable e deporte

29 de novembro

### Estratexias específicas e competición

13 de decembro



# Próximas Conferencias e Talleres

## FEBREIRO

### **Comer fóra de casa tamén pode ser saudable**

ETS de Náutica e Máquinas

### **Os diferentes tipos de fame e a saciedade**

EFacultade de Ciencias

### **Nutrición para os-as deportistas.**

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física



## MARZO

### **Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento.**

Facultade de Ciencias da Saúde

### **Alimentación Saudable e Sostible.**

Facultade de Ciencias da Educación

## Próximas charlas Programa DAN UDC

### **Suplementación deportiva**

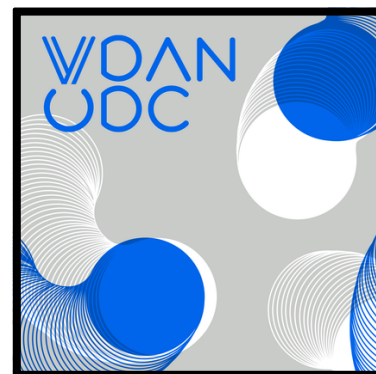
7 de febreiro

### **Hidratos de carbono no deporte**

28 de febreiro

### **Hidratación no deporte**

13 de marzo



## Entrevista a Rebeca Graña Torralba

Educadora Social Asfedro

### Tecnoadiccións: os problemas derivados da hiperconectividade

#### Que se entende por tecnoadiccións?

Podemos falar de tecnoadiccións cando se produce un uso desmedido das novas tecnoloxías, que interfere notablemente na nosa vida diaria.

A Estratexia Nacional sobre Adiccións 17/24, xa incide no papel das novas tecnoloxías como facilitadoras e potenciadoras de determinadas condutas adictivas, polo que é preciso informar e ofrecer ferramentas para prevenilas.

#### Pódese incluír a adicción ao móbil dentro das tecnoadiccións?

Sería máis correcto falar dun uso abusivo e compulsivo máis que de adicción, pero tendo en conta que o noso dispositivo móbil pode ser a porta de entrada a outras adiccións comportamentais, como os videoxogos online, os xogos de azar, as apostas deportivas, as compras compulsivas etc. Por iso, creo que é importante regular o seu uso e buscar outras alternativas.

O que sí sabemos, é que o abuso do móbil está relacionado coa impulsividade e a urxencia, volvéndonos máis irreflexivos e compulsivos e dificultando a toma de decisións meditadas e conscientes.

#### Cales son as consecuencias do uso desmedido das TRIC?

As persoas vivimos hiperconectadas, polo que o noso cerebro non ten descanso e recibe moita máis información da que pode procesar, afectando á nosa memoria, concentración e atención.

Tamén destacaríase o incremento do consumo de estimulantes tales como as bebidas enerxéticas para mantermos máis tempo en conexión, aumentando así o risco de padecer problemas de insomnio, ansiedade, irritabilidade, taquicardias

...

#### Cales son os sinais de alerta que hai que ter en conta?

O primeiro é chequear a relación que mantemos coas pantallas: A frecuencia, a duración e a intensidade coa que nos conectamos e, sobre todo, saber que sentimos e como actuamos cando non estamos con elas.

Os cambios drásticos no cotián, a baixada das notas, o abandono de actividades de lecer, as mentiras sobre o tempo de conexión, o illamento. Todos eles son indicativos de que algo non vai ben.



#### ¿Que se pode recomendar para manter o equilibrio entre o tempo en liña e fóra de liña?

É fundamental respectar os horarios de comer, durmir e as nosas obrigas; cando naveguemos pola rede, ter claro que imos facer, parar cada 45 minutos e cambiar frecuentemente de postura para evitar lesións.

Conectar cos estímulos externos mellora o noso desenvolvemento persoal e social, polo que precisamos realizar actividades ao aire libre.

Aconsellamos tamén utilizar os sistemas de control parental como o Family Link e adaptalos ás nosas necesidades.

Máis información



981 37 21 12 - 981 37 21 13

info@asfedro.org



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



# APOIO AOS PROGRAMAS GREEN CAMPUS

A promoción dunha dieta saudable e o consumo de alimentos locais, ecolóxicos e/ou de tempada, contribúen á mellora da saúde das persoas e os ecosistemas, nos que os servizos de restauración do campus deberían resultar exemplares.

Por outra banda, a promoción de hábitos saudables como a loita contra o tabaquismo, a promoción do deporte, o lecer saudable, o manexo do estrés e as relacións interpersoais ou a saúde mental, son posibles contribucións de Green Campus á mellora de calidade de vida da comunidade universitaria. Pódense organizar diversas actividades de demostración e de comunicación, en relación con estas temáticas

Neste curso 2023/ 24 a UDC amplía a participación de 5 a 7 Green Campus dentro do programa marco de apoio ao desenvolvemento das súas actuacións na área temática 6 vencellada coa promoción de hábitos, rutinas e estilo de vida saudable.

Os 7 Green Campus participantes neste curso académico son:



Contacta a través dos canles disponibles en cada facultade e escola para coñecer as actuacións que están a desenvolver.





# HABILIDADES PARA LA VIDA: ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL / FEBRERO DE 2024

*Las épocas de incertidumbre como la que vivimos generan mucho malestar emocional. Uno de los factores que ayudan a prevenirlo y a mejorar el bienestar es el manejo de las 10 habilidades para la vida promovidas por la Organización Mundial de la Salud.  
Para familiarizarnos con estas habilidades impartiremos un curso de 10 horas, que seguirá una metodología participativa.*

**CONTENIDO** →

**1** ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

**2** ¿CUÁLES SON ESTAS HABILIDADES?

**3** ¿CÓMO FAVORECEN LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL?

**4** ¿CÓMO SE ENSEÑAN?

**DINAMIZA GONZALO SILIÓ, EXPERTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA DE FUNDACIÓN EDEX**

[www.edex.es](http://www.edex.es)

