

El Butlletí

 fundació
agrupació

Segueix-nos al nou
compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

 [#SOMFUNDACIO](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

Alimentació saludable

Què és? Quins són els
grups d'aliments?
Idees de plats
saludables i
refrescants per aquest
estiu.

Prevenió del càncer de pell

El 13 de juny es
celebra el Dia Mundial
del Càncer de Pell. És
un dels tipus de
càncer que més
fàcilment podem
evitar prenent unes
precaucions bàsiques.

ÍNDEX



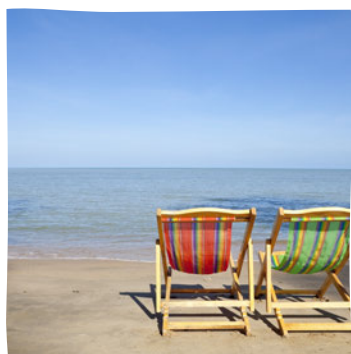
Pàgina

03

CONSELLS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'alimentació saludable consisteix en combinar tots els grups d'aliments per tal d'aconseguir una bona aportació de nutrients.

IDEES PLATS D'ESTIU



Pàgina

05

PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE PELL

El càncer de pell encara és bastant desconegut, tot i que té una incidència alta entre la població.

10 REGLES D'OR PER PROTEGIR-NOS DE LES RADIACIONS SOLARS



Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS

En aquest espai podràs trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.

Pàgina

07

RECORDATORI CONVOCATÒRIES PREMIS

Informació sobre les convocatòries del Premi i les Beques.

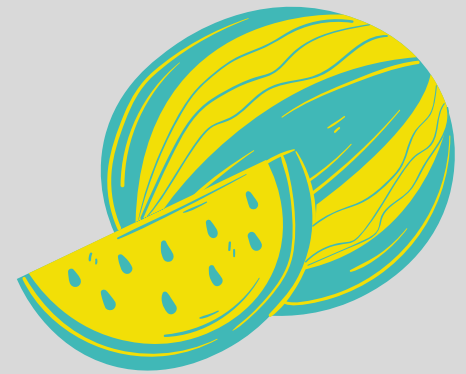


Consells d'Alimentació Saludable

Una alimentació saludable consisteix a combinar tots els grups d'aliments per tal d'aconseguir un equilibri que ens asseguri una bona aportació de nutrients. Per aconseguir-ho, l'alimentació ha de ser variada, agradable i en qualitat suficient.

10 principals consells:

- Hem de menjar variat i aprofitar els beneficis de la dieta mediterrània
- Consumir aliments integrals i el menys manipulats possible
- Hem d'acompanyar l'alimentació saludable amb la pràctica d'activitat física, com a mínim 30 minuts al dia
- El consum d'aigua és imprescindible per gaudir d'una bona salut. Hem de beure de 5 a 10 gots diaris
- Hem de disminuir el consum de begudes ensucrades i gasoses
- Hem de disminuir el consum de sal en la dieta: podem utilitzar herbes aromàtiques com a condiments
- Hem d'utilitzar coccions com: planxa, forn, vapor, bullit o papillote
- Hem de menjar 3 peces de fruita i 2 racions de verdura cada dia
- Hem de fer 5 àpats al dia: esmorzar - mig matí - dinar - berenar - sopar
- Sempre que sigui possible, és aconsellable menjar acompanyat per poder-ne gaudir millor



Alimentació

L'alimentació saludable és la que inclou aliments de tots els grups cada dia:

GRUPS D'ALIMENTS

- Farinacis (pa, arròs, pasta, patates, llegums...)
- Fruites
- Verdures
- Làctics
- Carn, peix i ous
- Greixos
- Dolços

RACIONS DIÀRIES

- A cada àpat
- 2-3 racions al dia
- 2-3 racions al dia
- Almenys 2 racions al dia
- 2 racions (dinar i sopar)
- Olis per cuinar i amanir
- Ocasionalment

Idees de plats d'estiu

- Amanides verdes variades amb enciam, cogombre, pebrot, rave, pastanaga, tomàquet, ceba tendra, blat de moro...
- Escalivada de pebrot, ceba i albergínia, amanida amb un raig d'oli o acompanyada d'una torrada d'un pa bo.
- Suc de tomàquet triturat amb julivert o menta picada.
- Gaspatxo
- Cremes de carbassó, carbassa, pastanaga o xampinyons servides fredes.
- Tomàquet amanit de diverses maneres acompanyat amb olives, formatge fresc, pastanaga ratllada...
- Mongeta tendra amb patata.
- Amanida russa.
- Amanida de mongeta tendra amb ceba, blat de moro, tomàquet i olives.
- Amanida freda de patata amb tomàquet, olives, ceba, tonyina de llauna, ou dur...
- Empedrat de mongeta seca amb bacallà esqueixat.
- Amanides de lleties o cigrons amb tomàquet, ceba tendra, pebrot verd i vermell, olives...
- Esqueixada de bacallà amb olives, tomàquet, pebrot verd i vermell...
- Meló amb pernil.
- Figes amb pernil.
- Sopa de meló amb un raig de crema de llet.
- Sopa de síndria amb una mica de menta picada.
- Préssec a rodanxes i un rajolí de moscatell.

Poden combinar ingredients i trobar noves receptes!



Prevenició del càncer de pell

Més del 80% dels casos es podrien prevenir si s'evitessin l'exposició intensa al sol i les cremades solars, especialment durant la infància i l'adolescència.

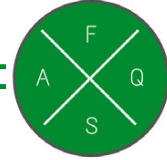
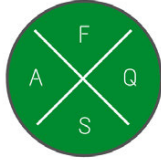
Consells de prevenició:

- Evitar l'exposició solar entre les 11 i les 16h.
- Beure aigua per hidratar-se.
- Aplicar el protector solar adequat al tipus de pell de cadascú abans de l'exposició al sol (uns 30 minuts). Aquesta operació s'ha de repetir cada dues hores o bé després de banyar-se.
- Aplicar un factor de protecció més elevat en el cas dels infants i adolescents.
- Protegir la pell i els ulls. Ens podem protegir amb un barret, ulleres de sol homologades, una samarreta, roba de cotó...
- Evitar exposar-se al sol si prenem una medicació fotosensible.
- Autoexplorar la pell periòdicament. Si descobrim una lesió pigmentada nova a la pell que ens resulta sospitosa, cal visitar el dermatòleg.



Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES
NOSTRES ACTIVITATS



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Sí vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



PUC PRESENTAR-ME A LA CONVOCATÒRIA DE BEQUES?

Si ets client del grup ACM o fill/a d'algun client i has acabat els estudis universitaris en els darrers 3 anys acadèmics podràs enviar la teva sol·licitud. La trobaràs a la web de la Fundació.

COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



SI ESTÀ NÚVOL TAMBÉ ENS HEM DE PROTEGIR DEL SOL IGUAL QUE FEM A L'ESTIU?

Ens hauríem de posar crema solar tots els dies de l'any, ja que la radiació solar sempre està present, amb més o menys intensitat, però sempre hi ha risc..

CALENDARI

Convocatòries Premi i Beques

BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU

XXIII Convocatòria

Amb l'objectiu de promoure la formació, la Fundació Agrupació convoca per vint-i-tercer any consecutiu aquests ajuts destinats a clients o a fills de clients del Grup ACM Espanya (Agrupació, Atlantis i/o GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS, S.A.U.) que una vegada hagin finalitzat els estudis de grau universitari, vulguin realitzar estudis de postgrau i màsters. El termini de presentació de sol·licituds acaba el 18 de setembre de 2020. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES

PREMI D'INVESTIGACIÓ ÀMBIT DE LA INFÀNCIA

XXIII Convocatòria

Es premiarà un projecte de recerca de base científica que es vulgui portar a terme sobre prevenció, diagnòstic i tractament de les malalties i accidents en l'àmbit de la infància. El termini de presentació de sol·licituds per a aquesta convocatòria finalitza el 29 de setembre de 2020. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web www.fundacioagrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM