

El Butlletí

 fundació
agrupació

Síguenos en la nueva
cuenta de Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)

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

Alimentación saludable

¿Qué es? ¿Cuáles son los grupos de alimentos? Ideas de platos saludables y refrescantes para este verano.

Prevención del cáncer de piel

El 13 de junio se celebra el Día Mundial del Cáncer de Piel. Es uno de los tipos de cáncer que más fácilmente podemos evitar tomando unas precauciones básicas.

ÍNDICE



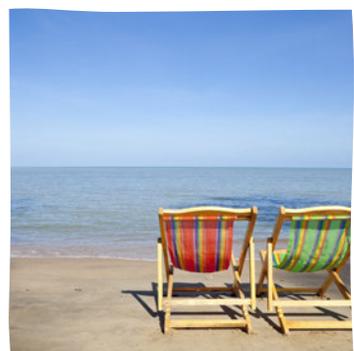
Pàgina

03

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

IDEAS PLATOS DE VERANO

La alimentación saludable consiste en la combinación de todos los grupos de alimentos para conseguir una buena aportación de nutrientes.



Pàgina

05

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

10 REGLAS DE ORO PARA PROTEGERNOS DE LAS RADIACIONES SOLARES

El cáncer de piel todavía es bastante desconocido, aunque tiene una incidencia alta entre la población.



Pàgina

06

PREGUNTAS FRECUENTES

En este espacio podrás encontrar respuesta a las preguntas más frecuentes de nuestro ámbito.

Pàgina

07

RECORDATORIO CONVOCATORIAS PREMIOS

Información sobre las convocatorias del Premio y las Becas.

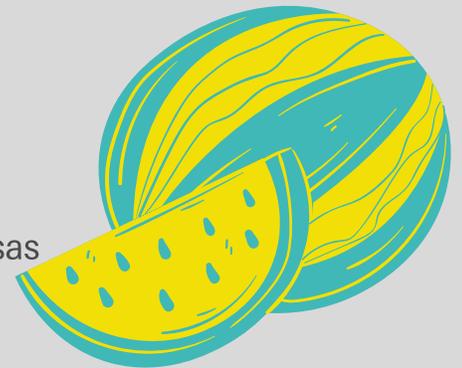


Consejos de Alimentación Saludable

Una alimentación saludable consiste en combinar todos los grupos de alimentos para conseguir un equilibrio que nos asegure un buen aporte de nutrientes. Para ello, la alimentación debe ser variada, agradable y en calidad suficiente.

10 principales consejos:

- Debemos comer variado y aprovechar los beneficios de la dieta mediterránea
- Consumir alimentos integrales y lo menos manipulados posible
- Debemos acompañar la alimentación saludable con la práctica de actividad física, por lo menos 30 minutos al día
- El consumo de agua es imprescindible para disfrutar de una buena salud. Debemos beber de 5 a 10 vasos diarios
- Debemos disminuir el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas
- Debemos disminuir el consumo de sal en la dieta: podemos utilizar hierbas aromáticas como condimentos
- Debemos utilizar cocciones como: plancha, horno, vapor, hervido o papillote
- Debemos comer 3 piezas de fruta y 2 raciones de verdura cada día
- Debemos hacer 5 comidas al día: desayuno - media mañana - almuerzo - merienda - cena
- Siempre que sea posible, es aconsejable comer acompañado para poder disfrutar mejor



Alimentación

La alimentación saludable es la que incluye alimentos de todos los grupos a diario:

GRUPOS DE ALIMENTOS

- Farináceos (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres...)
- Frutas
- Verduras
- Lácteos
- Carne, pescado y huevos
- Grasas
- Dulces

RACIONES DIARIAS

- En cada comida
- 2-3 raciones al día
- 2-3 raciones al día
- Mínimo 2 raciones al día
- 2 raciones (almuerzo y cena)
- Aceites para cocinar y aliñar
- Ocasionalmente

Ideas de platos de verano

- Ensaladas verdes variadas con lechuga, pepino, pimiento, rábano, zanahoria, tomate, cebolla tierna, maíz...
- Escalibada de pimiento, cebolla y berenjena, aliñada con un chorro de aceite o acompañada de una buena torrada de pan.
- Zumo de tomate triturado con perejil o menta picada.
- Gazpacho
- Cremas de calabacín, calabaza, zanahoria o champiñones servidas frías.
- Tomate aliñado de diversas maneras acompañado con aceitunas, queso fresco, zanahoria rallada...
- Judía verde con patata.
- Ensaladilla rusa.
- Ensalada de judía verde con cebolla, maíz, tomate y olivas.
- Ensalada fría de patata con tomate, aceitunas, cebolla, atún de lata, huevo duro...
- Empedrado de judía seca con bacalao desmigado.
- Ensalada de lentejas o garbanzos con tomate, cebolla tierna, pimiento verde y rojo, aceitunas...
- Esqueixada de bacalao con aceitunas, tomate, pimiento verde y rojo...
- Melón con jamón.
- Higos con jamón.
- Sopa de melón con un chorro de crema de leche.
- Sopa de sandía con un poco de menta picada.
- Melocotón en rodajas y un chorrito de moscatel.

¡Podéis combinar ingredientes y encontrar nuevas recetas!



Prevención del cáncer de piel

Más del 80% de los casos se podrían prevenir si se evitara la exposición intensa al sol y las quemaduras solares, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Consejos de prevención:

- Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16h.
- Beber agua para hidratarse.
- Aplicar el protector solar adecuado al tipo de piel de cada uno antes de la exposición al sol (unos 30 minutos). Esta operación debe repetirse cada dos horas o bien después de bañarse.
- Aplicar un factor de protección más elevado en el caso los niños y los adolescentes.
- Proteger la piel y los ojos. Nos podemos proteger con un sombrero, gafas de sol homologadas, una camiseta, ropa de algodón...
- Evitar exponerse al sol si tomamos una medicación fotosensible.
- Autoexplorarse la piel periódicamente. Si descubrimos una lesión pigmentada nueva en la piel que nos resulta sospechosa, hay que visitar al dermatólogo.



Preguntas frecuentes

RESPUESTA A PREGUNTAS SOBRE ALGUNA DE
NUESTRAS ACTIVIDADES



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Si quieres estar al día de las actividades de la Fundació, puedes suscribirte al Butlletí enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://twitter.com/fundacioagrupacio).



¿PUEDO PRESENTARME A LA CONVOCATORIA DE BECAS?

Si eres cliente del grupo ACM o hijo/a de algún cliente y has acabado los estudios universitarios en los últimos 3 años académicos podrás enviar tu solicitud, que está disponible en la web de la Fundació.

¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Resolveremos todas las preguntas que tengáis si enviáis un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es. Las preguntas de interés general las subiremos en este espacio para que los otros lectores puedan consultarlas.



¿SI ESTÁ NUBLADO, TAMBIÉN DEBEMOS PROTEGERNOS DEL SOL COMO HACEMOS EN VERANO?

Nos deberíamos de poner crema solar todos los días del año, ya que la radiación solar siempre está presente, con más o menos intensidad, pero siempre hay riesgo...

CALENDARIO

Convocatorias Premio y Becas

BECAS PARA ESTUDIOS DE POSGRADO

XXIII Convocatoria

Con el objetivo de promover la formación, la Fundació Agrupació convoca por vigésimo tercer año consecutivo estas ayudas destinadas a clientes o hijos de clientes del Grupo ACM España (Agrupació, Atlantis y/o GACM SEGUROS GENERALES, COMPAÑÍA DE SEGUROS Y REASEGUROS, SAU) que una vez hayan finalizado los estudios de grado universitario, quieran realizar estudios de posgrado y masters. El plazo de presentación de solicitudes termina el 18 de septiembre de 2020. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web www.fundacioagrupacio.es

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES

PREMIO DE INVESTIGACIÓN ÁMBITO DE LA INFANCIA

XXIII Convocatoria

Se premiará un proyecto de investigación de base científica que se quiera llevar a cabo sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades y accidentes en el ámbito de la infancia. El plazo de presentación de solicitudes para esta convocatoria finaliza el 29 de septiembre de 2020. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web www.fundacioagrupacio.es

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SÍGUENOS EN INSTAGRAM