

El Butlletí



fundació
agrupació



Alimentación: El Pescado

¿Qué cualidades tiene? ¿Qué diferencias hay entre el pescado blanco y el azul? Recetas y mucho más!

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



#SOMFUNDACIO

Consejos de conducción

Podréis encontrar consejos sobre conducción en verano. Antes de comenzar el viaje y durante el mismo.

ÍNDICE



Pàgina

03

UN PRODUCTO MEDITERRÁNEO: EL PESCADO

RECETA DE VERANO: SUQUET DE PESCADO

Hablemos del pescado, un producto típicamente mediterráneo. Tipos de pescado, cualidades, consumo...



Pàgina

07

CONDUCCIÓN SEGURA

CONSEJOS PARA ANTES DE SALIR DE VIAJE Y DURANTE EL VIAJE

La conducción siempre debe de ser segura, pero en épocas estivales aún se debe tomar más precauciones.



Pàgina

08

PREGUNTAS FRECUENTES

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

Pàgina

09

RECORDATORIO CONVOCATORIAS PREMIOS

Información sobre las convocatorias del Premio y las Becas.



Un producto típicamente mediterráneo: el pescado

El pescado es un producto animal que (como la carne, los huevos y la leche) es rico en proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas completas que aportan al organismo la capacidad de construir y reconstruir las células que continuamente debe renovar. A pesar de ser un producto de origen animal, la grasa que contiene no tiene nada que ver con la grasa de los productos cárnicos. Hay que diferenciar entre dos tipos de pescado: el blanco y el azul.



El pescado blanco

El pescado blanco agrupa las especies que viven en el fondo marino y que no hacen grandes desplazamientos. Es por ello que no necesitan acumular grasa de reserva ni necesitan tener los músculos muy irrigados de sangre, por lo que su carne es más blanca, más blanda, más fina y muy delicada. El contenido en grasa está entre un 3% y un 4% de su peso y contiene poca cantidad de colesterol. Consumimos de muchos tipos: merluza, pescadilla, rape, lenguado, bruja, rodaballo, bacalao, lubina... Se puede cocinar a la plancha, rebozado y frito, a la romana, al horno, al microondas, hervido... Su cocción es fácil y rápida, y con sólo un toque de sal, aceite, pimienta o especias se consigue un sabor agradable y característico. También se puede hacer suquet, un plato caldoso que consiste en guisar los tipos de pescado solos o con patatas y que es exquisitamente sabroso.

El pescado azul

El pescado azul agrupa las especies migratorias que viven en aguas superficiales. Los largos desplazamientos que hacen los obligan a almacenar grasa para resistir el viaje y necesitan tener bien irrigados los músculos de sangre. Esto hace que su carne sea más consistente, más oscura y más sanguinolenta. Tienen una piel más dura y azulada, más escamas y la cola en forma de flecha, mientras que la del pescado blanco tiene una forma más recta. Sin embargo, lo que marca la diferencia es que en su composición hay un contenido más elevado de grasa (un 6%), una grasa conocida con el nombre de ácido graso omega-3 y omega-6 ($\Omega 3$ y $\Omega 6$). Este ácido es muy beneficioso para las paredes arteriales porque les confiere elasticidad y preserva el buen estado. Además, ayuda a disminuir los efectos adversos del colesterol y rebaja los niveles en sangre. El pescado azul tiene un poco más de calorías que el pescado blanco, pero sigue siendo un alimento muy equilibrado y poco calórico. Son pescados azules: la sardina, la caballa, el boquerón o anchoa, las anguilas, el atún, el salmón ... Son peces que exigen cocciones sencillas porque ya tienen suficiente consistencia y sabor, por eso es ideal hacerlos a la plancha, a la brasa o al horno.



El pescado es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas que aporta grasa beneficiosa para nuestro organismo y muy pocas kilocalorías. Se recomienda el consumo tanto de pescado blanco como de pescado azul porque en ambos casos es muy beneficioso. Lo ideal es comer de ambos tipos. El consumo recomendado es de 2 o 3 veces a la semana para el pescado azul y 3 o 4 para el pescado blanco.

Receta del mes: Suquet de Pescado

Ingredients

- 1 corte de merluza por persona
- 1 corte de rape por persona
- 1-2 tomates maduros
- 2-3 ajos laminados
- 1 cebolla picada
- 1-2 pimientos verdes
- 1/2 pimientos rojos
- 1 cucharada pequeña de pimentón
- 2-3 mejillones por persona
- 2-3 almejas
- 1 gamba roja por persona
- 2-3 calamares cortados a dados
- 1 cigala por persona
- 1 chorro de coñac, de vino blanco o de vermut según se prefiera (1 dedo de un vaso de vino)
- 1 litro de caldo de pescado

Para la picada:

- 1 puñado de almendras tostadas, 1 rebanada de pan tostado y perejil.



Preparación del Suquet de Pescado

- Limpiar las conchas de los mejillones y poner las almejas con agua y sal para que saquen la arena que pueden tener.
- En una cazuela con aceite de oliva, saltear las gambas y las cigalas.
- En el mismo aceite, dorar los dados de calamar.
- Retirar el calamar y, aprovechando el aceite, y añadiendo si es necesario, sofreír la cebolla, los pimientos y finalmente el ajo bien picado, y dejar que se dore.
- Cuando haya cogido color, añadir el tomate rallado; si es lo suficientemente jugoso, con uno basta porque no es necesario mucha cantidad. Dejar reducir y añadir el pimentón y remover.
- Echar el chorro de vino o licor que se prefiera y remover para que se despegue y se mezcle todo bien. Dejar cocer para que el alcohol se evapore.
- Añadimos 2-3 cucharones de caldo de pescado (que podéis comprar hecho o hacerlo con espinas y peces de sopa) que habéis tenido que poner a calentar previamente y que debe estar hirviendo.
- Mientras tanto, habéis tenido que preparar la picada con el pan tostado, el perejil y las almendras tostadas. Añadir a la cazuela y remover para que quede bien mezclado.
- Llega el momento de poner las rodajas de pescado limpias (pero no lavar con agua abundante), luego añadir las gambas, las cigalas y el calamar.
- Aclarar con abundante agua los mejillones y las almejas y añadir a la cazuela, donde se abrirán con el calor.
- Dejar cocer entre 8 y 10 minutos. Si es necesario puede añadir más caldo.

Buen provecho!



CONDUCCIÓN SEGURA. CONSEJOS ANTES DE IR DE VACACIONES

Antes de salir...

- Aprovechar para revisar el vehículo, sobretodo: frenos, dirección, neumáticos, aceite, posición de los asientos i de los retrovisores, y cinturones.
- Descansar lo suficiente antes del viaje.
- No comer de forma abundante, provoca somnolencia.
- No consumir alcohol, bebidas estimulantes ni medicamentos que puedan afectar a la percepción del conductor.
- Programar el viaje con suficiente antelación, eligiendo los itinerarios más adecuados y evitando las vías más conflictivas.
- Escuchar los diferentes servicios informativos de tráfico para saber el estado de las carreteras o cualquier otra información relacionada.



Durante el viaje

- Abrocharse el cinturón de seguridad, aunque sea en los desplazamientos cortos.
- Si viajas con niños, protegerlos con los dispositivos de retención infantil.
- Si conduces motocicletas o ciclomotores, ponerse el casco bien abrochado.
- No cargues excesivamente el vehículo y coloca el equipaje de manera que no entorpezca la visibilidad del conductor.
- Ajustar la velocidad a las circunstancias de la circulación.
- Respetar la distancia entre vehículos.
- En caso de avería, retirar el vehículo de la carretera siempre que sea posible y adopte las medidas necesarias. Utilizar los triángulos de preseñalización de peligro y recuerda, hay que ponerlos a una distancia mínima de 50 metros tanto delante como detrás del vehículo.
- Extremar las precauciones si hay condiciones meteorológicas adversas: lluvia, hielo, viento, nieve o niebla.
- Si tienes que hacer un viaje largo, recuerda que hay que descansar cada 2 horas para evitar el cansancio y la somnolencia.

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://www.instagram.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.



¿CUANDO DEBO BEBER AGUA?

No esperes a tener sed para beber agua porque puede ser un síntoma de deshidratación. Se recomienda beber entre 1 litro y medio y 2 litros de agua al día.

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