El Butlletí

fundació agrupació

Nº5 SEPTIEMBRE 2020

Salud: La Hipertensión arterial

¿Qué es? ¿Cuáles son los valores de referencia? Consejos para mantener a raya la presión arterial

Síguenos en la nueva cuenta de Instagram @fundacioagrupacio

#SOMFUNDACIO

Receta de verano

Podréis encontrar una receta de verano muy fresca y saludable!

ÍNDICE

Página 03

SALUD: HIPERTENSIÓN ARTERIAL

ALIMENTOS ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS

Qué es la hipertensión arterial, los alimentos más beneficiosos y los más desaconsejados, consejos en general...

Página 06

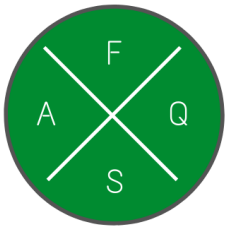
RECETA DE VERANO: EMPEDRAT DE JUDÍAS DEL GANXET

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer y saludable.

Página 07

SÍNDROME POST VACACIONES

¿Qué es el síndrome post vacaciones? ¿Cómo se puede evitar y cuáles son los síntomas?



Página 08

PREGUNTAS FRECUENTES

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

Página 09

RECORDATORIO CONVOCATORIAS PREMIOS

Información sobre las convocatorias del Premio y las Becas.

Consejos en caso de Hipertensión arterial

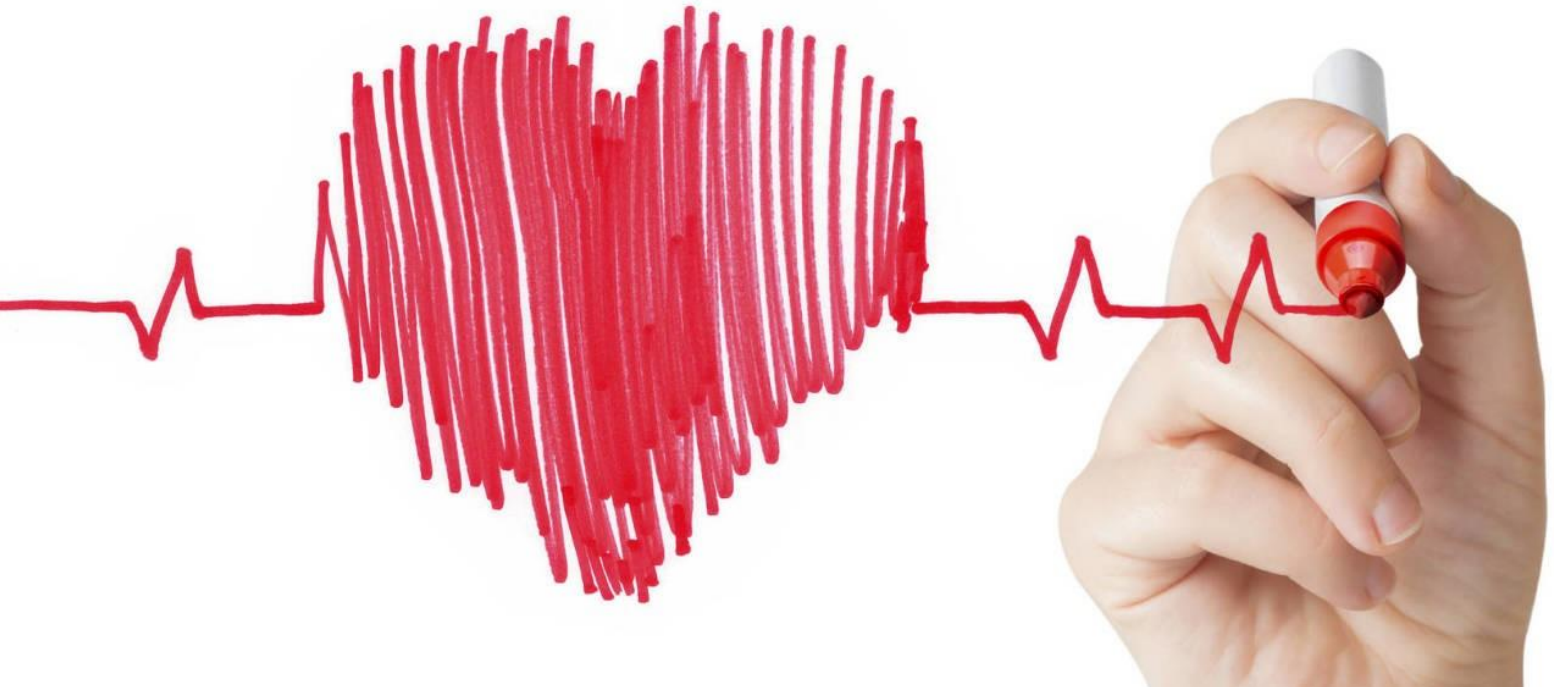
3 SALUD Y BIENESTAR

¿Qué es la presión arterial?

- Es la presión o fuerza que ejerce la sangre en las paredes de las arterias.
- En cada latido del corazón hay una dilatación de las cavidades (diástole) y una contracción para expulsar la sangre (sístole).

Valores de referencia de la presión arterial

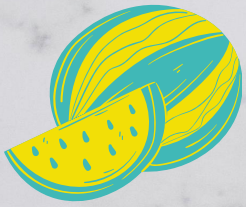
- Presión máxima (o sistólica): 105 – 140 mm Hg.
- Presión mínima (o diastólica): 60 – 90 mm Hg.
- Hipertensión: valores superiores a 140 – 90 mm Hg.
- En pacientes diabéticos se recomienda mantenerse en 130-80 mm Hg.



Consejos en caso de Hipertensión arterial

Alimentos beneficiosos

- Las verduras: ajo, apio, acelgas, espinacas, todas las coles y brócolis, lechuga, escarola, berenjena, calabacín, calabaza, alcachofa, judía verde, puerro, tomate y las setas.
- Las frutas: albaricoque, aguacate, cerezas, frambuesas, higos, melón, nísperos, papaya, plátano, ciruelas y uvas.
- Las legumbres: judía seca, garbanzos, lentejas.
- Frutos secos: almendra, avellana, castaña, cacahuete, pistachos, nueces, piñones.
- Fruta seca desecada: orejones, dátiles, higos, pasas, ciruelas.
- El aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar porque protege el sistema circulatorio.



Alimentos desaconsejados

- Embutidos y carnes adobadas, en conserva o ahumadas.
- Pescados en conserva y ahumados.
- Crustáceos: mejillones, almejas, ostras...
- Quesos curados.
- Frutos secos salados.
- Las aceitunas y los encurtidos: cebolletas, banderillas.
- Caldos de carne envasados o en pastilla.
- Bebidas y refrescos con gas.
- Salsas comerciales.
- La sal de mesa.
- Las bebidas alcohólicas.

fundació agrupació

3 SALUD Y BIENESTAR

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

Consejos

- Reducir el consumo de sal en la cocina y en la mesa: descubriréis nuevos gustos!
- Sustituir la sal sódica por sal potásica (rica en potasio) que no acumula los líquidos corporales. La encontraréis en las tiendas.
- Comed cada día un puñado de almendras o avellanas o dos nueces, que son ricas en potasio y ayudan a contrarrestar el colesterol que es un mal aliado de la hipertensión.
- Comed cada día fruta seca deshidratada: un puñado de pasas, un par de ciruelas, higos o dátiles.
- Aumentar el consumo de todas las verduras y la fruta fresca.
- Aumentar el consumo de carnes blancas (pollo, pavo y conejo) a 3-4 veces por semana.
- Reducir el consumo de carnes rojas (ternera, cordero, cerdo) a 1 vez por semana.
- Aumentar el consumo de pescado: pescado blanco 3-4 veces y pescado azul 2-3 veces por semana.
- Podéis comer 2-3 huevos por semana.
- Comed 2-3 veces a la semana legumbres que son muy ricas en potasio y fibra, y ayuda a eliminar líquidos y beneficia el tránsito intestinal.
- Cocinar en casa con aceite de oliva y evitar comprar comidas preparadas.

fundació agrupació

Receta del mes: Empedrat de judías del ganxet

Ingredientes

- 300 gramos de judías del ganxet
- 400 gramos de atún y/o bacalao remojado
- 4 tomates
- 1 pimiento
- 2 cebolletas
- 4 huevos duros
- Aceitunas negras
- Aceite, sal y pimienta
- Vinagre de módena

Elaboración:

- En primer lugar, tendremos que haber tenido las judías toda la noche en remojo. Ahora las hervimos, con una hoja de laurel, ajos y cebolla, durante dos horas.
- Hervimos también los huevos, los pelamos y los cortamos en trozos.
- Hacemos el pimiento y la cebolla a dados.
- También rallamos el tomate y lo aliñamos con sal y aceite, un poco de pimienta y unas gotas de vinagre de módena.
- Cuando ya tenemos las judías frías, montamos el plato.
- Ponemos las judías en el fondo con el atún y/o el bacalao, y añadimos las verduras, los huevos y las aceitunas. También lo podéis servir todo mezclado.
- Lo aderezamos todo con tomate rallado, y ya lo tenemos listo para comer.

¡Que aproveche!

El Butlletí

fundació agrupació

SÍNDROME POST VACACIONES

3 SALUD Y BIENESTAR

¿Qué es?

- Sensación de falta de energía, de motivación o tristeza que se genera al volver al trabajo tras las vacaciones de verano.

Síntomas

- Apatía
- Cansancio
- Falta de energía
- Trastorno del sueño
- Nerviosismo
- Falta de concentración
- Estrés
- Ansiedad
- Dolor de cabeza y malestar general

¿Como prevenirlo?

- Ser positivo a la hora de volver a la rutina
- Volver a casa unos días antes
- Dividir los días de vacaciones
- Antes de volver a la rutina, levantarse temprano unos días antes
- Tomarse con calma la vuelta a la rutina

El Butlletí

ENVIAD VUESTRAS DUDAS A FUNDACIO@AGRUPACIO.ES

Preguntas frecuentes

RESPUESTA A PREGUNTAS SOBRE ALGUNA DE NUESTRAS ACTIVIDADES

fundació agrupació

¿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.

¿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.

REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL

La pérdida de peso, sobre todo en las personas con obesidad, reduce la presión arterial. Una reducción de 4 a 5 kg de peso, ya repercute favorablemente en una disminución de la presión.

CALENDARIO

¡Últimos días!
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**