

# El Butlletí



fundació  
agrupació

BIENVENIDO

Otoño

## Salud: La vuelta al colegio

La vuelta al colegio supone volver a practicar una serie de hábitos que debemos tener presentes.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta de otoño

Podréis encontrar una receta de otoño muy saludable!

## ÍNDICE



Página

# 03

### ACTUALIDAD: LA VUELTA AL COLEGIO

Recordamos algunos hábitos importantes a tener en cuenta de cara la vuelta al colegio.

Página

# 04

### PRODUCTO DE TEMPORADA: LA CALABAZA

¿Qué es la calabaza, cuáles son sus propiedades?



Página

# 05

### PRODUCTO DE TEMPORADA: LA CALABAZA

¿Qué características tiene la calabaza y algunas ideas de cómo cocinarla...

Página

# 06

### RECETA DE OTOÑO: RISSOTTO INTEGRAL CON SETAS Y CALABAZA

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



Página

# 07

### PREGUNTAS FRECUENTES

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

Página

# 08

### AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.







## La vuelta al colegio

Con la vuelta a la escuela hay una serie de hábitos que ya tenemos interiorizados (como el uso de la mascarilla, el gel hidroalcohólico, la limpieza de manos, la distancia social ...), pero aparte de estos nuevos hábitos, hay otros muy importantes a tener en cuenta:

### HÁBITO DEL SUEÑO

1. Es importante generar una buena práctica del sueño.
2. Evitar activaciones innecesarias antes de ir a dormir.
3. Cenar un par de horas antes de ir a dormir y seguir una misma rutina (baño, cena, dientes, cuento ...)

### HÁBITOS Y RESPONSABILIDADES

1. Los niños/as conocen la pauta que tienen en la escuela, y por lo tanto, es importante que también conozcan la que tienen por las tardes (deberes, ocio...)
2. Es importante crear un horario que refleje lo que hacen por las tardes. (mochila, deberes, jugar, ducha, cena...)

### LUGAR DE ESTUDIO

1. El lugar de estudio siempre debe ser el mismo, para evitar distracciones y ayudar a la concentración.
2. El espacio debe estar ordenado, sin materiales por encima.
3. Debe tener el material mínimo e indispensable.
4. Hay que tener un reloj analógico.

### USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

1. El niño/a debe tener muy claro el tiempo que puede utilizar el dispositivo electrónico para jugar, tanto sea tableta, móvil o una consola.
2. Escoger los contenidos.
3. Acompañar a los niños/as con lo que ven.



## Fruta de temporada: La calabaza

La calabaza es el fruto de la cucurbitácea, una planta herbácea anual que se extiende por el suelo. Tiene unas grandes flores amarillas y pertenece a la familia de las cucurbitáceas.

La sandía, el melón, el pepino o el calabacín pertenecen a la misma familia.

### Principales propiedades de la calabaza

La calabaza es uno de los vegetales que tiene más beneficios para nuestra salud.

Su alto contenido en potasio la convierte en un vegetal con gran efecto diurético, ya que al eliminar toxinas evita la retención de líquidos.

También hay que destacar su gran poder antioxidante, ya que su aportación en licopenos y carotenos ayuda a frenar el envejecimiento de las células de la piel. Además, la calabaza, que se compone mayoritariamente de agua y fibra, es ideal en dietas de adelgazamiento, así como para combatir problemas de estreñimiento.

### Más propiedades...

**Destacamos la provitamina A (beta-caroteno), las vitaminas C y E, los folatos, el potasio y el calcio. El beta-caroteno, que le proporciona el color naranja, es esencial para la visión, el pelo, las uñas, la piel, las mucosas, los huesos y los dientes y por el sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes, que colaboran en la prevención del cáncer y de enfermedades cardiovasculares y degenerativas.**



# Características de la calabaza

La calabaza se puede utilizar para cocinar muchos platos, ya que da mucho juego por su dulzura.

Para poder cortarla mejor se puede hervir cortándola a trozos o cortarla por la mitad y ponerla en el horno, también se puede escaldar.

La calabaza se puede comer después de haberla hervido con un poco de sal y aceite de oliva, o también se puede aprovechar para hacer una crema deliciosa y muy cremosa.

También se puede usar para acompañar platos, para hacer risotto, arroces, postres...

Y que podemos hacer con las semillas de la calabaza... Son muy nutritivas, y tienen muchos minerales y vitaminas, por tanto las podemos aprovechar!

Las podemos pasar por la sartén con un poco de sal y aceite y tendremos un aperitivo muy nutritivo...



## Ideas de platos para hacer con calabaza

- Pastel de calabaza con coco
- Crema de calabaza con un toque de menta
- Risotto de calabaza con champiñones
- Falafels con calabaza
- Fideos de calabaza, vinagreta de pasas y cebolla caramelizada



## Receta del mes: Rissotto integral de calabaza con setas

3 SALUD Y BIENESTAR



### Ingredientes (para 4 personas)

- 300 gramos de arroz integral
- 300 gramos de calabaza
- 300 gramos de setas (champiñones, portobello, ceps...)
- 1 puerro
- Mantequilla
- 1 litro de caldo de verduras
- Queso parmesano
- Vino blanco
- Sal

### Elaboración:

- Ponemos a calentar el caldo de verduras en una olla. Hay que recordar que el caldo que incorporaremos en el arroz mientras lo cocinamos, esté caliente para no romper la cocción y tenga una temperatura constante.
- En otra olla ponemos a derretir la mantequilla. Cuando ya esté caliente, añadiremos el puerro picado fino, y rehogamos hasta que quede transparente, y luego añadimos la calabaza cortada en dados grandes y las setas, podéis poner las que más os gusten (portobello, champiñones, ceps...)
- Ahogamos todos los ingredientes juntos unos minutos y retiramos la mitad de la calabaza, el resto la dejamos en la olla que ya irá desapareciendo mezclada con el arroz.
- Añadimos el arroz, un chorrito de vino blanco y mezclamos. Con un cucharón, vamos incorporando el caldo poco a poco. A medida que vaya desapareciendo el caldo, vamos añadiendo más. De esta manera el arroz irá creando su propio caldo hasta que quede cremoso.
- Dejar cocer el arroz unos 25 minutos, y cuando falten 10, añadir la calabaza que hemos reservado antes.
- Cuando el arroz esté cocinado, apagar el fuego y añadir un buen puñado de queso parmesano y mezclarlo todo una última vez.

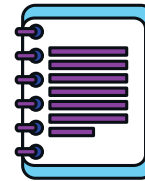
# Preguntas frecuentes

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](mailto:fundacio@agrupacio.es) o seguirnos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



## ¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?

Cuando hayan tenido lugar los webinars que iremos organizando, podréis encontrar la información en la página web de la Fundació. [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es).

## ¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

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



## EL DESCANSO EN LOS NIÑOS/AS

El descanso es vital para el desarrollo. Es conveniente que los niños/as se duerman a la misma hora en su cama y se debe evitar la estimulación con un exceso de televisión, tabletas o videojuegos antes de dormir.

# CALENDARIO

## Actividades

### WEBINAR "LA SOLEDAD, UN UNIVERSO PARA EXPLORAR"

#### FRANCESC TORRALBA

La Fundació Agrupació, conjuntamente con la Fundació Pere Tarrés, organizan un webinar sobre "La Soledad, un universo para explorar" a cargo de Francesc Torralba, Doctor en Filosofía, Teología y Pedagogía. Actualmente es catedrático en la Universitat Ramon Llull, e imparte cursos y seminarios en otras universidades de España y América. Alterna su actividad docente con el oficio de escribir y la divulgación de su pensamiento.

Este webinar tendrá lugar el día 14 de octubre desde las 10h hasta las 10:45h.



De estar interesado/a nos deberá enviar un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es).

Una vez hayamos confirmado la plaza, unos días antes del webinar, le haremos llegar el enlace pertinente para que el día del webinar se puedan conectar.

Para más información puede enviar un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es) o bien llamar al teléfono 93.482.67.01

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

[WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES)



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM