

# El Butlletí



## Salut i activitat física

La importància de fer activitat física per a tenir una bona salut i una millor qualitat de vida.

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



#SOMFUNDACIO

## Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta saludable i amb productes típics d'aquesta estació de l'any!

## ÍNDEX



Pàgina

# 03

### SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

Parlarem de la importància de l'activitat física per a la salut.

Pàgina

# 04

### PRODUCTES DE TEMPORADA: LA MADUIXA

En aquest article explicarem les principals propietats i donarem idees de com cuinar-la.



Pàgina

# 05

### L'ASTÈNIA PRIMAVERAL

En aquesta època de l'any és quan apareix l'astènia primaveral. Explicarem què és i com ens afecta.

Pàgina

# 07

### RECEPTA: MADUIXES MACERADES AMB TARONJA I IOGURT

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i utilitzant productes típics de temporada.



Pàgina

# 08

### PREGUNTES FREQUENTS

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

Pàgina

# 09

### AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.



## Salut i activitat física



El dia 6 d'abril se celebrarà a tot el món el Dia mundial de l'activitat física, amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana:

- Acumular 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i gent gran.
- Acumular 60 minuts d'activitat física cada dia en infants i adolescents.

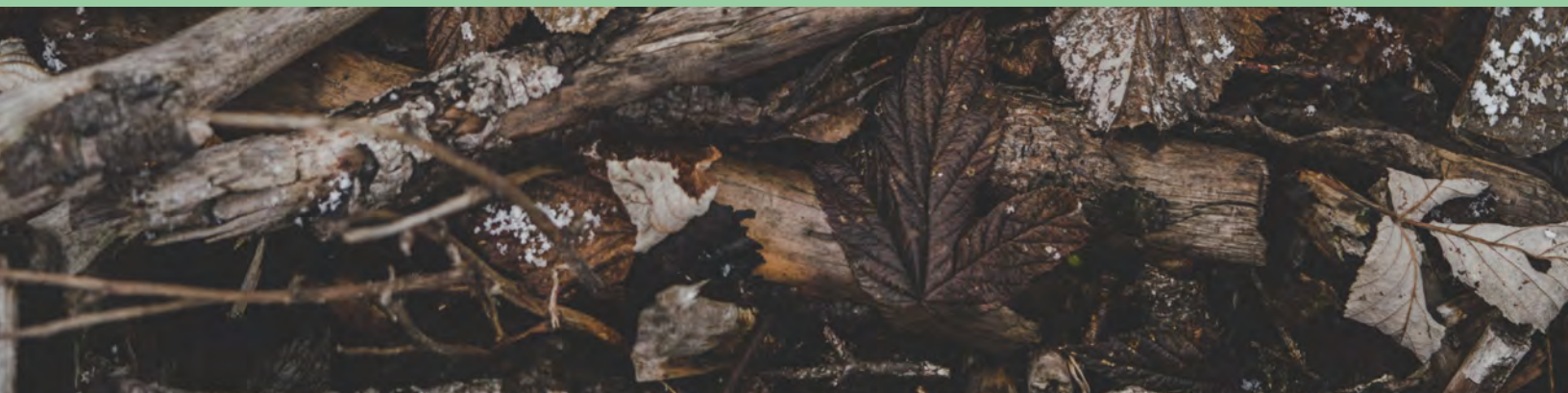
L'activitat física regular és bona per a totes les edats. Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes, regular la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
- Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.

### Beneficis de l'activitat física

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

- **COR:** redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.
- **ARTÈRIES:** ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
- **ARTICULACIONS:** enforteix els músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.
- **SISTEMA NERVIÓS:** ajuda a mantenir-lo en bona forma.





## Producte de temporada: La maduixa

Cada vegada que ens mengem una maduixa, no ens estem menjant un fruit, sinó centenars, tants com granets podem veure a la superfície. El que ens mengem és en realitat un eixamplament de la base de la flor sobre la qual trobem els fruits diminuts. És un fruit que és caracteritzat per un color vermell intens, símbol de sensualitat i passió, un sabor molt dolç, un punt àcid, una textura carnosa i un agradable aroma.

La maduixera (*Fragaria vesca*) és una planta de la família de les rosàcies. A Catalunya es cultiva preferentment al Maresme pel seu microclima i les seves condicions orogràfiques.

### Principals propietats de la maduixa

Des del punt de vista nutricional destaca el seu contingut en vitamina C, carotenoides i antocians, tots ells amb característiques antioxidants. La vitamina C a més a més, afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i reforça el sistema immunològic. Cal destacar també el seu contingut en àcid fòlic i potassi.

La maduixa és una de les fruites predilectes dels adults, els joves i els nens. Si les volem tastar al natural cal rentar-les just abans de consumir-les. Si volem que deixin anar el seu suc, podem tallar-les i posar-les a macerar amb sucre, amb suc de taronja o amb vinagre. A la cuina també podem fer-les servir en amanides, gaspatxos, batuts, gelats o mermelades.

### LA MADUIXA A LA CUINA

- Les maduixes s'utilitzen per preparar mermelades i postres. Tradicionalment, s'han utilitzat per a donar color a merengues, nates i batudes amb llet per a l'elaboració de gelats. És habitual menjar-se-les amb nata, sucre o regades amb moscatell.
- Són apreciades pel seu contingut en vitamines i minerals i les seves propietats reconstituents i depuratives.
- Les seves fulles s'utilitzen per a aromatitzar guisats de carn.



### Curiositat!

Els fenols ajuden també a lluitar contra els processos inflamatoris de l'organisme inhibint la producció de l'enzim ciclooxigenasa, de la mateixa manera que ho fan compostos com l'aspirina o l'ibuprofèn.



# L'Astènia primaveral

## Què és?

És un símptoma que engloba diferents sensacions (somnolència, irritabilitat, apatia i cansament són les més comunes) produïdes pels efectes del canvi d'estacionalitat, que comporta canvis bruscos de temperatura i de pressió atmosfèrica, augment de les hores de llum solar i modificació de horari i de rutines.

Totes aquestes alteracions produeixen desajustos en els cicles hormonals dirigits per l'hipotàlem, una glàndula de el cervell que s'encarrega de regular la temperatura corporal, la set, la gana, la son i la vigília entre altres coses. Aconsegueix controlar tots aquests aspectes gràcies als neurotransmissors, els quals es poden veure alterats durant les primeres setmanes d'adaptació a tots aquests canvis primaverals.

## Quins són els símptomes?

Sensació de cansament i falta d'energia

Alteracions del son

Irritabilitat

Nerviosisme

Tristesa, ansietat

Desmotivació i desgana

## Durada d'aquests símptomes?

Pot variar d'una persona a una altra, ja que cada organisme és diferent i no tothom necessita el mateix temps perquè el seu organisme es pugui acomodar a aquesta nova situació.

Tanmateix, es podria marcar el termini d'unes dues setmanes aproximadament per tal que aquest procés hagi finalitzat, o com a mínim els símptomes hagin disminuït.



## L'Astènia primaveral

### Com prevenir o combatre l'astènia?

Hi ha tres punts fonamentals per prevenir o combatre l'astènia primaveral: l'alimentació, l'activitat física i el descans.



L'alimentació ens pot ajudar a mantenir a ratlla els símptomes de l'astènia. Ens hem d'assegurar que prenem aliments frescos i rics en vitamines i minerals. Hem d'evitar els menjars abundants, ja que ens faran sentir més cansats. Hem de reduir alguns excitants com les begudes amb cafeïna que ens poden activar per la nit. Per altra banda, és important que ens mantinguem hidratats, per aquest motiu s'ha d'augmentar la ingesta d'aigua per evitar la fatiga mental.



La higiene del son. Organitzar-nos davant el canvi horari ens serà de gran ajuda. Assegurar-nos que reservem el temps suficient per dormir; marcar-nos unes hores i complir-les. No mirar cap pantalla com a mínim una o dues hores abans d'anar a dormir, així evitarem que el cervell s'activi abans d'anar a descansar.



L'activitat física. Si es realitza activitat física durant el dia dormirem millor. S'hauria de fer un mínim de 30 minuts d'activitat física diària. A banda de descansar per la nit, també ens trobarem millor anímicament.



## Recepta del mes: Maduixes macerades amb taronja i iogurt fresc batut

### *Ingredients (per a 4 persones)*

- 300 g de maduixes
- 3 taronges (2 per fer suc i 1 per cuinar)
- 15 ml de vinagre balsàmic
- Menta
- 2 iogurts frescos batuts
- 3 ml d'essència de vainilla
- 20 g de sucre glassejat



### *Elaboració*

- Rentar bé les maduixes i les fulles de menta i assecar amb suavitat. Tallar els extrems de les maduixes i trossejar en cubs petits.
- Posar les maduixes en un bol i barrejar-les amb el suc de taronja, el vinagre balsàmic, la menta picada i una mica de sucre (opcional). Deixar reposar 1 hora a la nevera.
- Obrir els iogurts frescos batuts i barrejar-los amb una mica de sucre glassejat, la vainilla i la ratlladura d'una taronja. Combinar amb cura fins que quedi una crema homogènia i molt melosa, sense grumolls. Omplir una màniga pastissera.
- Preparar les copes disposant una capa al fons de maduixes lleugerament escorregudes i cobrir amb una porció de la crema de iogurt. Repetir alternant capes de fruita i iogurt.
- Per finalitzar, podem decorar amb unes maduixes tallades més grans o més petites, ratllar una taronja i posar unes fulles de menta. Guardar a la nevera fins al moment de servir.

*Bon profit!*

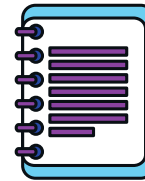
# Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES  
NOSTRES ACTIVITATS



## COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

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



## PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.  
[www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

## COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

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



## CONSELL SALUT. EL 80% DE LES MORTS PER MALALTIES CARDIOVASCULARS ES PPODEN EVITAR. COM?



Adoptant un estil de vida saludable: no fumant, menjant sa i equilibrat, reduint la quantitat de sal i fent 30 minuts d'activitat física moderada al dia.





# CALENDARI

## Activitats Abril

### WEBINAR: "Hàbits saludables a casa i a l'escola"



La **Fundació Agrupació**, organitza dos webinars sobre "Els hàbits saludables a casa i a l'escola" en el que una nutricionista donarà pautes bàsiques per a un esmorzar saludable i també explicarà la importància de l'activitat física diària com un hàbit de salut.

Hi haurà una part teòrica sobre com preparar esmorzars i berenars saludables i la lectura d'etiquetes. I una altra part més pràctica sobre la classificació dels aliments...

**Dimecres, 14 d'abril, a les 9:30h - Escola Cristòfor Mestre (Vilafranca del Penedès)**

**Alumnes de 5è de primària.**

**Dimarts, 20 d'abril, a les 9:30h - Escola Educem (Granollers)**

**Alumnes de 3er, 4rt, 5è i 6è de primària.**

### WEBINAR: "Taller d'economia a l'escola"



La **Fundació Agrupació**, organitza un "Taller d'economia a l'escola", per alumnes de cycle superior d'educació primària, en el que un economista explicarà els conceptes bàsics de l'economia domèstica als nens i nenes, amb la finalitat de que puguin conèixer el significat de l'estalvi, què són les targetes de crèdit o dèbit, que és el finançament, entre d'altres...

**Dimecres, 28 d'abril, a les 9:30h**

**Escola Cristòfor Mestre (Vilafranca del Penedès) · Alumnes de 6è de primària.**

S'explicarà d'una manera amena i que es pugui entendre fàcilment.

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

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



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

# CALENDARI

## Activitats Abril

### Convocatòries Premi i Beques

#### BEQUES PER A ESTUDIS DE POSTGRAU

##### XXIV 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, COMPAÑIA 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 17 de setembre de 2021. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

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

#### PREMI D'INVESTIGACIÓ ÀMBIT DE LA INFÀNCIA

##### XXIV 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 30 de setembre de 2021. Podreu trobar les bases d'aquesta convocatòria a la nostra pàgina web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

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



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A  
[FUNDACIOAGRUPACIO.ES](http://FUNDACIOAGRUPACIO.ES)  
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM