

# El Butlletí



## Salud y actividad física

La importancia de realizar actividad física para tener una buena salud y una mejor calidad de vida.

Síguenos en la nueva cuenta de Instagram  
[@fundacioagrupacio](#)



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta saludable y con productos típicos de esta estación del año.

## ÍNDICE



Página

# 03

### SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

Hablaremos de la importancia de la actividad física para la salud.



Página

# 04

### PRODUCTOS DE TEMPORADA: LA FRESA

En este artículo explicaremos las principales propiedades y daremos ideas de cómo cocinarla.



Página

# 05

### LA ASTENIA PRIMAVERAL

En esta época del año es cuando aparece la astenia primaveral. Explicaremos qué es y cómo nos afecta.

Página

# 07

### RECETA: FRESAS MACERADAS CON NARANJA Y YOGUR

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer y utilizando productos típicos de temporada.



Página

# 08

### PREGUNTAS FRECUENTES

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

Página

# 09

### AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.





## Salud y actividad física



El día 6 de abril se celebrará en todo el mundo el Día mundial de la actividad física, con el objetivo de promover la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Acumular 30 minutos de actividad física cada día en adultos y personas mayores.
- Acumular 60 minutos de actividad física cada día en niños y adolescentes.

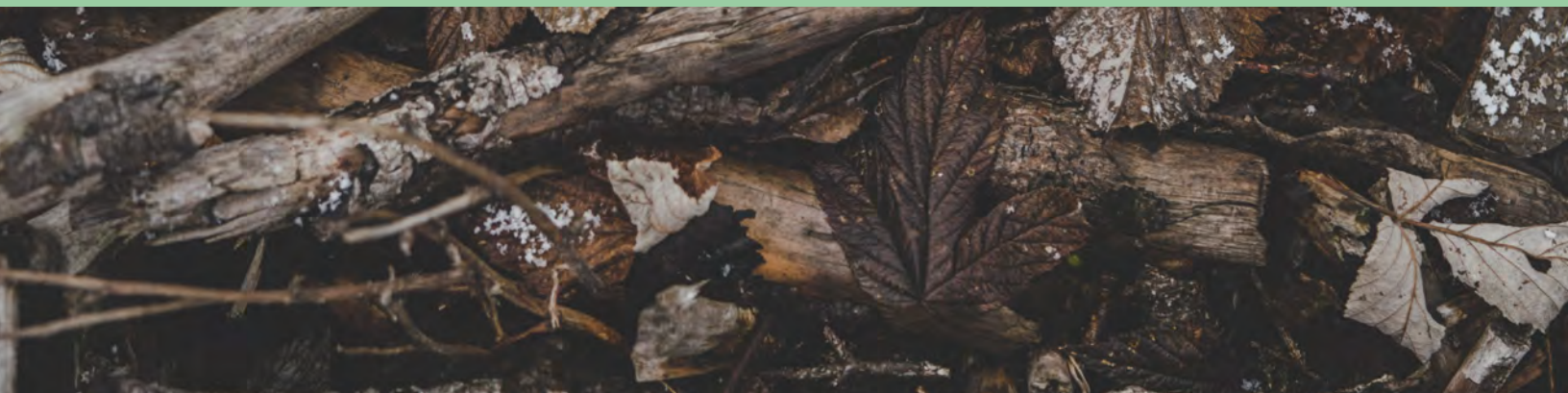
La actividad física regular es buena para todas las edades. Practicar algún deporte, hacer gimnasia o simplemente jugar, caminar, ir en bicicleta o hacer actividades cotidianas de una manera activa conviene porque:

- Ayuda a sentirse mejor, con más energía, y a relajarse, reducir el estrés, dormir mejor y tonificar los músculos.
- Ayuda a prevenir y tratar el exceso de peso, regular el apetito y aumenta el número de calorías que se gastan cada día.
- Ayuda a los niños a relacionarse con los demás y a crecer mejor, más alegres y más sanos.

### Beneficios de la actividad física

Hacer actividad física de manera regular es cuidarse, porque todo el organismo sale beneficiado.

- **CORAZÓN:** reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, embolias, diabetes e hipertensión arterial.
- **ARTERIAS:** ayuda a mantenerlas flexibles y sanas.
- **ARTICULACIONES:** fortalece los músculos, los huesos y mantiene la función de las articulaciones.
- **SISTEMA NERVIOSO:** ayuda a mantenerlo en buena forma.





## Producto de temporada: La fresa

Cada vez que nos comemos una fresa, no nos estamos comiendo un fruto, sino cientos, tantos como granitos podemos ver en la superficie. Lo que nos comemos es en realidad un ensanchamiento de la base de la flor sobre la que encontramos a los frutos diminutos. Es un fruto que se caracteriza por un color rojo intenso, símbolo de sensualidad y pasión, un sabor muy dulce, un punto ácido, una textura carnosa y un agradable aroma.

La fresa (*Fragaria vesca*) es una planta de la familia de las rosáceas. En Cataluña se cultiva preferentemente en el Maresme por su microclima y sus condiciones orográficas.

### Principales propiedades de la fresa

Desde el punto de vista nutricional destaca su contenido en vitamina C, carotenoides y antocianos, todos ellos con características antioxidantes. La vitamina C además, favorece la absorción del hierro de los alimentos y refuerza el sistema inmunológico. Cabe destacar también su contenido en ácido fólico y potasio.

La fresa es una de las frutas predilectas de adultos, jóvenes y niños. Si las queremos probar al natural hay que lavarlas justo antes de consumirlas. Si queremos que suelten su jugo, podemos cortarlas y ponerlas a macerar con azúcar, con zumo de naranja o con vinagre. En la cocina también podemos usarlas en ensaladas, gazpachos, batidos, helados o mermeladas.

### LA FRESA EN LA COCINA

- Las fresas se utilizan para preparar mermeladas y postres. Tradicionalmente, se han utilizado para dar color a merengues, natas y batidas con leche para la elaboración de helados. Es habitual comerlas con nata, azúcar o regadas con moscatel.
- Son apreciadas por su contenido en vitaminas y minerales y sus propiedades reconstituyentes y depurativas.
- Sus hojas se utilizan para aromatizar guisos de carne.



**¡Curiosidad!**

Los fenoles ayudan también a luchar contra los procesos inflamatorios del organismo inhibiendo la producción de la enzima ciclooxigenasa, del mismo modo que lo hacen compuestos como la aspirina o el ibuprofeno.



# La Astenia primaveral

## ¿Qué es?

Es un síntoma que engloba diferentes sensaciones (somnolencia, irritabilidad, apatía y cansancio son las más comunes) producidas por los efectos del cambio de estacionalidad, que conlleva cambios bruscos de temperatura y de presión atmosférica, aumento de las horas de luz solar y modificación del horario y de rutinas.

Todas estas alteraciones producen desajustes en los ciclos hormonales dirigidos por el hipotálamo, una glándula del cerebro que se encarga de regular la temperatura corporal, la sed, el hambre, el sueño y la vigilia entre otras cosas. Consigue controlar todos estos aspectos gracias a los neurotransmisores, los cuales se pueden ver alterados durante las primeras semanas de adaptación a todos estos cambios primaverales.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Sensación de cansancio y falta de energía

Alteraciones del sueño

Irritabilidad

Nerviosismo

Tristeza, ansiedad

Desmotivación y desgana

## Duración de estos síntomas?

Puede variar de una persona a otra, ya que cada organismo es diferente y no todo el mundo necesita el mismo tiempo para que su organismo se pueda acomodar a esta nueva situación. Sin embargo, se podría marcar el plazo de unas dos semanas aproximadamente para que este proceso haya finalizado, o al menos los síntomas hayan disminuido.





## La Astenia primaveral

### Como prevenir o combatir la astenia?

Hay tres puntos fundamentales para prevenir o combatir la astenia primaveral: la alimentación, la actividad física y el descanso.



La alimentación puede ayudarnos a mantener a raya los síntomas de la astenia. Debemos asegurarnos de que tomamos alimentos frescos y ricos en vitaminas y minerales y evitar las comidas abundantes, ya que nos harán sentir más cansados. Debemos reducir algunos excitantes como las bebidas con cafeína que nos pueden activar por la noche. Por otro lado, es importante que nos mantengamos hidratados, de ahí que se debe aumentar el consumo de agua para evitar la fatiga mental.



La higiene del sueño. Organizarnos ante el cambio horario nos será de gran ayuda. Asegurarnos de que reservamos el tiempo suficiente para dormir; marcarnos unas horas y cumplirlas. No mirar ninguna pantalla al menos una o dos horas antes de acostarse, así evitaremos que el cerebro se active antes de ir a descansar.



La actividad física. Si se realiza actividad física durante el día dormiremos mejor. Se debería hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria. Aparte de descansar por la noche, también nos encontraremos mejor anímicamente.



## Receta del mes: Fresas maceradas con naranja y yogur fresco batido

### Ingredientes (para 4 personas)

- 300 g de fresas
- 3 naranjas (2 para hacer zumo y 1 para cocinar)
- 15 ml de vinagre balsámico
- Menta
- 2 yogures frescos batidos
- 3 ml de esencia de vainilla
- 20 g de azúcar glaseado



### Elaboración

- Lavar bien las fresas y las hojas de menta y secar con suavidad. Cortar los extremos de las fresas y trocear en cubos pequeños.
- Poner las fresas en un tazón y mezclarlas con el zumo de naranja, el vinagre balsámico, la menta picada y un poco de azúcar (opcional). Dejar reposar 1 hora en la nevera.
- Abrir los yogures frescos batidos y mezclarlos con un poco de azúcar glaseado, la vainilla y la ralladura de una naranja. Combinar con cuidado hasta que quede una crema homogénea y muy melosa, sin grumos. Rellenar una manga pastelera.
- Preparar las copas poniendo una capa en el fondo de fresas ligeramente escurridas y cubrir con una porción de la crema de yogur. Repetir alternando capas de fruta y yogur.
- Para finalizar, podemos decorar con unas fresas cortadas más grandes o más pequeñas, rallar una naranja y poner unas hojas de menta. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.

¡Que aproveche!



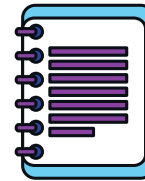
# Preguntas frecuentes

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.



**CONSEJO DE SALUD. EL 80% DE LAS MUERTES POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE PUEDEN EVITAR.**

## ¿CÓMO?

Adoptando un estilo de vida saludable: no fumando, comiendo sano y equilibrado, reduciendo la cantidad de sal y haciendo 30 minutos de actividad física moderada al día.



# CALENDARIO

## Actividades Abril

### WEBINAR: "Hábitos saludables en casa y en la escuela"



La **Fundació Agrupació**, organiza dos webinars sobre "Los hábitos saludables en casa y en la escuela" en el que una nutricionista dará pautas básicas para un desayuno saludable y también explicará la importancia de la actividad física diaria como un hábito de salud.

Habrà una parte teórica sobre cómo preparar desayunos y meriendas saludables y la lectura de etiquetas. Y otra parte más práctica sobre la clasificación de los alimentos...

**Miércoles, 14 de abril, a las 9:30h - Escuela Cristòfor Mestre (Vilafranca del Penedès)**

**Alumnos de 5º de primaria.**

**Martes, 20 de abril, a las 9:30h - Escuela Educem (Granollers)**

**Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria.**

### WEBINAR: "Taller de economía en la escuela"



La **Fundació Agrupació**, organiza un "Taller de economía en la escuela", para alumnos de ciclo superior de educación primaria, en el que un economista explicará los conceptos básicos de la economía doméstica a los niños y niñas, con el fin de que puedan conocer el significado del ahorro, que son las tarjetas de crédito o débito, que es la financiación, entre otros...

**Miércoles, 28 de abril, a las 9:30h**

**Escuela Cristòfor Mestre (Vilafranca del Penedès) · Alumnos de 6º de primaria.**

Se explicará de una manera amena y que se pueda entender fácilmente.

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

# CALENDARIO

## Actividades Abril

### Convocatorias Premio y Becas

#### BECAS PARA ESTUDIOS DE POSGRADO

##### XXIV Convocatoria



Con el objetivo de promover la formación, la Fundació Agrupació convoca por vigésimo cuarto 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 17 de septiembre de 2021. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

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

#### PREMIO DE INVESTIGACIÓN ÁMBITO DE LA INFANCIA

##### XXIV 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 30 de septiembre de 2021. Podréis encontrar las bases de esta convocatoria en nuestra página web [www.fundacioagrupacio.es](http://www.fundacioagrupacio.es)

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