

El Butlletí



La salut dels nostres peus

Els grans oblidats. Us explicarem com s'han de cuidar i us oferirem uns consells molt pràctics.

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 propis d'aquesta estació de l'any!

ÍNDEX



Pàgina

03

LA CARN. VARIETATS DE LA CARN

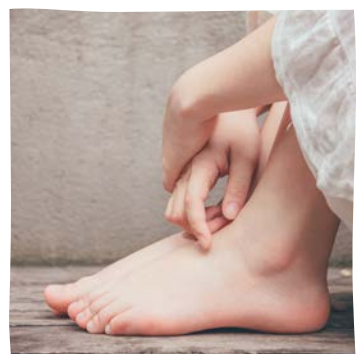
Parlarem de les varietats de carn que existeixen i del seu consum.

Pàgina

04

LA CARN. DIFERÈNCIES DE CARNS

En aquest article explicarem les principals propietats que té la carn vermella i la carn blanca.



Pàgina

05

LA SALUT DELS NOSTRES PEUS

Us oferirem consells per tenir uns peus ben cuidats i preparats per quan arribi l'estiu.

Pàgina

06

RECEPTA: WOK DE POLLASTRE I VERDURES

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



Pàgina

07

PREGUNTES FREQUENTS

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

Pàgina

08

AGENDA D'ACTIVITATS

En aquest espai podreu trobar activitats que organitza la Fundació.

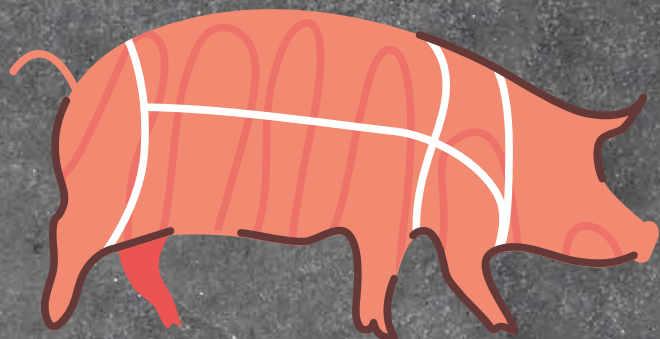
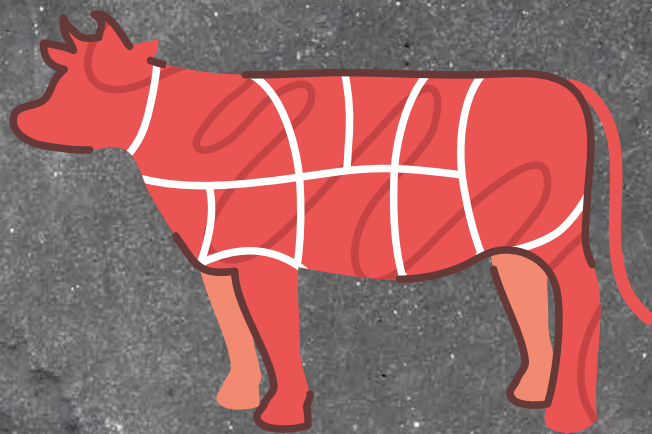




La carn: Vermella o blanca

QUÈ ÉS LA CARN

El terme carn fa referència als teixits musculars provinents d'animals o bé humans. La carn està entre els comestibles essencials en la dieta humana i se la pot classificar en dos grans conjunts, segons el seu color: carns vermelles i carns blanques.



Considerem carns vermelles a la carn de boví, bou, cavall i també carn de caça. En canvi, les carns blanques són les de pollastre, gall dindi, conill...

CONSUM DE LES CARNS

La carn vermella s'hauria de consumir un màxim de dues vegades a la setmana, i sempre acompanyada de verdures o algun altre grup d'aliments. En aquest cas, podem optar per carns vermelles magres, com pot ser un filet de vedella, o el llom. Aquí és fonamental tenir en compte com cuinarem la carn.

Si l'anem a cuinar amb foc directe i a molt alta temperatura pot donar lloc a un socarrimat de la carn que origina substàncies tòxiques.

Hem de prioritzar la carn fresca (filet, bistec, pit, rodó, etc.) per sobre de la carn processada (hamburguesa, salsitxa, botifarra, etc.)

La carn blanca es pot consumir entre dues i tres racions setmanals. El pollastre és la carn més consumida a les llars.




La carn: Vermella o blanca



LA CARN VERMELLA

La carn vermella és una de les fonts més riques de ferro. Les carns vermelles contenen proteïnes, nivells de creatina, minerals com ara el zinc i el fòsfor. També contenen vitamines B1, B2, B12, D, tiamina i riboflavines.

Aquestes propietats ens ajuden a mantenir els glòbuls vermells en sang, contribuint a el desenvolupament de sistema nerviós i millorant les funcions metabòliques i cel·lulars.



Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra, ja sigui fresca, picada, trossejada o congelada. La carn de porc i la de xai, en funció de l'edat de l'animal i les seves condicions de vida, pot ser vermella o blanca. La OMS ha afirmat que és carn blanca.

LA CARN BLANCA

La quantitat de ferro és menor que a la carn vermella, degut al seu color pàl·lid. Per això és important acompanyar les carns blanques amb vegetals de fulla verda, d'aquesta manera la quantitat de ferro aportat a cada àpat augmenta de forma considerable.

La carn blanca és una bona font de zinc que és un mineral essencial per a la salut cerebral.

El principal grup de vitamines aportat per aquest tipus de carns és la vitamina B.

Això ajuda a mantenir el sistema immune en bon funcionament, també ajuda a millorar la circulació sanguínia i evita que patim anèmia ferropènica si es consumeix en conjunt amb vegetals rics en ferro.

VS



La salut dels nostres peus



Què és?

Tenir cura dels peus és tan important com cuidar la nostra cara, pèl, cos etc... Els peus hem de tenir-los sempre sans, perquè al llarg del dia no acabem amb cansament, esgotament o aquest formigueig tan molest a la planta del peu. Els peus són la part que suporta tot el nostre pes del cos, amb ells caminem, correm o saltem, és la part que suporta tots els nostres impactes i si no els comencem a cuidar el dia de demà ens passarà factura.



Consells per millorar la salut dels nostres peus?

- Comprovar que el calçat s'adapta al peu, i no fer mai que el peu s'adapti al calçat. Evitar els talons alts i les punteres estretes. L'alçada de la pala ha de ser l'adequada per a la mida dels dits. Els materials de les sabates han de ser nobles i naturals i tan transpirables i flexibles com sigui possible. És recomanable alternar la utilització de diferents tipus de calçat.
- Utilitzar calçat adequat a la mida del nostre peu, sense puntera estreta i amb un taló de 2 a 4 cm, com a màxim, sempre amb un sistema de cordons o de fixació al peu. Evitar les soles de sabata primes.
- Per evitar caigudes, cal utilitzar sabates estables i amb sola antilliscant.
- Comprar les sabates al final de la tarda, ja que el peu està més ample.
- Per a l'estiu es recomanen les sandàlies, però sempre amb sistema de subjecció al peu.
- Utilitzar mitjons de fibres naturals, per afavorir la transpiració natural del peu i evitar la humitat.
- Evitar el sobrepès. Seguir una alimentació adequada a les necessitats reals. Fer exercici moderat. Moure els peus i els dits per restablir la circulació sanguínia.
- Acudir al podòleg per eliminar tan aviat com sigui possible les causes de dolor.
- Fer-se massatges per relaxar els peus i fer pediluis amb sals, herbes o olis, perquè recuperin el benestar.
- L'edat i el sobrepès ocasionen la desaparició o la dispersió del greix plantar, i això fa que es perdi la propietat esmorteïdora del peu, de manera que el sol fet de caminar pot produir dolor. Substituir aquesta capacitat amb plantilles o sabates adequades.
- Hidratar els peus amb cremes específiques diàriament, per afavorir la barrera protectora natural de la pell.
- Eixugar bé els peus després de rentar-los, sobretot els espais interdigital, per tal d'evitar infeccions a la pell.
- Per evitar malalties transmissibles, les sabates, els mitjons i l'instrumental de tall utilitzat per als peus han de ser personals i intransferibles.
- Protegir els peus amb xanquetes o peücs, sobretot en llocs públics com ara gimnasos, vestidors, hotels, piscines, etc., amb la finalitat d'evitar la transmissió de berrugues i fongs.
- Revisar els peus diàriament per evitar la presència de lesions i tractar-les com més aviat millor.



Recepta del mes: Wok de pollastre amb verdures

Ingredients (per a 4 persones)

- Tres pits de pollastre
- Un pebrot verd i vermell
- Un carbassó
- Una ceba
- Una pasatanaga
- Xampinyons frescos laminats
- Salsa de soja
- Pebre negre mòlt
- Sal
- Oli d'oliva verge



Elaboració

- Rentar i netejar els pits de pollastre, trossejar-los en tires allargades i fines. Salpebrem i els reservem.
- Rentar els pebrots, retirar les llavors i trossejar-los en tires allargades com hem fet amb els pits de pollastre. Pelar la ceba, la pastanaga i el carbassó i els tallem de la mateixa manera que els pebrots. Rentar els xampinyons frescos laminats.
- Tirar un rajolí d'oli d'oliva verge en el wok i encendre el foc fort, per escalfar-bé abans de començar. Quan estigui calent, saltejar la pastanaga i els xampinyons, sense deixar de remenar. Passats dos o tres minuts, afegir els pebrots, i saltejar sense parar de remenar tres minuts més.
- Afegir la ceba, i passats dos minuts posar les tires de pollastre que teníem reservades. Cuinar-les uns minuts perquè per fora quedin daurades però sense que quedin massa seques. Quan ja estigui tot, tirar la salsa de soja, i remenar perquè quedi ben repartida.
- Servir en plats individuals i degustar aquest magnífic plat!

Bon profit!

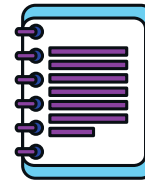
Preguntes freqüents

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 o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



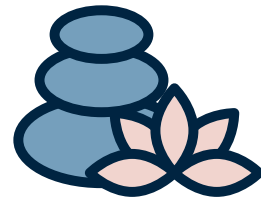
PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació.

www.fundacioagrupacio.es

COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

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



CONSELLS JAPONESOS PER COMBATRE L'ESTRÈS

Banyar-se durant més temps del normal, tenir la taula on es treballa, habitació, cuina tot net i endreçat, fer exercici, estiraments i respiracions profundes, seguir una dieta equilibrada, fer-se un massatge al cap pressionant amb els dits i dedicar una estona a la meditació.

CALENDARI

Activitats Maig

WEBINAR: "La sostenibilitat del sistema de pensions"

Webinar: "La sostenibilitat del sistema de pensions"



6 de maig de 2021 - Inscripció gratuïta

9:30h Benvinguda i presentació

- Sra. Imma Playà. Directora de la Fundació Agrupació

9:35h Conferència inaugural. "Pensions. El gra i la palla"

- Sr. Guillem López-Casasnovas. Catedràtic d'Economia de la Universitat Pompeu Fabra. Director del Centre de Recerca en Economia i Salut - UPF

10:15h Vídeos. Experiències en primera persona

- Cal reformar el sistema?
- Les noves generacions continuaran cobrant les pensions?



10:20h Taula rodona. "Perspectives de futur del sistema de pensions"

- Sra. Yésika Aguilar. Tècnica del Departament de Relacions Laborals i Afers Socials de Foment del Treball
- Sr. Manuel Becerra. Secretari General de la Unió de Jubilats i Pensionistes de la UGT de Catalunya
- Sr. Joan Ramon Ruiz. Director General de Prestacions Socials. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Modera: Sra. Maite Gutiérrez. Periodista de La Vanguardia

11:15h Torn obert de preguntes

11:30h Cloenda de la Jornada

- Sr. Rafael Ruiz de Gauna. Director de Relacions Institucionals, Formació i Consultoria de la Fundació Pere Tarrés

Inscripcions: Enviar un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es

Us agraïrem que en el moment de realitzar la inscripció ens pugueu fer arribar les preguntes pel dia del webinar.



La **Fundació Agrupació** i la **Fundació Pere Tarrés** organitzem conjuntament un webinar sobre "La sostenibilitat del sistema de pensions", en el que s'intentaran donar respostes a preguntes com:

- Cal reformar el sistema?
- Quines prioritats i orientació ha de tenir?
- Les noves generacions continuaran cobrant les pensions?

El webinar constarà d'una conferència inaugural, a càrrec del Sr. Guillem López-Casasnovas, Catedràtic d'Economia de la Universitat Pompeu Fabra.

Posteriorment es podran visualitzar dos vídeos d'experiències en primera persona.

Per finalitzar, hi haurà una taula rodona, moderada per una periodista, on s'abordaran tots aquests temes des de diferents perspectives, des de la visió empresarial, la visió d'administració pública i la visió dels treballadors.

Dijous, 6 de maig, a les 9:30h.

Inscripció gratuïta a: fundacio@agrupacio.es



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

CALENDARI

Activitats Maig

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



La **Fundació Agrupació**, organitza un webinar 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...

Dimarts, 11 de maig, a les 9:30h - Escola Jardí (Granollers)
Alumnes de 6è de primària.

WEBINAR: "La gestió de les emocions"



La **Fundació Agrupació**, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Sabadell, organitza un webinar sobre "La gestió de les emocions" en el que una psicòloga ens parlarà de les emocions que s'han manifestat durant la pandèmia i ens orientarà sobre estratègies i recursos que podem posar en pràctica en el nostre dia a dia.

Dimecres, 26 de maig, a les 11h
Plataforma Zoom

Si estàs interessat/da en participar al webinar, pots enviar un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM

CALENDARI

Activitats Maig

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

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

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

PÀGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÉS INFORMACIÓ A
FUNDACIOAGRUPACIO.ES
 SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM