

# El Butlletí



## La salud de nuestros pies

Los grandes olvidados. Os explicaremos cómo se deben cuidar y os ofreceremos unos consejos muy prácticos.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

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

# ÍNDICE



Página

## 03

### LA CARNE. VARIEDADES DE LA CARNE

Hablaremos de las variedades de carne que existen y de su consumo.

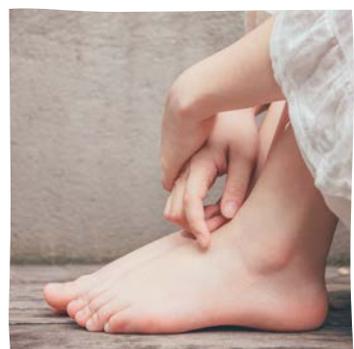


Página

## 04

### LA CARNE. DIFERENCIAS DE CARNES

En este artículo explicaremos las principales propiedades que tiene la carne roja y la carne blanca.



Página

## 05

### LA SALUD DE NUESTROS PIES

Os ofreceremos consejos para tener unos pies bien cuidados y preparados para cuando llegue el verano.



Página

## 06

### RECETA: WOK DE POLLO Y VERDURAS

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



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.

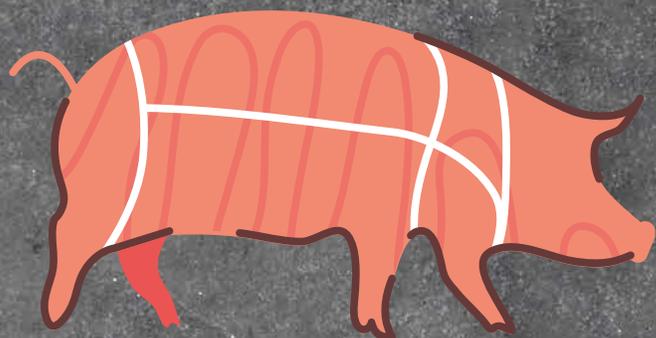
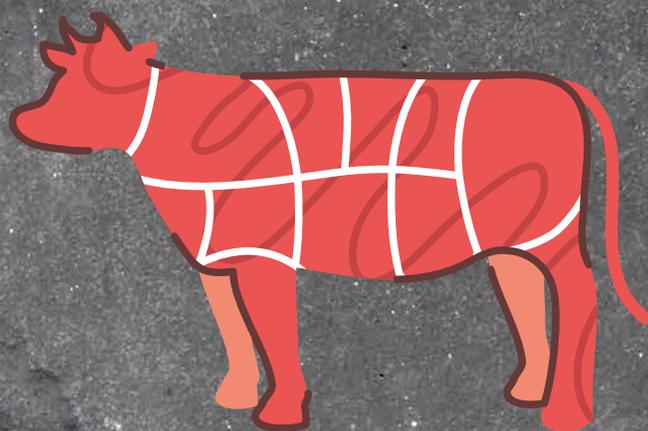




## La carne: Roja o blanca

### ¿QUÉ ES LA CARNE?

El término carne se refiere a los tejidos musculares provenientes de animales o humanos. La carne está entre los comestibles esenciales en la dieta humana y se la puede clasificar en dos grandes conjuntos, según su color: carnes rojas y carnes blancas.



Consideramos carnes rojas a la carne de vacuno, buey, caballo y también carne de caza. En cambio, las carnes blancas son las de pollo, pavo, conejo...

### CONSUMO DE LAS CARNES

La carne roja se debería consumir un máximo de dos veces a la semana, y siempre acompañada de verduras o algún otro grupo de alimentos. En este caso, podemos optar por carnes rojas magras, como puede ser un filete de ternera, o el lomo. Aquí es fundamental tener en cuenta como cocinaremos la carne.

Si la vamos a cocinar con fuego directo y a muy alta temperatura puede dar lugar a un chamuscado de la carne que origina sustancias tóxicas.

Debemos priorizar la carne fresca (filete, bistec, pechuga, redondo, etc.) por encima de la carne procesada (hamburguesa, salchicha, butifarra, etc.)

La carne blanca se puede consumir entre dos y tres raciones semanales. El pollo es la carne más consumida en los hogares.



## La carne: Roja o blanca



### LA CARNE ROJA

La carne roja es una de las fuentes más ricas de hierro. Las carnes rojas contienen proteínas, niveles de creatina, minerales como el zinc y el fósforo. También contienen vitaminas B1, B2, B12, D, tiamina y riboflavina.

Estas propiedades nos ayudan a mantener los glóbulos rojos en sangre, contribuyendo al desarrollo del sistema nervioso y mejorando las funciones metabólicas y celulares.



Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, como la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra, ya sea fresca, picada, troceada o congelada.

La carne de cerdo y la de cordero, en función de la edad del animal y sus condiciones de vida, puede ser roja o blanca. La OMS ha afirmado que es carne blanca.

### LA CARNE BLANCA

La cantidad de hierro es menor que en la carne roja, debido a su color pálido. Por eso es importante acompañar las carnes blancas con vegetales de hoja verde, de esta manera la cantidad de hierro aportado en cada comida aumenta de forma considerable.

La carne blanca es una buena fuente de zinc que es un mineral esencial para la salud cerebral.

El principal grupo de vitaminas aportado por este tipo de carnes es la vitamina B.

Esto ayuda a mantener el sistema inmune en buen funcionamiento, también ayuda a mejorar la circulación sanguínea y evita que padezcamos anemia ferropénica si se consume en conjunto con vegetales ricos en hierro.

# VS



## La salud de nuestros pies



### ¿Qué es?

Cuidar los pies es tan importante como cuidar nuestra cara, pelo, cuerpo etc... Debemos tenerlos siempre sanos, para que al final del día no acabemos con cansancio, agotamiento o ese hormigueo tan molesto en la planta del pie. Los pies son la parte que soporta todo nuestro peso del cuerpo, con ellos caminamos, corremos o saltamos, es la parte que soporta todos nuestros impactos y si no los empezamos a cuidar el día de mañana nos pasará factura.



### Consejos para mejorar la salud de nuestros pies?

- Comprobar que el calzado se adapta al pie, y no hacer nunca que el pie se adapte al calzado. Evitar los tacones altos y las punteras estrechas. La altura de la pala debe ser la adecuada para el tamaño de los dedos. Los materiales de los zapatos deben ser nobles y naturales y tan transpirables y flexibles como sea posible. Es recomendable alternar la utilización de diferentes tipos de calzado.
- Utilizar calzado adecuado al tamaño de nuestro pie, sin puntera estrecha y con un tacón de 2 a 4 cm, como máximo, siempre con un sistema de cordones o de fijación en el pie. Evitar las suelas de zapato delgadas.
- Para evitar caídas, hay que utilizar zapatos estables y con suela antideslizante.
- Comprar los zapatos al final de la tarde, ya que el pie está más ancho.
- Para el verano se recomiendan las sandalias, pero siempre con sistema de sujeción al pie.
- Utilizar calcetines de fibras naturales, para favorecer la transpiración natural del pie y evitar la humedad.
- Evitar el sobrepeso. Seguir una alimentación adecuada a las necesidades reales. Hacer ejercicio moderado. Mover los pies y los dedos para restablecer la circulación sanguínea.
- Acudir al podólogo para eliminar lo antes posible las causas de dolor.
- Hacerse masajes para relajar los pies y hacer pediluvios con sales, hierbas o aceites, para que recuperen el bienestar.
- La edad y el sobrepeso ocasionan la desaparición o la dispersión de la grasa plantar, y esto hace que se pierda la propiedad amortiguadora del pie, por lo que el solo hecho de caminar puede producir dolor. Sustituir esta capacidad con plantillas o zapatos adecuados.
- Hidratar los pies con cremas específicas diariamente, para favorecer la barrera protectora natural de la piel.
- Secar bien los pies después de lavarlos, sobre todo los espacios entre los dedos, para evitar infecciones en la piel.
- Para evitar enfermedades transmisibles, los zapatos, los calcetines y el instrumental de corte utilizado para los pies deben ser personales e intransferibles.
- Proteger los pies con chanclas o patucos, sobre todo en lugares públicos como gimnasios, vestuarios, hoteles, piscinas, etc., con el fin de evitar la transmisión de verrugas y hongos.
- Revisar los pies diariamente para evitar la presencia de lesiones y tratarlas lo antes posible.



## Receta del mes: Wok de pollo con verduras

### Ingredientes (para 4 personas)

- Tres pechugas de pollo
- Un pimiento verde y rojo
- Un calabacín
- Una cebolla
- Una zanahoria
- Champiñones frescos laminados
- Salsa de soja
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de oliva virgen



### Elaboración

- Lavar y limpiar las pechugas, trocearlas en tiras alargadas y finas. Salpimentar y las reservamos.
- Lavar los pimientos, retirar las semillas y trocearlos en tiras alargadas como hemos hecho con las pechugas. Pelar la cebolla, la zanahoria y el calabacín y los cortamos igual que los pimientos. Lavar los champiñones frescos laminados.
- Echar un chorrito de aceite de oliva virgen en el wok y encender el fuego fuerte, para que esté bien caliente antes de empezar. Cuando esté caliente, saltear la zanahoria y los champiñones, sin dejar de remover. Pasados dos o tres minutos, añadir los pimientos, y saltear sin parar de remover tres minutos más.
- Añadir la cebolla, y pasados dos minutos poner las tiras de pollo que teníamos reservadas. Cocinar unos minutos para que por fuera queden doradas pero sin que queden demasiado secas. Cuando ya esté todo, echar la salsa de soja, y remover para que quede bien repartida.
- Servir en platos individuales y degustar este magnífico plato!

*¡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?

Quando 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.



## CONSEJOS JAPONESES PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Bañarse durante más tiempo de lo normal, tener la mesa donde se trabaja, habitación, cocina todo limpio y ordenado, hacer ejercicio, estiramientos y respiraciones profundas, seguir una dieta equilibrada, hacerse un masaje en la cabeza presionando con los dedos y dedicar un rato a la meditación.

# CALENDARIO

## Actividades Mayo

### WEBINAR: "La sostenibilidad del sistema de pensiones"



Webinar: "La sostenibilidad del sistema de pensiones"

6 de mayo de 2021 - Inscripción gratuita

9:30h Bienvenida y presentación

- Sra. Imma Playà. Directora de la Fundació Agrupació

9:35h Conferencia inaugural. "Pensiones. El grano y la paja"

- Sr. Guillem López-Casasnovas. Catedrático de Economía de la Universitat Pompeu Fabra. Director del Centro de Investigación en Economía y Salud - UPF

10:15h Vídeos. Experiencias en primera persona

- Hay que reformar el sistema?
- Las nuevas generaciones continuarán cobrando las pensiones?



10:20h Mesa redonda. "Perspectivas de futuro del sistema de pensiones"

- Sra. Yésika Aguilar. Técnica del Departamento de Relaciones Laborales y Asuntos Sociales de Foment del Treball
- Sr. Manuel Becerra. Secretario General de la Unión de Jubilados y Pensionistas de la UGT de Cataluña
- Sr. Joan Ramon Ruiz. Director General de Prestaciones Sociales. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Modera: Sra. Maite Gutiérrez. Periodista de La Vanguardia

11:15h Turno de preguntas

11:30h Clausura de la Jornada

- Sr. Rafael Ruiz de Gauna. Director de Relaciones Institucionales, Formación y Consultoría de la Fundació Pere Tarrés

Inscripciones: Enviar un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)

Os agradeceremos que en el momento de realizar la inscripción nos podáis hacer llegar las preguntas para el día del webinar.



La **Fundació Agrupació** y la **Fundació Pere Tarrés** organizamos conjuntamente un webinar sobre "La sostenibilidad del sistema de pensiones", en el que se intentarán dar respuestas a preguntas como:

- ¿Hay que reformar el sistema?
- ¿Qué prioridades y orientación debe tener?
- Las nuevas generaciones continuarán cobrando las pensiones?

El webinar constará de una conferencia inaugural, a cargo del Sr. Guillem López-Casasnovas, Catedrático de Economía de la Universitat Pompeu Fabra.

Posteriormente se podrá visualizar dos vídeos de experiencias en primera persona.

Para finalizar, habrá una mesa redonda, moderada por una periodista, donde se abordarán todos estos temas desde diferentes perspectivas, desde la visión empresarial, la visión de administración pública y la visión de los trabajadores.

**Jueves, 6 de mayo, a las 9:30h.**

**Inscripción gratuita en: [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)**



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
FUNDACIOAGRUPACIO.ES  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM

# CALENDARIO

## Actividades Mayo

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



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

**Martes, 11 de mayo, a las 9:30h - Escuela Jardí (Granollers)**  
Alumnos de 6º de primaria.

### WEBINAR: "La gestión de las emociones"



**Miércoles, 26 de mayo, a las 11h**  
Plataforma Zoom

La **Fundació Agrupació**, con la colaboración del Ayuntamiento de Sabadell, organiza un webinar sobre "La gestión de las emociones" en el que una psicóloga nos hablará de las emociones que se han manifestado durante la pandemia y nos orientará sobre estrategias y recursos que podemos poner en práctica en nuestro día a día. Si estás interesado/a en participar en el webinar, puedes enviar un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)  
Si estàs interessat/da en participar al webinar, pots enviar un correu electrònic a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.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

# CALENDARIO

## Actividades Mayo

### 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