

# El Butlletí

 fundació  
agrupació



## La hidratació i l'activitat física

Explicarem la importància d'estar ben hidratat i com ho hem de fer quan realitzem activitat física.

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

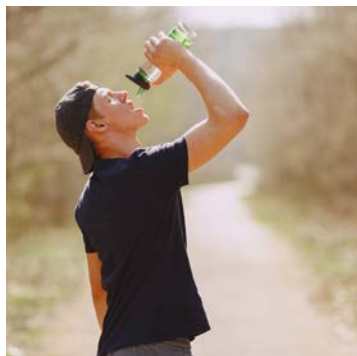


#SOMFUNDACIO

## Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta molt refrescant d'estiu.

## ÍNDEX



Pàgina

# 03

### LA HIDRATACIÓ I L'ACTIVITAT FÍSICA

Explicarem la importància de la hidratació i com influeix en l'activitat física.

Pàgina

# 04

### FRUITES DE TEMPORADA: LES FRUITES D'ESTIU

En aquest article parlarem de les propietats i vitamines que tenen les fruites d'estiu.



Pàgina

# 05

### CONSELLS DE PREVENCIÓ A LA PISCINA I A LA PLATJA

Tant si anem a la platja com a la piscina, hem de tenir en compte una sèrie de consells de prevenció.

Pàgina

# 06

### RECEPTA: GASPATXO DE SÍNDRIA

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer i refrescant!



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 hidratació i l'activitat física

## LA HIDRATACIÓ



L'augment de temperatura influeix en la nostra alimentació i en la nostra hidratació. Quan fa calor és habitual no tenir tanta gana, perquè el cos no necessita escalfar-se i no gasta energia a fer-ho, però, en canvi, necessita més hidratació. És molt important seguir el consell de beure encara que no es tingui set.

La deshidratació ens provoca mal de cap, cansament, dificultats per concentrar-nos i una disminució del rendiment físic i cognitiu. De vegades n'hi ha prou amb beure un got o dos d'aigua perquè el mal de cap i el malestar millorin.

El cos d'un adult conté un 60% d'aigua i necessita mantenir aquesta proporció per tal que les funcions biològiques de l'organisme es puguin produir. La quantitat d'aigua necessària varia segons l'estat fisiològic de cada persona, l'activitat física que fa i la temperatura i la humitat exteriors. Segons l'EFSA (sigles en anglès de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària), un adult ha de beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia (6-8 gots), però com més activitat faci una persona i com més calor hi hagi a l'exterior, més aigua necessitarà.

Totes les begudes no alcohòliques que contenen més del 80% d'aigua són font d'hidratació. En aquest grup s'hi inclou l'aigua, els sucres de fruita naturals, les infusions o la llet.

Quan fa calor es recomana fer àpats més lleugers, menys elaborats, menys rics en greix i que siguin refrescants. Els ingredients fonamentals per fer una dieta adequada a l'estiu ens els proporciona la natura: fruites i verdures riques en aigua, minerals i vitamines que aporten poques calories i no fan augmentar la temperatura corporal a l'hora de digerir-les.

## LA HIDRATACIÓ I L'ACTIVITAT FÍSICA

És necessari hidratar-se abans, durant i després de l'activitat física. Cal beure una hora abans de fer exercici, abans de començar a fer-ne i cada 15-20 minuts mentre es practica. La temperatura ideal de l'aigua és de 15 °C.

Les begudes isotòniques són molt adequades quan es fa exercici físic. Són unes begudes que tenen una concentració de soluts semblant a la del medi intern de l'organisme humà. Els soluts que contenen les begudes isotòniques són els que el nostre organisme perd i l'aigua sola no pot reposar: sals minerals i glucosa. Per això, la rehidratació immediata d'una persona que fa esport s'aconsegueix amb aquestes begudes.

## Fruites de temporada, fruites d'estiu



Les fruites són uns aliments d'origen vegetal primordials per a la bona alimentació i nutrició de les persones.

Tenen un alt contingut en aigua, per la qual cosa hidraten l'organisme.

Contenen hidrats de carboni perquè tenen sucres, com la fructosa, que li confereixen el gust dolç. Com més madura és la fruita, més contingut en sucres tindrà.

Ens proporcionen fibra i minerals (com el potassi, que és molt beneficiós per a persones que tenen hipertensió arterial).



–**Cireres, prunes i figues** tenen un contingut considerable de sucres respecte a altres fruites com els albercocs, préssecs, meló, síndria i els fruits silvestres, que tenen un baix contingut en sucres i són més rics en aigua.

–Els **nespres** duren fins a principis d'estiu, per donar pas als **albercocs**, que són rics en potassi i, pel seu color groc i ataronjat, sabem que també contenen carotenoides que es convertiran en vitamina A.

–Entre maig i juny arriben les **cireres**, de les que destaquem el seu poder antioxidant dels seus pigments vermellorsos. És una fruita bastant rica en sucres.

–Al juny arriben les **prunes**. N'hi ha de vermelles, de grogues i les clàudies. Són una font important de fibra reguladora del trànsit intestinal. També són riques en potassi, i les morades contenen uns pigments (les antocianines), que tenen un alt poder antioxidant i antisèptic.

–També trobem **préssecs** i **nectarines**. És la fruita amb més carotens (pro-vitamina A) i també contenen fibra i potassi. La nectarina aporta vitamina C.

–Pels volts de Sant Joan podem menjar l'original i delicada **pereta de Sant Joan**, que dura poques setmanes i és un fruit gustós, amb un bon contingut en fibra i aigua.

–El **meló** i la **síndria**. El millor moment del meló és a partir del juliol i ens refresca tot l'estiu. Totes dues són fruites molt riques en aigua. També contenen potassi i antioxidants.



## Consells de prevenció a la piscina i a la platja

Tant si anem a la platja com a la piscina, hem de tenir en compte una sèrie de consells de prevenció. A continuació us comentem alguns d'ells:

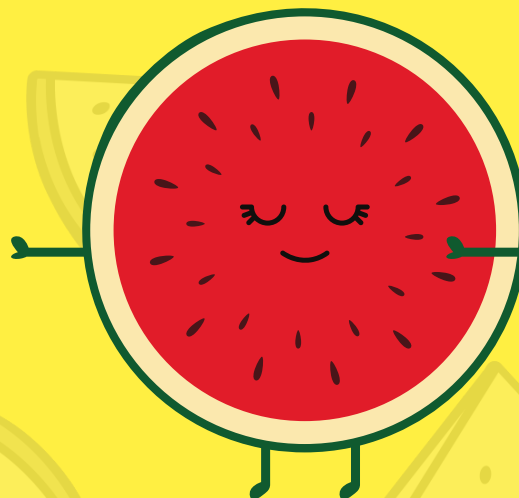
- Durant el bany dels petits sempre hi ha d'haver una persona adulta que ho supervisi.
- Assegurar-se que els infants que no saben nedar, duguin posat un sistema de seguretat, i evitar perdre'ls de vista.
- Evitar que els infants i els joves juguin prop de la vora de la piscina, ni a enfonsar-se entre ells.
- No entrar de cop a l'aigua per primera vegada, després de dinar, d'haver estat exposat al sol durant molta estona o bé després d'haver realitzat exercici físic intens.
- Si es disposa de piscina privada i hi ha infants a casa, instal·lar-hi una tanca protectora.



## Recepta del mes: Gaspatxo de síndria

### Ingredients (per a 4 persones)

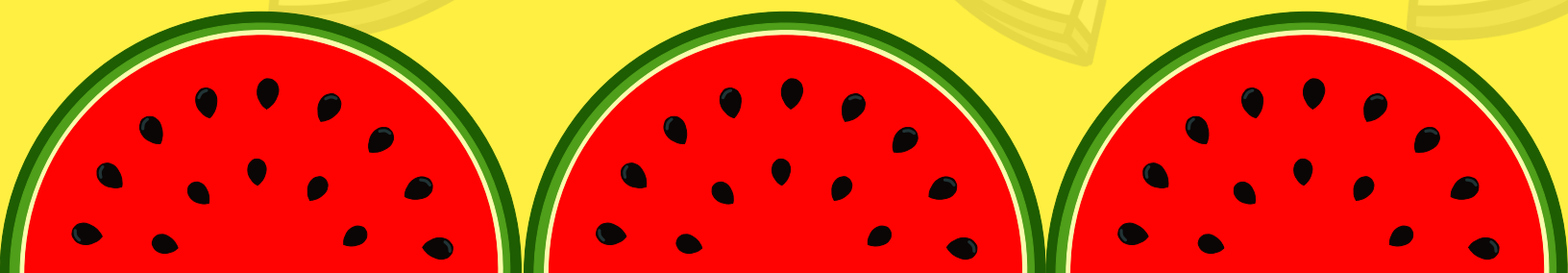
- 350 gr de tomàquets
- 450 gr de síndria
- 1 pebrot verd
- 1 all
- 1 ceba tendra
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva
- 2 cullerades soperes de vinagre
- Sal



### Elaboració

- Rentar bé els tomàquets i tallar-los juntament amb el pebrot, l'all i la ceba tendra.
- Treure les llavors i trossejar la síndria.
- Col·locar en un recipient totes les verdures i la síndria i passar la batedora fins que quedi tot ben triturat.
- Posteriorment, el podeu passar pel colador xinès, per aconseguir una textura suau.
- Deixar reposar a la nevera per refredar.
- Per a la decoració podeu utilitzar alfàbrega, que ajuda a potenciar el sabor i queda refrescant.

*Que aprofiti!*



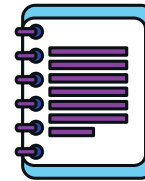
# Preguntes freqüents

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.



## CONSELLS PER SUPORTAR MILLOR LA CALOR:

- tancar les persianes de les finestres on toca el sol
- utilitzar ventiladors o aires condicionats
- refrescar-se amb un dutxa
- caminar per l'ombra o estar en llocs tancats i climatitzats
- Mullar-nos la cara sovint o la roba
- evitar sortir al carrer al migdia
- cal beure aigua, encara que no tinguem set
- evitar menjars calents i que aportin moltes calories
- menjar fruita fresca.

# CALENDARI

## Activitats Juliol

### 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, COMPAÑÍA 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