

# El Butlletí

 fundació  
agrupació



## La hidratación y la actividad física

Explicaremos la importancia de estar bien hidratado y cómo lo tenemos que hacer cuando realizamos actividad física.

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

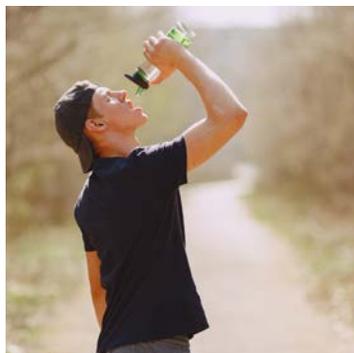


#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta muy refrescante de verano.

# ÍNDICE



Página

## 03

### LA HIDRATACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Explicaremos la importancia de la hidratación y como influye en la actividad física.

Página

## 04

### FRUTAS DE TEMPORADA: LAS FRUTAS DE VERANO

En este artículo hablaremos de las propiedades y vitaminas que tienen las frutas de verano.



Página

## 05

### CONSEJOS DE PREVENCIÓN EN LA PISCINA Y EN LA PLAYA

Tanto si vamos a la playa como a la piscina, debemos tener en cuenta una serie de consejos de prevención.

Página

## 06

### RECETA: GAZPACHO DE SANDÍA

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer y refrescante!



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 hidratación y la actividad física

## LA HIDRATACIÓN



El aumento de temperatura influye en nuestra alimentación y en nuestra hidratación. Cuando hace calor es habitual no tener tanta hambre, porque el cuerpo no necesita calentarse y no gasta energía en hacerlo, pero, en cambio, necesita más hidratación. Es muy importante seguir el consejo de beber aunque no se tenga sed.

La deshidratación nos provoca dolor de cabeza, cansancio, dificultades para concentrarnos y una disminución del rendimiento físico y cognitivo. A veces basta con beber un vaso o dos de agua para que el dolor de cabeza y el malestar mejoren.

El cuerpo de un adulto contiene un 60% de agua y necesita mantener esta proporción para que las funciones biológicas del organismo se puedan producir. La cantidad de agua necesaria varía según el estado fisiológico de cada persona, la actividad física que hace y la temperatura y la humedad exteriores. Según la EFSA (siglas en inglés de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria), un adulto debe beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día (6-8 vasos), pero cuanto más actividad haga una persona y cuanto más calor haya en el exterior, más agua necesitará.

Todas las bebidas no alcohólicas que contienen más del 80% de agua son fuente de hidratación. En este grupo se incluye el agua, los zumos de fruta naturales, las infusiones o la leche.

Cuando hace calor se recomienda hacer comidas ligeras, menos elaborados, menos ricos en grasa y que sean refrescantes. Los ingredientes fundamentales para hacer una dieta adecuada en verano nos los proporciona la naturaleza: frutas y verduras ricas en agua, minerales y vitaminas que aportan pocas calorías y no aumentan la temperatura corporal a la hora de digerirlas.

## LA HIDRATACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es necesario hidratarse antes, durante y después de la actividad física. Hay que beber una hora antes de hacer ejercicio, antes de empezar a hacerlo y cada 15-20 minutos mientras se practica. La temperatura ideal del agua es de 15 ° C.

Las bebidas isotónicas son muy adecuadas cuando se hace ejercicio físico. Son unas bebidas que tienen una concentración de solutos parecida a la del medio interno del organismo humano. Los solutos que contienen las bebidas isotónicas son los que nuestro organismo pierde y el agua sola no puede reponer: sales minerales y glucosa. Por ello, la rehidratación inmediata de una persona que hace deporte se consigue con estas bebidas.

## Frutas de temporada, frutas de verano



Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la buena alimentación y nutrición de las personas.

Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo.

Contienen hidratos de carbono porque tienen azúcares, como la fructosa, que le confieren el sabor dulce. Cuanto más madura es la fruta, más contenido en azúcares tendrá.

Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).



-**Cerezas, ciruelas e higos** tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y los frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua.

-Los **nísperos** duran hasta principios de verano, para dar paso a los **albaricoques**, que son ricos en potasio y, por su color amarillo y anaranjado, sabemos que también contienen carotenoides que se convertirán en vitamina A.

-Entre mayo y junio llegan las **cerezas**, de las que destacamos su poder antioxidante de sus pigmentos rojizos. Es una fruta bastante rica en azúcares.

-En junio llegan las **ciruelas**. Las hay rojas, amarillas y las claudias. Son una fuente importante de fibra reguladora del tránsito intestinal. También son ricas en potasio, y las moradas contienen unos pigmentos (las antocianinas), que tienen un alto poder antioxidante y antiséptico.

-También encontramos **melocotones y nectarinas**. Es la fruta con más carotenos (pro-vitamina A) y también contienen fibra y potasio. La nectarina aporta vitamina C.

-Por alrededor de San Juan podemos comer la original y delicada perita de San Juan, que dura pocas semanas y es un fruto sabroso, con un buen contenido en fibra y agua.

-El **melón y la sandía**. El mejor momento del melón es a partir de julio y nos refresca todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes.



## Consejos de prevención en la piscina y en la playa

Tanto si vamos a la playa como en la piscina, debemos tener en cuenta una serie de consejos de prevención. A continuación os comentamos algunos de ellos:

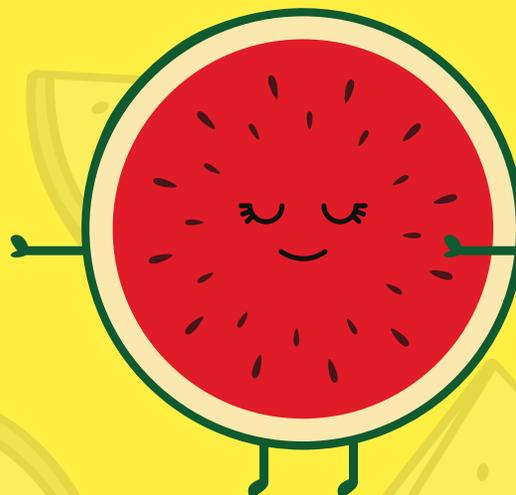
- Durante el baño de los pequeños siempre debe haber un adulto que lo supervise.
- Asegurarse de que los niños que no saben nadar, lleven puesto un sistema de seguridad, y evitar perderlos de vista.
- Evitar que los niños y los jóvenes jueguen cerca del borde de la piscina, ni a hundirse entre ellos.
- No entrar de golpe en el agua por primera vez, después de comer, de haber estado expuesto al sol durante mucho rato o bien después de haber realizado ejercicio físico intenso.
- Si se dispone de piscina privada y hay niños en casa, instalar una valla protectora.



## Receta del mes: Gazpacho de sandía

### Ingredientes (para 4 personas)

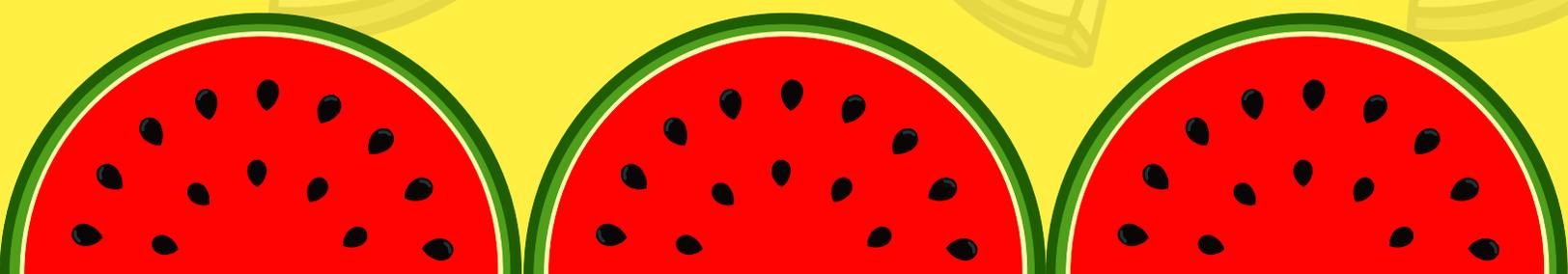
- 350 gr de tomates
- 450 gr de sandía
- 1 pimiento verde
- 1 ajo
- 1 cebolleta
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- Sal



### Elaboración

- Lavar bien los tomates y cortarlos junto con el pimiento, el ajo y la cebolleta.
- Quitar las semillas y trocear la sandía.
- Colocar en un recipiente todas las verduras y la sandía y pasar la batidora hasta que quede todo bien triturado.
- Posteriormente, lo podéis pasar por el chino, para conseguir una textura suave.
- Dejar reposar en la nevera para enfriar.
- Para la decoración podéis usar albahaca, que ayuda a potenciar el sabor y queda refrescante.

*¡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).

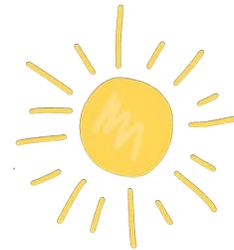


## ¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?

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.



## CONSEJOS PARA SOPORTAR MEJOR EL CALOR:

- cerrar las persianas de las ventanas donde da el sol
- utilizar ventiladores o aires acondicionados
- refrescarse con un ducha
- caminar por la sombra o estar en lugares cerrados y climatizados
- mojarnos la cara a menudo o la ropa
- evitar salir a la calle al mediodía
- se debe beber agua, aunque no tengamos sed
- evitar comidas calientes y que aporten muchas calorías
- comer fruta fresca.

# CALENDARIO

## Actividades Julio

### 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