

# El Butlletí



fundació  
agrupació



## La salud cardiovascular

Llevar una alimentación saludable es clave para evitar enfermedades cardiovasculares.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y apta para cualquier época del año.

# ÍNDICE

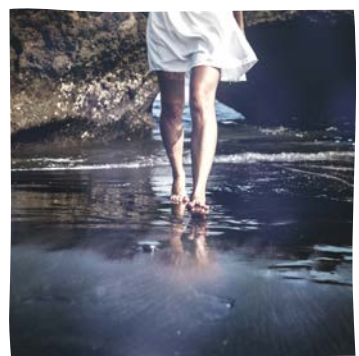


Página

## 03

### LA SALUD CARDIOVASCULAR

Explicaremos el papel de la alimentación en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.



Página

## 05

### SÍNDROME POST VACACIONES

¿Qué es el síndrome post vacaciones? Como se puede evitar y cuáles son los síntomas?



Página

## 07

### PREGUNTAS FRECUENTES

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

Página

## 04

### LA SALUD DE NUESTROS HUESOS

En este artículo hablaremos de la salud de nuestros huesos y de los alimentos necesarios para conseguir unos huesos fuertes.



Página

## 06

### RECETA: SALMÓN EN PAPILLOTE

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer y saludable.



Página

## 08

### AGENDA DE ACTIVIDADES

En este espacio podréis encontrar actividades que organiza la Fundació.





## La salud cardiovascular



La alimentación juega un papel muy importante en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares (niveles elevados de colesterol en sangre, tensión arterial elevada, sobrepeso y obesidad, diabetes). Unos hábitos alimenticios saludables y satisfactorios pueden prevenir la aparición de factores de riesgo de estas enfermedades; y del mismo modo, unos hábitos alimentarios inadecuados (junto con otros factores como el sedentarismo, el tabaquismo o el estrés) pueden facilitar el desarrollo de estos trastornos.

### CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- Incrementar el consumo de frutas y hortalizas frescas y dar prioridad a las frutas como postre habitual de las comidas.
- Aumentar el consumo de legumbres y de frutas secas (avellanas, almendras, nueces, piñones) en las programaciones de menús.
- Utilizar preferentemente aceite de oliva, tanto para aliñar como para cocinar.
- Priorizar el consumo de pescado blanco y azul, frente a las carnes.
- Potenciar la incorporación frecuente de platos únicos en las programaciones de menús (arroz a la cazuela, macarrones a la boloñesa, etc).
- Reducir el consumo de grasas de origen animal en general (lácteos enteros, quesos grasos, helados y postres lácteos, carnes grasas y embutidos, vísceras, etc).
- Reducir el consumo de comidas precocinadas, pastelería, bollería, aperitivos, dulces, golosinas o bebidas azucaradas, reservándose para situaciones y días especiales.
- Utilizar técnicas culinarias más diversas, cocciones al horno, al vapor, guisos, estofados, brasa o planchas.
- Potenciar el gusto de los platos con hierbas aromáticas y especias en lugar de incrementar la adición de sal.

**Estas recomendaciones y sugerencias son, en definitiva, aspectos fundamentales de la dieta mediterránea, a la que se le atribuye un importante papel protector de las enfermedades cardiovasculares.**

## La salud de nuestros huesos



La salud de nuestros huesos requiere que nuestra dieta incluya una buena dosis de calcio, que podemos obtener de los productos lácteos y muchos otros alimentos.

La absorción de este mineral depende básicamente de la vitamina D, que podemos obtener de algunos alimentos, y de la piel mediante la exposición al sol.

### ALIMENTOS QUE AYUDAN A NUTRIR NUESTROS HUESOS



Aguacates. Contienen abundante ácido omega-6, que ayuda a reducir síntomas de la artritis.



Garbanzos. Ricos en fósforo, un mineral que contribuye a la absorción del calcio.



Sardinas. Tienen mucho calcio, vitamina B12, D y ácidos omega 3, beneficiosos para el tratamiento de la artrosis y la prevención de la osteoporosis.



Brócoli. Aparte de calcio y vitamina D, contiene vitamina K, que ayuda a metabolizar la osteocalcina (proteína necesaria para evitar la pérdida de masa ósea).



Almendras. Los frutos secos son una gran fuente de magnesio, un mineral que regula la absorción y la asimilación del calcio.



Naranja. Contienen calcio, pero hay que destacar su contenido en vitamina C, esencial para la formación de colágeno, que favorece la salud del cartilago.

## Síndrome Post Vacaciones

### *¿Qué es?*

Sensación de falta de energía, de motivación o tristeza que se genera al volver al trabajo tras las vacaciones de verano.

### *Síntomas*

- Apatía
- Cansancio
- Falta de energía
- Trastorno del sueño
- Nerviosismo
- Falta de concentración
- Estrés
- Ansiedad
- Dolor de cabeza y malestar general



### *¿Cómo prevenirlo?*

- Ser positivo a la hora de volver a la rutina
- Volver a casa unos días antes
- Dividir los días de vacaciones
- Antes de volver a la rutina, levantarse temprano unos días antes
- Tomarse con calma la vuelta a la rutina

## Receta del mes: Salmón en papillote

### Ingredientes (para 4 personas)

- 4 lomos de salmón fresco (unos 800 g)
- 100 g de puerro
- 175 g de zanahorias
- 175 g de judía verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra



### Elaboración

- Retirar la piel del salmón, si la tiene, y asegurarse de que no tiene espinas.
- Lavar bien todos los vegetales. Pelar las zanahorias.
- Cortar el puerro y las judías verdes en juliana fina. Es importante que las verduras se corten muy finas ya que el tiempo de cocción en el horno será corto y no queremos que queden excesivamente crudas.
- Cortar las zanahorias. Podemos utilizar el pelador de verduras para que todas tengan las mismas dimensiones.
- Cuando todos los ingredientes estén listos, preparar los paquetes. Necesitamos 4 trozos de papel de aluminio lo suficientemente grandes como para cerrar perfectamente cada paquete.
- Poner los vegetales sobre el papel de aluminio y, encima, colocar el lomo de salmón.
- Sobre cada trozo de salmón poner un chorrito de aceite de oliva virgen extra y salpimentar.
- Cerrar cada paquete y apretar bien todos los bordes del papel.
- Poner el salmón en papillote en el horno durante aproximadamente 15 minutos a 190 °C. El tiempo de horneado varía en función del espesor de las piezas de salmón. Recuerda que es mejor quedarse corto que pasarse.
- Quitar los paquetes de salmón en papillote del horno y servirlos en el mismo papel de aluminio, o bien pasarlos a un plato.

*¡Que aproveche!*

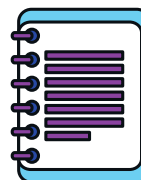
# Preguntas frecuentes

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](#).



## ¿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 PROTEGERNOS LOS OJOS EN VERANO:

-El sol: protegernos de los rayos UV con unas buenas gafas homologadas, aunque el día esté nublado, -El cloro y la sal: para el cloro utiliza gafas de nadador y después de bañarte en el mar, pasa por la ducha para eliminar la sal, -El aire acondicionado: para evitar ambientes secos, humedecer el ambiente con plantas o recipientes con agua para evitar que se resequen los ojos. -Precaución con los niños: utilizar gafas de sol de monturas de plástico por su resistencia, comodidad y coste.

# CALENDARIO

## Actividades Septiembre

### 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



# CALENDARIO

## Actividades Septiembre

### WEBINAR: "El consumo de azúcar"



La Fundació Agrupació, organiza un webinar sobre "El consumo de azúcar" en el que una nutricionista nos explicará cuál es el consumo recomendable para grupos de edad, cantidades, y cómo interpretarlo en las etiquetas en general...

Será un webinar muy práctico, con una duración de unos 45 minutos, y posteriormente, habrá turno abierto de preguntas.

**Miércoles, 29 de septiembre, a las 18h**

**Plataforma ZOOM · Inscripciones en [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