



# El Butlletí



## Consejos de Navidad

Daremos unos trucos que os ayudarán en el momento de hacer las compras y hablaremos de hábitos saludables en Navidad.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

# ÍNDICE



Página

## 03

### CONSEJOS DE NAVIDAD

Daremos unos consejos de Navidad que os ayudarán con las compras, y consejos sobre hábitos saludables.

Página

## 04

### ACTO DE ENTREGA DE PREMIOS DE LA FUNDACIÓ

Explicaremos cómo fue el acto de entrega de Premios de la Fundació.



Página

## 05

### ACTO DE ENTREGA DE PREMIOS DE LA FUNDACIÓ

Podréis conocer las becas otorgadas y el premio, así como ver varias fotografías del acto.

Página

## 06

### RECETA: PATO CON PERAS

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



## Consejos de Navidad: Compras y hábitos saludables



En pocos días llegarán las fiestas de Navidad y los gastos aumentan de forma considerable. Para poder ahorrar a la hora de realizar las compras de Navidad, es importante seguir tres ejes básicos, como planificar, comparar y escalonar.

**Planificar las compras:** Para evitar compras impulsivas, es importante saber lo que se busca y lo que se necesita.

Hacer una lista, con tiempo, sobre la alimentación, los regalos...

**Comparar precios:** Tener en cuenta que el precio de algunos productos se incrementa estas fechas. Compara los precios y la calidad de los productos. No todos los productos están de oferta a la vez en todos los establecimientos.

**Escalonar las compras:** Repartir las compras y aprovechar las oportunidades que vayan surgiendo según las necesidades. Comprar con tiempo los alimentos que pueden congelarse o almacenarse.

### CONSEJOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES

- Evitar cocinar en exceso, siempre en función del número de comensales, de esta forma las raciones serán más adecuadas y no deberemos desperdiciar comida.
- Evitar los aperitivos y moderarnos con los postres, turroneos y polvorones, son típicos en estas fiestas, pero es aconsejable evitar comerlos en los días que no son festivos y sustituirlos por fruta.
- Si es posible, realizar menús que contengan pescado y verdura. Se recomienda, durante estas celebraciones, reducir el consumo de alcohol y bebidas gaseosas.
- Una vez se haya terminado de comer se recomienda retirar todos los platos antes de hacer la sobremesa y quedarse sólo con infusiones o cafés. Así, evitaremos la tentación de seguir comiendo.
- No saltarse ninguna comida, como el desayuno, ya que después tendremos más hambre en las siguientes comidas.





## Acto de entrega de Premios

El pasado 30 de noviembre, tuvo lugar el acto de entrega del Premio de investigación de base científica en el ámbito de la infancia y las Becas de formación para estudios de posgrado y másters que convoca anualmente la Fundació Agrupació.

El acto, que tuvo lugar en el auditorio de la Fundació Joan Miró de Barcelona, contó con la participación de Jordi Ferrer y Soledad Nieto, presidente y tesorera, respectivamente, de la Fundació Agrupació.

### BECAS PARA ESTUDIOS DE POSGRADO O MÁSTERS



Se entregaron 7 becas para estudios de posgrado o masters, y 1 Premio de investigación en el ámbito de la infancia, con una dotación de 12.000 euros.

- Máster en Dirección de Recursos Humanos y Gestión Laboral
- Máster in Mathematical Sciences
- Máster en Biodiversidad
- Máster de Fotónica
- Máster Universitario en Derecho Ambiental
- Máster en Interpretación de Música Clásica y Contemporánea
- Master International Sports Development and Politics



## Acto de entrega de Premios



### PREMIO DE INVESTIGACIÓN

El Premio de investigación en el ámbito de la infancia se concedió al proyecto “Descifrar la recaída en la leucemia linfoblástica aguda pediátrica de células B: de los mecanismos moleculares a los biomarcadores pronóstico y la terapia dirigida”, presentado por la Fundació Institut de Recerca contra la Leucèmia Josep Carreras.

La investigadora principal, la Dra. Biola M. Javierre, explicó que el proyecto trata sobre la leucemia linfoblástica aguda de células B que es el cáncer pediátrico más común. El veinte por ciento de todos los niños recaen y, en estos casos, la tasa de supervivencia a 10 años está por debajo del 35%. Por tanto, hay una necesidad urgente de identificar a los niños que recaerán y poder desarrollar mejores tratamientos para ellos. En este proyecto se utilizarán los avances metodológicos más recientes para englobar las dos necesidades.



### THE GOURMETS VOCAL QUARTET

Para finalizar el acto, actuó el grupo The Gourmets Vocal Quartet, que interpretaron canciones a capella. The Gourmets Vocal Quartet se adentra en el góspel y el soul, presentando sus conciertos desde una perspectiva humanista; dando a conocer estos cantos que ayudaron a millones de seres humanos a soportar la esclavitud, pero también a transmitirse planes de fuga hacia la libertad.

#### El Cuarteto está formado por

Alex Delgado – Tenor I / Piano  
Jordi Vallespi – Tenor II / Piano  
Javier Canales – Barítono  
Abel García – Bajo



## Receta del mes: Pato con peras

### Ingredientes

- 1 cuarto de pato por persona
- 1 hígado de pato
- 1/2 pera conference por persona
- 1 cebolla media para el sofrito
- 1 diente de ajo para el sofrito
- Verduras para marinar: 1 cebolla, 1 zanahoria y 1/2 puerro
- 1 botella de vino tinto no muy fuerte
- Agua
- Caldo de pollo
- Hierbas para marinar: lavanda, laurel, tomillo y romero
- Aceite de oliva: 1 cucharada sopera por persona

- Para hacer la picada: 1 ajo sofrito, 1 rebanada de pan frita, 2 avellanas tostadas por persona, 2 almendras tostadas por persona y el hígado del pato
- Chocolate: 2 presas pequeñas por persona

3 SALUD Y BIENESTAR



### Elaboración

- Dejar macerar toda la noche el pato con las hierbas (lavanda, laurel, tomillo y romero) y cubrirlo con vino tinto y agua (la misma cantidad de cada para que no sea fuerte)
- Al día siguiente, sacar el pato de maceración y salarlo
- Marcar el pato en la cazuela con aceite de oliva, y marcar el hígado y reservarlo para hacer la picada
- Con el aceite de haber marcado el pato y el hígado, cocer el ajo y reservar para hacer la picada
- Freír la rebanada de pan y reservar
- En el mismo aceite, sofreír la cebolla y, un poco después, añadir un ajo trinchado
- En un bote aparte, hervir el líquido obtenido de marinar para que se mezclen bien los gustos
- Verter un poco de caldo de marinar en el sofrito de cebolla y ajo
- Cuando esté bien sofrito, añadir el pato y cubrir con el líquido de marinar y agua, y dejar cocer durante 45 minutos a fuego suave; si se evapora el líquido, añadir agua con una cucharadita de azúcar o sustituir por caldo de pollo
- Pelar las peras, hacerlas en cuartos y sacar el corazón
- Añadir las peras y dejar cocer 30 minutos más
- Hacer la picada en un vaso de la batidora con el ajo sofrito, la rebanada de pan frito, el hígado marcado, las avellanas y las almendras tostadas, y cubrir todo con un poco de caldo de pollo antes de triturarlo
- Poner la picadura y el chocolate en la cazuela y dejar cocer durante 10 minutos

*¡Que aproveche!*

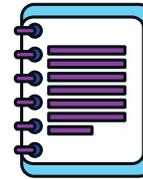
# Preguntas frecuentes

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).



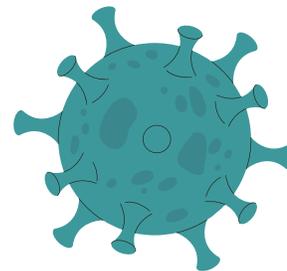
## ¿PUEDO CONSULTAR LAS PRESENTACIONES DE CONFERENCIAS O WEBINARS?



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 PREVENIR LA COVID-19:

-Uso de la mascarilla, -lavarse las manos con agua y jabón o bien utilizar el gel hidroalcohólico, -mantener la distancia de seguridad, -priorizar los espacios al aire libre, -cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar, -ventilar los espacios interiores o cerrados, e intentar reducir la interacción social y evitar aglomeraciones.



# CALENDARIO

## Actividades

### 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, 14 de diciembre, a las 9:30h - Escuela Joan Sallarès i Pla y Escuela Espronceda (Sabadell)

En total participarán 113 alumnos.



# ¡Feliz Navidad y Feliz Año 2022!

PÁGINA WEB DE LA FUNDACIÓ

WWW.FUNDACIOAGRUPACIO.ES



@FUNDACIOAGRUPACIO

#SOMFUNDACIO

MÁS INFORMACIÓN EN  
FUNDACIOAGRUPACIO.ES  
SÍGUENOS EN INSTAGRAM