

El Butlletí



Consejo de salud: la vitamina D

Explicaremos que es la vitamina D, hablaremos sobre como se obtiene y daremos algunas recomendaciones.

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

CONSEJO DE SALUD: LA VITAMINA D

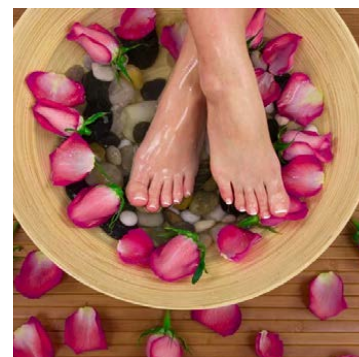
Explicaremos cómo se obtiene la vitamina D, qué ocurre si tenemos déficit y algunas recomendaciones.

Página

04

LA SALUD DE NUESTROS PIES

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



Página

05

RECETA: LUBINA A LA SAL

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer, y saludable para toda la familia.

Página

06

PREGUNTAS FRECUENTES Y NOTICIAS

En este espacio os informaremos del contacto de la Fundació y de las noticias actualizadas de actividades de la Fundació.



Consejo de salud: la vitamina D

¿Qué es la vitamina D y cómo se obtiene

- A diferencia de otras vitaminas, que se obtienen sobre todo de los alimentos, la mayor parte de la vitamina D procede de la exposición de la piel al sol: sólo el 20% procede de la dieta. Los alimentos ricos en vitamina D son, principalmente, los pescados grasos, el aceite de hígado de bacalao, y algunas carnes y setas. Dado que el contenido de vitamina D en los alimentos es bajo, en el mercado existen productos enriquecidos (básicamente, leche y cereales).
- Nuestra piel contiene el precursor de la vitamina D (vitamina D3), que con la acción de los rayos ultravioleta del sol se transforma para poder pasar primero por el hígado y después por el riñón, de donde sale la forma de esta vitamina que tiene efecto sobre el cuerpo. Durante este proceso de transformación, la vitamina D viaja por la sangre, y es en este estado que se analiza para conocer sus niveles en la sangre.



¿Qué provoca la falta de vitamina D

- Disminuye la absorción de calcio, lo que hace que aumente la presencia de una hormona que actúa extrayendo calcio de los huesos y, por tanto, que haya una pérdida de la mineralización del hueso y, finalmente, que los huesos sean más frágiles (es lo que se conoce como osteoporosis).
- Debilidad muscular que puede acarrear caídas y fracturas.

Recomendaciones

- La exposición directa al sol durante 10-15 minutos tres veces a la semana en primavera, verano y otoño; en invierno prácticamente no existe producción de vitamina D.
- Asegurar la ingesta de alimentos ricos en vitamina D: salmón (mejor salvaje que de piscifactoría), atún y sardinas en lata, yema de huevo, setas (mejor secas) y alimentos enriquecidos en vitamina D (por ejemplo, leche y cereales).

Si no se obtiene suficiente vitamina D del sol o de los alimentos y se necesitan suplementos, se aconseja consultar al médico y seguir sus recomendaciones.

La salud de nuestros pies



Cuidar los pies es tan importante como cuidar nuestra cara, pelo, cuerpo etc...

Los pies debemos tenerlos siempre sanos, para que a lo largo 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 distintos tipos de calzado.
- Utilizar calzado adecuado al tamaño de nuestro pie, sin puntera estrecha y con un talón de 2 a 4 cm, a lo sumo, siempre con un sistema de cordones o de fijación al pie. Evitar las suelas de zapato delgadas.
- Para evitar caídas, utilizar zapatos estables y con suela antideslizante.
- Comprar los zapatos al final de la tarde, puesto 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. Realizar 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.
- Darse 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, lo que hace que se pierda la propiedad amortiguadora del pie, por lo que el solo hecho de andar puede producir dolor. Sustituir esta capacidad con plantillas o zapatos adecuados.
- Hidratar los pies con cremas específicas a diario, para favorecer la barrera protectora natural de la piel.
- Secar bien los pies después de lavarlos, sobre todo los espacios interdigitales, 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 chancletas, 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: lubina a la sal



Ingredientes para 4 personas

- 1 lubina (de 1,2 kg, aproximadamente)
- Sal gruesa (suficiente para cubrir el pescado y hacer la base)
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración

- En una bandeja de horno hacer una cama de sal gruesa. Si encontráis que la sal es muy seca, mojarla un poco con agua, porque debe estar húmeda.
- Hecha la base, colocar encima la lubina, previamente limpia. A continuación, tapar con otra capa de sal gruesa. Debe quedar cerrado como si fuera un cofre.
- Ya estará listo para colocarlo en el horno a 220° durante 20 minutos. Si la lubina fuera más grande, se debería dejar más minutos, porque los 20 minutos indicados es por kilo de pescado.
- Pasado este tiempo, retirar la capa de sal con la ayuda de una cuchara y un tenedor. Luego habrá que quitar la piel. Un truco para que la piel salga con facilidad es realizar cortes junto al pescado.
- Por último, poner los dos filetes de la lubina en un plato plano. Poner un poco de pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva.
- Podéis acompañarlo con patatas al horno, unos espárragos verdes...

¡Que aproveche!

Preguntas frecuentes y 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

¿TENÉIS REDES SOCIALES?



¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Resolveremos todas las preguntas que tengáis, enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es. Las preguntas de interés general las colgaremos en este espacio para que otros lectores puedan consultarlas.