

El Butlletí

 fundació
agrupació



La salut cardiovascular

Portar una alimentació saludable és clau per evitar malalties cardiovasculars.

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

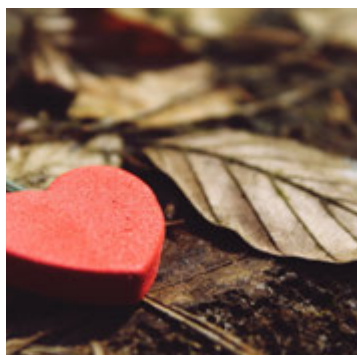


#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

LA SALUT CARDIOVASCULAR

Explicarem el paper del'alimentació en laprevenció i tractamentde les malaltiescardiovasculars.

Pàgina

04

DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

El dia 16 d'octubre és el Dia Mundial de l'alimentació. Explicarem en què consisteix aquest dia i que s'acostuma a fer.



Pàgina

05

RECEPTA: POLLASTRE ROSTIT AMB CASTANYES

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i saludable per a tota la família.

Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS I NOTICIES

En aquest espai us informarem del contacte de la Fundació i de les notícies actualitzades d'activitats de la Fundació.



La salut cardiovascular



L'alimentació juga un paper molt important en la prevenció i el tractament de les malalties cardiovasculars (nivells elevats de colesterol en sang, tensió arterial elevada, sobrepès i obesitat, diabetis).

Uns hàbits alimentaris saludables i satisfactoris poden prevenir l'aparició de factors de risc d'aquestes malalties; i de la mateixa manera, uns hàbits alimentaris inadequats (juntament amb d'altres factors com el sedentarisme, el tabaquisme o l'estrès) poden facilitar el desenvolupament d'aquests trastorns.



Consells de prevenció

- Incrementar el consum de fruites i hortalisses fresques i donar prioritat a les fruites com a postres habituals dels àpats.
- Augmentar el consum de llegums i de fruites seques (avellanes, ametlles, nous, pinyons) en les programacions de menús.
- Utilitzar preferentment oli d'oliva, tant per amanir com per cuinar.
- Prioritzar el consum de peix blanc i blau, enfront de les carns.
- Potenciar la incorporació freqüent de plats únics en les programacions de menús (arròs a la cassola, macarrons a la bolonyesa, etc).
- Reduir el consum de greixos d'origen animal en general (lactis sencers, formatges grassos, gelats i postres lactis, carns grasses i embotits, vísceres, etc).
- Reduir el consum de menjars precuinats, pastisseria, brioixeria, aperitius, dolços, llaminadures o begudes ensucrades, tot reservant-los per a situacions i dies especials.
- Utilitzar tècniques culinàries ben variades, coccions al forn, al vapor, guisats, estofats, brasa o planxes.
- Potenciar el gust dels plats amb herbes aromàtiques i espècies en lloc d'incrementar l'addició de sal.

Dia Mundial de l'Alimentació



Què és el Dia Mundial de l'Alimentació?

L'objectiu d'aquesta commemoració és augmentar els esdeveniments de la població sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa.

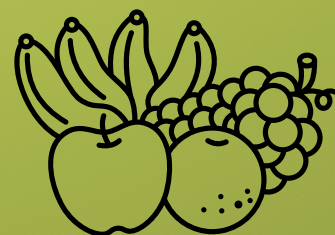
Un dels objectius és el de disminuir la gana al món, propòsit que també busca l'Agenda 2030 amb la seva meta de gana zero.

Què s'ha de fer aquest dia?

- Basar l'alimentació principalment en productes vegetals, frescos o mínimament processats, tant pel seu menor impacte ambiental, com per als beneficis per a la salut individual. A més,
- El consum d'aliments de proximitat i de temporada, contribueixen al desenvolupament rural integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.
- En un principi, els aliments de proximitat i estacionals són més frescos i conserven millor les propietats originals (aromes, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals...). També, es redueix la contaminació produïda pel transport en què es recorren llargues distàncies, la qual cosa propicia que l'alimentació sigui més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

Com portar una alimentació sana?

- Apostar pels menjars fets a casa i ajudar els productors locals a continuar generant vegetals, fruites i verdures, riques en vitamines i minerals.
- Triar aliments més saludables per als nens, substituir una coca de xocolata per galetes de civada i panses o simplement donar-los xocolata negra que brinda molts beneficis a l'organisme.
- Ampliar la gamma de fruites i vegetals que coneixem, per anar descobrint altres plantes que també aporten nutrients a l'organisme.
- Disminuir l'ús d'oli i sal a la cuina.
- Mantenir una rutina d'exercicis diaris.



Recepta del mes: pollastre rostit amb castanyes

Ingredients per a 4 persones

3 SALUD
Y BIENESTAR



- 1 pollastre de pagès
- 500 gr. de castanyes torrades i pelades
- 4 cebes mitjanes
- 1 cabeça d'all
- Un ramet d'orenga
- Un raig de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre
- Sal
- Aigua
- Brou de pollastre



Elaboració

- Coure les castanyes de la forma tradicional, i reservar.
- Netejar el pollastre i condimentar amb sal i pebre.
- Posar el pollastre en una cassola amb oli, i coure fins que quedi daurat.
- Tallar la ceba a trossos.
- Pelar una cabeça d'all i afegir-la sencera.
- Quan que el pollastre ja està marcat, afegir la ceba i posar la cabeça d'all enmig.
- Tirar el vi i deixar-lo reduir.
- Tapar i esperar uns 5 minuts que l'alcohol s'evapori.
- Afegir una parell de cullerades d'orenga i remenar.
- Afegir brou de pollastre i deixar coure amb la cassola tapada i a foc baix, fins que el pollastre estigui cuit, i anar afegint aigua de tant en tant i rectificar de sal.
- Passats uns 35-40 minuts, el pollastre hauria d'estar tou.
- Quan faltin uns 15 minuts per acabar la cocció, afegir les castanyes i deixar-ho coure tot junt.
- Remenar i esperar uns 15-20 minuts, per tal que la castanya quedi melosa.
- Preparar el plat i servir.

Que aprofiti!

Preguntes freqüents i activitats



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es

TENIU XARXES SOCIALS?



COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es.