

El Butlletí

 fundació
agrupació



La salud cardiovascular

Llevar una alimentación saludable es clave para evitar enfermedades cardiovasculares.

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

LA SALUD CARDIOVASCULAR

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

Página

04

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

El 16 de octubre es el Día Mundial de la alimentación. Explicaremos en qué consiste ese día y que se suele hacer.



Página

05

RECETA: POLLO ASADO CON CASTAÑAS

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.



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 frutos secos (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.

Día Mundial de la Alimentación



¿Qué es el Día Mundial de la Alimentación?

El objetivo de esta conmemoración es aumentar los acontecimientos de la población sobre el problema alimenticio mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza.

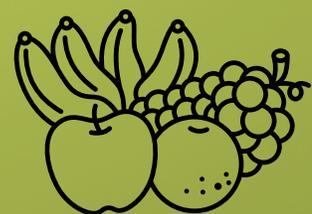
Uno de los objetivos es el de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero.

¿Qué hacer este día?

- Basar la alimentación principalmente en productos vegetales, frescos o mínimamente procesados, tanto por su menor impacto ambiental como por los beneficios para la salud individual. Además,
- El consumo de alimentos de proximidad y de temporada, contribuyen al desarrollo rural integrado en el territorio desde el punto de vista ambiental, económico y social, favoreciendo la vinculación entre los ámbitos rural y urbano y los de producción y consumo.
- En un principio, los alimentos de proximidad y estacionales son más frescos y conservan mejor sus propiedades originales (aromas, sabor, sabor, contenido de vitaminas y minerales...). También se reduce la contaminación producida por el transporte en el que se recorren largas distancias, lo que propicia que la alimentación sea más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

¿Cómo llevar una alimentación sana?

- Apostar por las comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales a continuar generando vegetales, frutas y verduras, ricas en vitaminas y minerales.
- Elegir alimentos más saludables para los niños, sustituir una torta de chocolate por galletas de avena y pasas o simplemente darles chocolate negro que brinda muchos beneficios al organismo.
- Ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo.
- Disminuir el uso de aceite y sal en la cocina.
- Mantener una rutina de ejercicios diarios.



Receta del mes: pollo asado con castañas

Ingredientes para 4 personas

3 SALUD
Y BIENESTAR



- 1 pollo de payés
- 500 gr. de castañas tostadas y peladas
- 4 cebollas medias
- 1 cabeza de ajo
- Un ramito de orégano
- Un chorro de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal
- Agua
- Caldo de pollo



Elaboración

- Cocer las castañas de la forma tradicional, y reservar.
- Limpiar el pollo y sazonar con sal y pimienta.
- Poner el pollo en una cazuela con aceite, y cocer hasta que quede dorado.
- Cortar la cebolla en trozos.
- Pelar una cabeza de ajo y añadirla entera.
- Cuando el pollo ya esté marcado, añadir la cebolla y poner la cabeza de ajo en medio.
- Incorporar el vino y dejarlo reducir.
- Tapar y esperar unos 5 minutos para que el alcohol se evapore.
- Añadir un par de cucharaditas de orégano y remover.
- Añadir caldo de pollo y dejar cocer con la cazuela tapada y a fuego bajo, hasta que el pollo esté cocido, e ir añadiendo agua de vez en cuando y rectificar de sal.
- Pasados unos 35-40 minutos, el pollo debería estar blando.
- Cuando falten unos 15 minutos para terminar la cocción, añadir las castañas y dejar cocer todo junto.
- Remover y esperar unos 15-20 minutos, para que la castaña quede melosa.
- Preparar el plato y servir.

¡Que aproveche!

Preguntas frecuentes y actividades



¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Puedes suscribirte al Boletín enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es

¿TENÉIS REDES SOCIALES?



¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Enviando un correo electrónico a fundacio@agrupacio.es.