

El Butlletí



Bon Nadal i
Feliç Any
2024!



Com reforçar el sistema immunitari

Us donarem uns consells per reforçar el sistema immunitari en aquesta època de l'any.

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



#SOMFUNDACIO

Recepta: aperitiu de Nadal

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



INDEX



Pàgina

03

REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

Donarem uns consells que ens ajudaran a protegir-nos contra malalties i infeccions.

Pàgina

04

CONSELLS DE NADAL: HÀBITS SALUDABLES

Us donarem uns consells de Nadal que ens ajudaran a portar uns hàbits saludables.



Pàgina

05

RECEPTA: APERITIU DE NADAL

En aquest espai podreu trobar una recepta per elaborar un aperitiu molt fàcil de fer, i que podeu posar en pràctica per Nadal.

Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS I NOTÍCIES

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





Reforçar el sistema immunitari

El sistema immunitari és essencial per protegir-nos contra malalties i infeccions, i hi ha algunes accions que podem fer per estar en plena forma.

Accions per reforçar el sistema immunitari

- **Menjar aliments rics en vitamines:**

Es recomana incloure a la dieta diària aliments que tinguin vitamines com cítrics, pebrot vermell, espinacs, alvocat, all, bolets, civada integral, cigrons, salmó, pollastre, iogurt, fruits secs, ou...

- **Hidratar-se diàriament:**

S'ha de beure aigua molt sovint per mantenir la hidratació de la mucosa, la primera barrera que troba el virus a l'entrar a l'organisme. D'aquesta manera trobarà més dificultats que si la mucosa està seca i irritada.

- **Practicar exercici:**

Practicar exercici moderat proporciona un efecte antiinflamatori sobre el sistema immunitari, i disminueix la probabilitat de patir infeccions. S'hauria de dedicar un mínim d'entre 20 i 30 minuts al dia.

- **Prendre probiòtics:**

Són bacteris que es troben a l'intestí i són beneficiosos per la salut de l'organisme, perquè contribueixen a una digestió fàcil, a l'absorció dels nutrients i a reforçar el nostre sistema immunitari.

- **Dormir 7 hores:**

Descansar bé per la nit és molt important per tal de regenerar l'organisme. En el cas de les persones adultes es recomana dormir un mínim d'entre 7 i 8 hores. En el cas dels petits de la casa la recomanació és la de dormir entre 10 i 12 hores.





Consells de Nadal: hàbits saludables

El Nadal ens fa viatjar a la nostra infància, a la llar dels nostres pares i avis, on ens reuníem per celebrar-la compartint dinars i sopars. La taula sempre és un entorn per a festejar i gaudir dels plats gastronòmics tradicionals que formen part de la nostra cultura i divertir-nos amb les persones estimades.

Durant les festes nadalenques hem de trobar l'equilibri entre la tradició, l'alimentació saludable i el consum sostenible, alguns consells que ens poden ajudar són:

- Evitar cuinar en excés, sempre en funció del nombre de comensals, d'aquesta manera les racions seran més adequades i no haurem de malbaratar menjar.
- Evitar els aperitius i moderar-nos amb les postres, torrons i polvorons, són típics en aquestes festes, però és aconsellable evitar menjar-los en els dies que no són festius i substituir-los per fruita.
- Si és possible, fer menús que continguin peix i verdura. És recomanable durant aquestes celebracions reduir el consum d'alcohol i begudes gasoses.
- Un cop hem acabat de menjar es recomana retirar tots els plats abans de fer la sobretaula i quedar-se només amb infusions o cafès. Així, evitarem la temptació de seguir menjant.
- No saltar-se cap àpat, com ara l'esmorzar, ja que després tindrem més gana en els següents àpats.



Aperitiu de Nadal. Gotets amb crema d'espàrrecs i ibèric

Ingredients per a 4 persones

- 1 manat d'espàrrecs verds
- 1 llauna de 250 gr d'espàrrecs blancs
- 1 ceba
- 150 ml de nata líquida
- 100 gr d'encenalls de pernil ibèric
- 100 gr de gambetes
- Oli d'oliva verge extra
- Uns talls de cibulet
- Brou de verdures
- Pebre i sal



Elaboració

- Preparar un oli de marisc. Coure els caps de les gambes en una cassola amb força oli a baixa temperatura, durant uns 20 minuts.
- Després colar i reservar. Eliminar la part més dura de la tija dels espàrrecs verds i tallar-los en 4 trossos.
- Pelar la ceba i tallar-la en juliana. Escalfar dues cullerades d'oli en una cassola petita i sofregir-la 2 minuts. Afegir-hi els espàrrecs verds i cobrir-ho amb 200 ml de brou de verdures.
- Deixar-ho coure durant 10 minuts. Retirar-ho del foc, salpebrar-ho i triturar-ho amb la batedora.
- Triturar també els espàrrecs blancs amb 3 o 4 cullerades de la seva aigua de conservació i la nata líquida.
- Salpebrar i escalfar en una cassola uns instants perquè estigui temperat.
- Fregir les cuetes de gamba 1 minut amb una mica d'oli i salar-les.
- Abocar les dues cremes en gotets, alternant els colors, i decorar amb el pernil, les gambetes i alguna tija de cibulet.
- Per acabar, afegir unes gotes d'oli de marisc que hem preparat a l'inici de la recepta.

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.

