

# El Butlletí



fundació  
agrupació

Feliz Navidad  
y Feliz Año  
2024!



## Cómo reforzar el sistema inmunitario

Os daremos unos consejos para reforzar el sistema inmunitario en esta época del año.

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



#SOMFUNDACIO

## Receta: aperitivo de Navidad

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



## INDICE

---



Página

# 03

### REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO

Daremos unos consejos que nos ayudarán a protegernos de enfermedades e infecciones.

---

Página

# 04

### CONSEJOS DE NAVIDAD: HÁBITOS SALUDABLES

Os daremos unos consejos de Navidad que nos ayudarán a llevar unos hábitos saludables.

---



Página

# 05

### RECETA: APERITIVO DE NAVIDAD

En este espacio podréis encontrar una receta para elaborar un aperitivo muy fácil de hacer, y que podréis poner en práctica en Navidad.

---

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.

---



## Reforzar el sistema inmunitario

**El sistema inmunitario es esencial para protegernos contra enfermedades e infecciones, y hay algunas acciones que podemos realizar para estar en plena forma.**

### Acciones para reforzar el sistema inmunitario

- **Comer alimentos ricos en vitaminas:**

Se recomienda incluir en la dieta diaria alimentos que tengan vitaminas como cítricos, pimiento rojo, espinacas, aguacate, ajo, setas, avena integral, garbanzos, salmón, pollo, yogur, frutos secos, huevo...

- **Hidratarse a diario:**

Hay que beber agua muy a menudo para mantener la hidratación de la mucosa, la primera barrera que encuentra el virus al entrar en el organismo. De esta forma encontrará más dificultades que si la mucosa está seca e irritada.

- **Practicar ejercicio:**

Practicar ejercicio moderado proporciona un efecto antiinflamatorio sobre el sistema inmunitario, disminuyendo la probabilidad de sufrir infecciones. Se debería dedicar un mínimo de entre 20 y 30 minutos al día.

- **Tomar probióticos:**

Son bacterias que se encuentran en el intestino y son beneficiosas para la salud del organismo, porque contribuyen a una digestión fácil, a la absorción de los nutrientes y a reforzar nuestro sistema inmunitario.

- **Dormir 7 horas:**

Descansar bien por la noche es muy importante para regenerar el organismo. En el caso de personas adultas se recomienda dormir un mínimo de entre 7 y 8 horas. En el caso de los pequeños de la casa, la recomendación es que duerman entre 10 y 12 horas.



## Consejos de Navidad: hábitos saludables



La Navidad nos hace viajar a nuestra infancia, al hogar de nuestros padres y abuelos, donde nos reuníamos para celebrarla compartiendo almuerzos y cenas. La mesa siempre es un entorno para festejar y disfrutar de los platos gastronómicos tradicionales que forman parte de nuestra cultura y divertirnos con las personas queridas.

Durante las fiestas navideñas debemos encontrar el equilibrio entre la tradición, la alimentación saludable y el consumo sostenible, algunos consejos que pueden ayudarnos son:

- 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. Es recomendable durante estas celebraciones reducir el consumo de alcohol y bebidas gaseosas.
- Una vez 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.



## Aperitivo de Navidad. Vasitos con crema de espárragos e ibérico



### Ingredientes para 4 personas

- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 lata de espárragos blancos
- 1 cebolla
- 150 ml de nata líquida
- 100 g de virutas de jamón ibérico
- 100 g de gambitas
- Aceite de oliva virgen extra
- Unos tallos de cebollino
- Caldo de verduras
- Pimienta y sal



### Elaboración

- Preparar un aceite de marisco. Cocer las cabezas de las gambas en una cazuela con bastante aceite a baja temperatura, durante unos 20 minutos.
- Luego colar y reservar. Eliminar la parte más dura del tallo de los espárragos verdes y cortarlos en 4 trozos.
- Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Calentar dos cucharadas de aceite en una cazuela pequeña y sofreírla 2 minutos. Agregar los espárragos verdes y cubrirlos con 200 ml de caldo de verduras.
- Dejar cocer durante 10 minutos. Retirar del fuego, salpimentar y triturar con la batidora.
- Triturar también los espárragos blancos con 3 o 4 cucharadas de su agua de conservación y la nata líquida.
- Salpimentar y calentar en una cazuela unos instantes para que esté templado.
- Freír las colitas de gamba 1 minuto con un poco de aceite y salarlas.
- Verter las dos cremas en vasitos, alternando los colores, y decorar con el jamón, las gambitas y algún tallo de cebollino.
- Por último, añadir unas gotas de aceite de marisco que hemos preparado al inicio de la receta.

*¡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](mailto:fundacio@agrupacio.es)

## ¿TENÉIS REDES SOCIALES?



## ¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Enviando un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es).

