

El Butlletí

 fundació
agrupació



Cosell de salut: la hipotensió arterial

Explicarem els tipus
d'hipotensió arterial i
els principals
síntomes.

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

CONSELL DE SALUT: LA HIPOTENSIÓ

Què és exactament la hipotensió arterial? Síntomes i tipus d'hipotensió.

Pàgina

04

EL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Us donarem tres consells per tal d'evitar el malbaratament alimentari.



Pàgina

05

RECEPTA: SARDINES AL FORN

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.



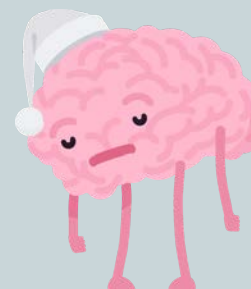
Consell de salut: la Hipotensió

La hipotensió es considera quan la pressió arterial és inferior a aproximadament 90/60 mm Hg. Aquests valors poden variar lleugerament d'una persona a una altra, depenent de diversos factors com: edat, sexe i la salut en general.

Diversos tipus d'hipotensió:

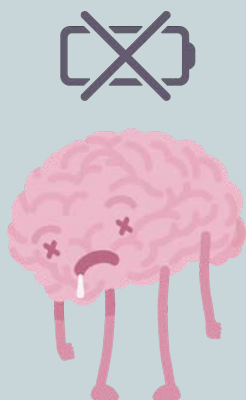
- **Hipotensió arterial crònica:**

Es dona quan una persona té una pressió arterial baixa de manera constant. Això pot ser degut a diversos factors, com problemes cardíacs, endocrins, neurològics o també pot ser una característica individual.



- **Hipotensió ortostàtica (postural):**

La pressió arterial disminueix de sobte quan una persona passa d'estar asseguda a estar dempeus. Com a conseqüència, la persona pot patir marejos, confusió o desmai.



- **Hipotensió aguda:**

Disminució molt ràpida de la pressió, que pot ser provocada per una deshidratació, infeccions greus, reaccions al·lèrgiques...

Síntomes d'hipotensió:

- Marejos
- Debilitat
- Confusió i arribar a una pèrdua de coneixement
- Desmais
- Fatiga
- Xoc
- Visió borrosa
- Vertigen
- Somnolència i desconcert momentani
- Nàusees i vòmits



El malbaratament alimentari



Sabies que es llencen 7,7 milions de tones d'aliments cada any a Espanya? Per les dates de caducitat massa curtes en el temps, per envasos o packs de menjar massa grans, per excedents de la producció, per comprar més del que necessitem...

De tota la cadena alimentària és a les cases on es produeixen la majoria de deixalles: 1.325,9 milions de quilos de menjar a l'any acaben a les escombraries de les llars espanyoles.



Tres consells per evitar el malbaratament:

- **Llista de la compra:** Per tal d'evitar llençar productes de manera innecessària, farem una planificació setmanal dels àpats que realitzarem, d'aquesta manera serà molt més fàcil anar al mercat o supermercat i comprar els productes que necessitem, i així evitar la compra de productes que no utilitzarem.
- **Tres passos:** Abans de llençar un aliment, podem seguir tres passos molt útils. Primer l'inspeccionarem amb la vista, per tal de poder detectar les parts que estan malmeses. Segon, utilitzarem l'olfacte per mirar quina olor fa, i per últim, provarem una petita porció per comprovar el gust.
- **Transformar:** A vegades ens trobem que hi ha fruita que a primera vista no es tan maca, però això no vol dir que no sigui útil per menjar-la. Podem aprofitar per fer batuts, acompanyaments de plats, e inclús coure amb sucre i llimona i convertir-la en una melmelada!

Sardines al forn

Ingredients per a 4 persones



- 16 sardines
- 4 patates mitjanes
- 2 tomàquets
- 1 ceba
- 1 fulla de llorer
- 3 grans d'all
- Julivert
- Suc d'una llimona
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua



Elaboració

- Tallar les patates i els tomàquets en rodanxes.
- Tallar la ceba en juliana.
- Posar els tres ingredients a una safata de forn.
- Afegir la sal, l'oli d'oliva, el julivert i una mica d'aigua.
- Coure al forn durant uns 20 minuts.
- Passat el temps, afegir les sardines i el suc de llimona.
- Coure-ho uns 6 o 7 minuts. Assegurar-se que les sardines ja estan fetes.
- Servir al plat, i afegir el suc que ha quedat a la safata per damunt de les sardines.

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