

# El Butlletí



fundació  
agrupació



## Cosejo de salud: la hipotensión arterial

Explicaremos los tipos de hipotensión arterial y los principales síntomas.

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**

## CONSEJO DE SALUD: LA HIPOTENSIÓN

¿Qué es exactamente la hipotensión arterial? Síntomas y tipos de hipotensión.

Página

**04**

## EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Os daremos tres consejos para evitar el desperdicio alimentario.



Página

**05**

## RECETA: SARDINAS AL HORNO

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.



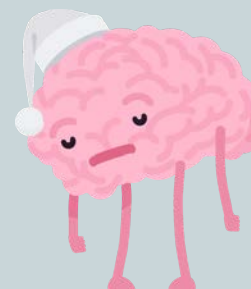
## Consejo de salud: la Hipotensión

La hipotensión se considera cuando la presión arterial es inferior a aproximadamente 90/60 mm Hg. Estos valores pueden variar ligeramente de una persona a otra, dependiendo de varios factores como: edad, sexo y salud en general.

### Varios tipos de hipotensión:

- **Hipotensión arterial crónica:**

Se da cuando una persona tiene una presión arterial baja de forma constante. Esto puede deberse a varios factores, como problemas cardíacos, endocrinos, neurológicos o también quizás puede ser una característica individual.



- **Hipotensión ortostática (postural):**

La presión arterial disminuye de repente cuando una persona pasa de estar sentada a estar de pie. Como consecuencia, la persona puede sufrir mareos, confusión o desmayo.



- **Hipotensión aguda:**

Disminución muy rápida de la presión, que puede ser provocada por una deshidratación, infecciones graves, reacciones alérgicas...

### Síntomas de hipotensión:

- Mareos
- Debilidad
- Confusión y llegar a una pérdida de conocimiento
- Desmayos
- Fatiga
- Choque
- Visión borrosa
- Vértigo
- Somnolencia y desconcierto momentáneo
- Náuseas y vómitos



## El desperdicio alimentario



¿Sabías que se tiran 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año en España? Por las fechas de caducidad demasiado cortas en el tiempo, por envases o packs de comida demasiado grandes, por excedentes de la producción, por comprar más de lo que necesitamos...

De toda la cadena alimentaria es en las casas donde se producen la mayoría de desechos: 1.325,9 millones de kilos de comida al año terminan en la basura de los hogares españoles.



Tres consejos para evitar el desperdicio:

- Lista de la compra: Para evitar lanzar productos de forma innecesaria, haremos una planificación semanal de las comidas que realizaremos, de esta forma será mucho más fácil ir al mercado o supermercado y comprar los productos que necesitamos, y así evitar la compra de productos que no utilizaremos .
- Tres pasos: Antes de tirar un alimento, podemos seguir tres pasos muy útiles. Primero lo inspeccionaremos con la vista, para poder detectar las partes que están dañadas. Segundo, utilizaremos el olfato para ver qué olor tiene, y por último, probaremos una pequeña porción para comprobar el gusto.
- Transformar: A veces nos encontramos con que hay fruta que a primera vista no es tan bonita, pero esto no quiere decir que no sea útil para comerla. Podemos aprovechar para hacer batidos, acompañamientos de platos, e incluso cocer con azúcar y limón y convertirla en una mermelada!

## Sardinas al horno

### *Ingredients para 4 personas*

- 16 sardinas
- 4 patatas medianas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Zumo de un limón
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua



### *Elaboración*

- Cortar las patatas y los tomates en rodajas.
- Cortar la cebolla en juliana.
- Poner los tres ingredientes en una bandeja de horno.
- Añadir la sal, el aceite de oliva, el perejil y un poco de agua.
- Hornear durante unos 20 minutos.
- Pasado el tiempo, añadir las sardinas y el zumo de limón.
- Cocer unos 6 o 7 minutos. Asegurarse de que las sardinas ya están hechas.
- Servir en el plato, y añadir el zumo que ha quedado en la bandeja por encima de las sardinas.

*¡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)