Concluye el ciclo de conferencias sobre hábitos saludables de la Fundació Agrupació en Mataró

Sant Cugat del Vallès, 9 de noviembre de 2018.

La localidad barcelonesa de Mataró acogió durante el mes de octubre dos conferencias sobre hábitos saludables orientadas a dos públicos de distintas edades pero con el mismo objetivo: el mantenimiento de unos buenos hábitos para llevar una vida saludable.

La primera, el día 25, tuvo por título: "Conferencia sobre consejos de hábitos saludables" y corrió a cargo de la psicóloga Imma Playà. La conferencia iba dirigida a las personas mayores y, tras una introducción sobre aspectos demográficos y de previsión de futuro, abordó los cinco aspectos básicos para un envejecimiento saludable: la actividad física, la alimentación, la salud física y mental, la seguridad y las relaciones sociales. Fue seguida por una cincuentena de personas. Al finalizar la conferencia se entregó a los asistentes el libro "¿De qué hablamos cuando decimos envejecimiento activo?".

La segunda tuvo por título: "La alimentación: cómo gestionar el tiempo, la cocina y la economía" y corrió a cargo de la dietista-nutricionista Dolors Borau. La charla se enfocó en el aprovechamiento de alimentos, la gestión diaria de los menús familiares, así como los productos de proximidad y de temporada.

Recetas de otoño

Crema de calabaza

INGREDIENTES (para 2 personas):

400-500 g de pulpa de calabaza

1 cebolla mediana

2 cucharadas soperas de aceite de oliva (si es virgen, mejor)

un puñado de sal

½ litro de agua o caldo

PREPARACIÓN:

Lavar, pelar y cortar la calabaza (con la mitad ya basta).

Picar la cebolla.

Poner aceite en un cazo o cazuela de cocina y sofreír la cebolla hasta que empiece a dorarse.

Cuando la cebolla esté dorada, añadir la calabaza a trozos y mezclarlo todo para que coja el sabor.

Cuando la calabaza ya se ha sofrito un poco, añadir agua o caldo en la cantidad justa para cubrirla.

Añadir un poco de sal. Se tiene que mezclar y tapar la cazuela.

De vez en cuando, se destapa y se pincha un trozo de calabaza para mirar si ya está cocida.

Cuando ya está al punto, se tritura con un túrmix hasta que quede un puré bien fino.

Los asistentes, personas adultas con familias y con unos ritmos de vida más bien ajetreadas al combinar familia, trabajo y relaciones sociales, aprendieron aspectos importantes de la nutrición como la rueda de los alimentos o aquellos alimentos que nunca deben faltar en la mesa. También se abordaron cuestiones prácticas como la combinación de alimentos y se dieron algunas ideas y ejemplos de tipos de menús para desayunos, comidas y cenas. Fue seguida por unas sesenta personas. Al finalizar la conferencia se entregó a los asistentes documentación y varias recetas de otoño.

Más información: Fundació Agrupació, Anna Serra, 93 482 67 01, anna.serrapallas@gacm.es.

La **Fundació Agrupació** nació en 1993 para canalizar la acción social de Agrupación y convertir en hechos su sensibilidad e implicación con sus 380.000 asegurados y con toda la sociedad, especialmente con los mayores, la infancia, la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la Fundació Agrupació, que fomenta hábitos saludables para evitar, retrasar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. En este sentido, la Fundación trabaja sobre la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, mientras apoya proyectos de investigación sobre los colectivos con los que trabaja.