

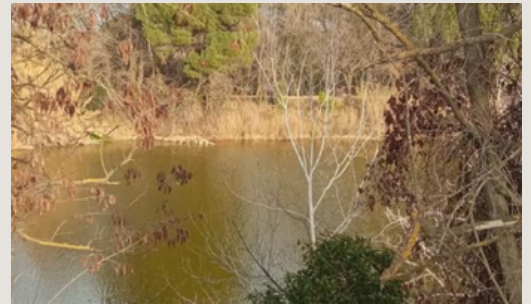
Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.



Excursió: Llac de Can Codorniu desde Sant Sadurní d'Anoia

El Llac de Can Codorniu és un antic embassament de 5,25 hectàrees creat al voltant de 1906 gràcies a un dic de contenció que va tancar el torrent de Can Ferrer del Mas. Situat a només dos quilòmetres de Sant Sadurní d'Anoia, aquest llac s'ha convertit en un hàbitat ric en biodiversitat vegetal i faunística, oferint un entorn natural ideal per a l'observació de la natura.



Distància: 7,75Km
Dificultat: moderada



Font: Wikiloc



Alimentació i esport

Rebost de tardor: què toca menjar ara?

La tardor ja ha arribat, tot i que ja fa setmanes que podem gaudir a taula d'alguns dels aliments típics d'aquests mesos.

MENJEM

Font: Wikiloc



El Magnesi

Sabem que mantenir una dieta equilibrada és essencial per al bon funcionament de l'organisme. Hi ha determinats minerals que es troben lliurement a la natura i són força abundants, com ara el magnesi. El magnesi és essencial per al nostre organisme, ja que intervé en diverses reaccions metabòliques, com la formació d'ossos i dents, i ajuda en el control i la prevenció de la diabetis (nivell de sucre en sang). El trobem en aliments d'origen vegetal, com les verdures de fulla verda (bledes, espinacs o carxofes) i en llegums, entre altres aliments. El seu símbol és Mg i el seu nombre atòmic és 12.



La seva importància. Ho saps?

El magnesi és un dels minerals més importants per als animals i les plantes, i juga un paper essencial en un gran nombre de processos químics que tenen lloc en el nostre organisme. En tenim aproximadament 25 grams al cos, repartits majoritàriament entre els ossos i els músculs.

Els aliments més rics en magnesi són els fruits secs, els llegums, el cacau, el llevat de cervesa, les algues i algunes fruites i verdures (principalment plàtan, maracujà o fruita de la passió, bledes i espinacs).

Frutos secos	Magnesio (mg/100g)
Anacardos	267mg
Almendras	258mg
Avellanas	150mg
Nueces	140mg
Piñones	270mg
Pipas girasol	390mg
Sésamo	370mg

Cal tenir present, però, que només s'absorbeix un 45% del magnesi de la dieta, i la presència de fibra, per exemple, en disminueix considerablement l'absorció. D'altra banda, l'agricultura intensiva comporta un empobriment dels sòls en minerals, i la transformació dels aliments i l'adopció de dietes occidentals han contribuït a una reducció substancial de la ingesta de magnesi.

Hi ha estudis que indiquen que entre un 15% i un 20% de la població presenta dèficit d'aquest mineral. El magnesi té un paper estructural i regulador molt important. És un mineral que forma part dels ossos (un dèficit de magnesi és un factor de risc d'osteoporosi), contribueix a l'equilibri àcid-base i a l'equilibri electrolític, és necessari per a la generació i transmissió de l'impuls nerviós, participa en la contracció muscular i cardíaca, és un activador de prop de 300 enzims que necessiten aquest mineral per actuar, i estimula el peristaltisme intestinal, evitant el restrenyiment.

Un dèficit de magnesi pot provocar fatiga, debilitat muscular, rampes, nerviosisme, desorientació, irritabilitat, tremolor, inestabilitat emocional i disminució dels reflexos. En esportistes, és freqüent la manca de magnesi a causa de l'eliminació per la suor, fet que condueix a una disminució de les capacitats de resistència i adaptació a l'esforç, generant un baix rendiment físic.



Font: Nutresalut

<https://nutresalut.cat/2013/11/la-importancia-del-magnesio/>



Amanida de lleties amb arròs

Ingredients per a 2 persones:

- 200 g de lleties cuites
- 25 g d'arròs
- 1 poma golden
- Suc de mitja llimona
- 50 g de pernil serrà en encenalls
- ½ litre d'aigua
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 cullerada petita de vinagre de Mòdena
- 2 cullerades petites de mostassa a l'antiga
- Sal



Passos a seguir

- Renteu la poma, talleu-la a daus i aboqueu el suc de mitja llimona per sobre.
- Renteu les lleties i escorreu-les.
- En una olla, poseu a bullir l'aigua amb una mica de sal.
- Afegiu-hi l'arròs i deixeu-lo coure 15 minuts. Coleu-lo i renteu-lo amb aigua freda.
- En un bol, barregeu l'arròs, les lleties, els daus de poma i els encenalls de pernil.
- Per amanir, feu una vinagreta amb 2 cullerades petites de mostassa, 2 cullerades d'oli d'oliva, una mica de vinagre i sal.
- Incorporeu-la a l'amanida i torneu a barrejar.
- Emplateu.

Font: Codinucat



Lectures



El vigilant en el camp de sègol escrit per J.D. Salinger és una obra clàssica de la literatura nord-americana. El protagonista i narrador de la història és un noi de 17 anys anomenat Holden Caulfield, que explica les seves experiències durant uns dies després de ser expulsat del seu internat. Holden és un jove que està passant per una crisi personal i no se sent còmode en la societat en la qual viu.

Font: Nostra Senyora Report





Sèries i pel·lícules

Jo mai

Després d'un primer any d'institut, Devi Vishwakumar, una adolescent que viu a Los Angeles, decideix que ella i el seu grup d'amigues seran les noves noies populars de l'escola. Per això, el seu objectiu és que les seves amigues Eleanor i Fabiola tinguin parella.

[+ Enllaç a Netflix](#)



Així ens veuen

Sèrie que narra el cas dels "Cinc de Central Park", en què una corredora va ser violada en aquest park de la ciutat de Nova York. Cinc nois de raça negra, anomenats "Central Park Five", són condemnats incorrectament per aquesta violació.

[+ Enllaç a Netflix](#)



Normal people

Normal People segueix la relació entre la Marianne i el Connell, dos adolescents que evolucionen fins a l'etapa universitària. Connell és popular però amaga la seva relació amb la Marianne, qui pateix bullying. La sèrie aborda temes com la salut mental de Connell i les relacions tòxiques de la Marianne. A més de ser una història d'amor, explora la complexitat i la hipocresia de les relacions humanes mentre els personatges fan la transició a l'edat adulta.

[Disponible a Prime Vídeo](#)

