

Sol solet....

L'afició de bronzejar-se és habitual en aquestes dates estiuenques, però cal tenir present que tots els excessos són dolents, i quan parlem del Sol..., tant fotuda com tenim la capa d'ozó....encara més. Cal recordar que comença a ser perillós exposar-se al Sol durant masa estona i sense protecció, darrerament s'ha demostrat un increment dels casos de melanoma i càncer cutani, fet directament relacionat amb l'exposició solar perllongada, així que a posar-nos les piles i ha gaudir del Sol... ! .. però sabent quatre coses :

Com ens podem protegir del Sol ?

- Anem a pendre el Sol quan aquest sigui més suau, abans de les 12 i després de les 5 (de la tarda clar..)

- La crema de protecció solar té el seu «truquillu»: s'ha de posar una mitja hora abans , a casa, per tot arreu, inclos orelles, parpelles i llavis, i cal que sigui resistent a l'aigua, i que no sigui de l'any passat....

- Cal fer servir els para-sols, i també gorres, bandanes, ulleres, roba de colors clars, etc.

- El Sol es reflecteix a l'herba de la piscina, la sorra de la platja, l'aigua de mar i també la neu, ho sabieu ?

- Es impòrtant beure aigua mentre prenem el Sol, també després (si no tens aigua una Estrella....). Ah ! i posar-nos crema hidratant abans i després del Sol , això de la crema sempre millor que te la posin

Qui ha de tenir més compte ?

- Els nens petits i les embarassades, aquestes teniu molta facilitat a tacar-vos de la cara si preneu massa el Sol. Així que factor 30 i endavant...

- Les persones amb pell més blanca són les que han de vigilar més, i els que us bronzejeu més fàcilment també cal que feu servir un factor de protecció 15.

Bé amics, sabeu també que les colònies poden afavorir les taques, els UVA també envelleixen i poden afavorir el càncer cutani, i també ens hem de protegir del Sol una mica a l'hivern.

Sabent tot això ara ja podeu anar a la platja, piscina, muntanya, on siguin les vostres vacances, i disfruteu al màxim, que després toca tornar a pensar.....

Salut.

Estofado de sepia con patatas

La Sepia común (*Sepia officinalis*) es un cefalópodo de unos 20 centímetros de largo que habita en fondos costeros con presencia abundante de algas. Su cuerpo es oval, y su color grisáceo con reflejos malvas. Tiene un cuerpo ligeramente aplastado y la cabeza está provista de diez tentáculos irregulares. El cuerpo, casi rodeado por completo de aletas, presenta en su interior una parte dura, de naturaleza calcárea y en forma de quilla. Al igual que otros cefalópodos, cuenta con una bolsa de tinta.

La sepia contiene unas propiedades nutricionales que hacen que la debemos tener en cuenta en nuestra dieta. Supone un buen aporte de proteínas de alta calidad (16,1 %), escaso (entre 0,9 a 1,5 g por cien gramos) y adecuado aporte de grasas, las fundamentales son los ácidos grasos insaturados (los que hacen que el colesterol no se quede adherido a las paredes de las arterias), y un valor calórico bajo (entre 72.5 a 82 Kcal por cien gramos) y un aporte en vitaminas (la B3 o Niacina y la B12 o Cianocobalamina y el ácido Fólico), y minerales (los más abundantes son fósforo, potasio, calcio y magnesio) a tener en cuenta.

La textura, olor, color y sabor hacen que sea aceptada por una gran parte de las personas.

Todo lo anterior hace que este molusco (como los otros moluscos) sea un alimento cardioprotector, por sus grasas (encaja perfectamente en la dieta mediterránea), adecuado para los niños y los ancianos (por la proteína de alta calidad biológica) y las embarazadas por su alto aporte de las vitaminas B12, Ácido Fólico y del Calcio.

El plato que nos propone Toni, es un buen ejemplo de cocina simple, nutritiva, barata, sabrosa y marinera (lo encontramos en todas las cocinas marineras de las costas españolas). Es un plato equilibrado, nutricionalmente correcto, y que solo necesita de un acompañamiento también simple como una ensalada de lechuga, tomate y cebolla aliñada con aceite de oliva virgen, de un buen pan y de un postre de fruta. Os propongo el melón o la sandía (según el calor que tengamos).

Recordar que el concepto moderno de dieta mediterránea (este es un buen ejemplo), es aquel que nos permite tener una buena salud, por ello y como preventivo de la obesidad (cosa que por si sola no hace la dieta mediterránea), recordad que debéis levantaros de la mesa en el anteúltimo bocado.

Disfrutad de este guiso, que vuestro organismo lo hará cuando le llegue. Buen provecho.

LLEMO, S.L.

**SERVEI
PER
ESCOLES I EMPRESES**

Telf. 609.714.682
653.997.042
Fax. 937.624.862

**CAIXA CATALUNYA
PALAFOLLS**