

Salut i exercici físic

La rel·lació entre pràctica d'esport i el benestar de cadascú és innegable, no obstant, no podem obviar que s'ha de fer supervisada i sense voler abastar més del recomanable.

L'activitat física millora la salut, i la gent sedentària millora la seva qualitat de vida practicant exercici moderat, és a dir, que et faci suar una mica...

La practica esportiva prevé l'infart de cor, controla els nivells de sucre i greixos, ajuda a deixar de fumar, fa que la gent gran no caigui tant, es torna més àgil, disminueix el risc de càncer de còlon, pròstata i de mama, reforça els ossos perquè atura la pèrdua de calci, i també millora la qualitat de vida dels qui pateixen malalties pulmonars o del cor.

Quant exercici cal fer ?

Els pacients sedentaris que no han fet esport fa temps, cal que comencin augmentant la seva activitat diària caminant una mica més, a Palafolls es pot anar quasi a tot arreu caminat, així que podem anar a comprar el pa, el diari, a l'escola o a treballar a peu en comptes d'agafar el vehicle. Cal sumar uns 30 minuts diaris, no cal seguits tot i que aquest serà el nostre objectiu, al principi podem repartir l'activitat en 2 ó 3 sessions, i variar coses, per exemple anar a buscar el pa caminant, després pujar les escales de casa 2 ó 3 vegades, regar les plantes, etc.

Els que ja practiquen esport esporàdicament és millor que regularitzin la seva activitat, fer 3 sessions setmanals de 30 minuts seria una bona forma de començar a fer activitat sostinguda, que és el que portarà benefici.

Com començar ?

Per iniciar una activitat física regular cal consultar el vostre metge ó infermera, i en cas d'activitats esportives de competició ó més intenses caldria fer un test d'aptitud esportiva. Cal escollir activitats que ens agradin, començar de forma progressiva i fixar-se objectius realistes, no volguem córrer la Marató de Barcelona sense haver participat ni a la Cursa de Palafolls (aquest podria ser un bon objectiu per iniciar-se ara amb vistes a la propera primavera...)

Per tal de prevenir lesions no hem d'oblidar fer uns bons estiraments abans i sobretot després de fer esport, escalfar bé els músculs i no esgotar-se, arribar fins allà on les nostres possibilitats ens permeten.

Un consell, feu exercici en grup, és millor per no deixar-ho, i celebren els vostres progressos, veureu com us canseu menys, esteu més contents amb el vostre cos i, en resum, sou més feliços.

Salut, i kilòmetres.....

Conejo, rebozuelos y niscalos

El conejo es un animal de la familia de los Leporidos, de las que hay dos subespecies en al Península, una salvaje de y la otra especie es la que se proceden el conejo doméstico. *La* Longitud del cuerpo está entre 40 y 45 cm, de cola pequeña, orejas medianas y de Peso entre los 900 a 1.500 gramos

Es un alimento magro, es decir, con bajo contenido en grasa (solo el 5 %) de las cuales son saludables el 2,9 % y con bajo contenido en colesterol (72 mg / 100 g de alimento). Sus proteínas, de alto valor biológico y de fácil digestibilidad, por lo que son adecuadas en todos los periodos de la vida.

Posee importantes como todas las carnes rojas minerales como el calcio, hierro, el zinc y el magnesio.

Tiene un adecuado aporte en vitaminas hidrosolubles y bueno de las liposolubles (A,D,E y K) si se consume su hígado.

Los Rebozuelos, (de los que ya hablé un poco al comentar la receta del arroz con rebozuelos) también son conocidas como seta de San Juan, seta de Haya (Rioja), Cabrilla, Santerella, Cantarella, Perretxiko, Cuerno de la abundancia, Girolo y en Cataluña se le conoce como Rossinyol, Vaqueta, Ginesterola, Picornell, Agerola, Torrentó o Picanell, es una de las variedades de setas más codiciadas para la cocina por su versatilidad y su sabor. Seta de carne abundante, tierna, de color blanco-crema amarillento, olor agradable, frutado (a albaricoque) y sabor ligeramente acre, que pierde al cocinarlo. Esta seta a buena para secar o preparar en conserva.

El Niscaló (*Lactarius deliciosus*), también llamada Hongo de pino, seta de Cardenillo; Rovellón (Aragón); Guíscano (Cazorla); Pinetel (Sierra Morena); Rovelló, Pinetell, Esclatasang, Vinader, Estaper, Sanguin (Cataluña); Fungo de muña (Galicia). De color anaranjado y olor agradable, tiene una carne granulosa y compacta de sabor ligeramente entre amargo y dulce. Se puede conservar en agua con sal.

A pesar de ser unas setas muy apreciadas en la cocina, tiene pocas propiedades nutricionales, aparte de su aporte en fibra (como todas las setas y en minerales y en menor cantidad en vitaminas)

En conjunto esta guiso, en apariencia potente, es –valga el símil – relativamente ligero «como la liebre». Una ración de este plato aporta una cantidad de energía moderada, con una buena ración de proteínas, grasas (de las cuales las más importantes son insaturadas) por la utilización de aceites (oliva o girasol u otro), sin apenas aportes de azúcares, rica en fibra (factor importante a tener en cuenta), con un aporte no muy importante en vitaminas y rico en minerales. Por la calidad de sus proteínas y su digestibilidad, es un plato adecuado para todas las edades, estado fisiológico.

Este plato que entra dentro del concepto moderno de dieta mediterránea, puede ser acompañado con un primer plato de guiso de patata (a lo pobre), pan y fruta y para los adultos vino, tendremos una buena comida para celebrar la llegada de la estación que nos proporciona las delicias de las setas.

Atreveros a guisarla y disfrutar de ella. Un saludo y que aproveche.