

2022

# Memoria de Actividades ALCER



# ENERO

**10/01/2022** Entrega cesta de Navidad a la ganadora del sorteo, Clemen Macho.



**12/01/2022** Post en RRSS relacionado con cómo influye el color de nuestra vajilla sobre la percepción de la comida y/o nuestro apetito.

El post se encuentra basado en un Estudio de la Universidad de Oxford aunque no todos los resultados son estadísticamente significativos, aun así, son datos bastante curiosos.

**AZUL Y VERDE**

AMBOS PROVOCAN UNA DISMINUCIÓN DEL APETITO.  
UN ESTUDIO REVELA ADÉMÁS QUE EL VERDE PUEDE PROVOCAR DESAGRADO.

**ESTAMPADOS**

SE DEBEN EVITAR PORQUE DIFÍCILMENTE SE VEN CLARIDAD LA TEXTURA Y LOS TONOS DE COMIDA.

**ROJOS, AMARILLOS Y MARRONES**

LOS COLORES CLAROS COMO EL AMARILLO PROVOCAN UN EFECTO ESTIMULANTE EN EL APETITO.  
EL ROJO Y EL MARRÓN HACEN QUE LOS ALIMENTOS SE VEAN AGRADABLES Y APETITOSOS.

**BLANCOS**

SENSACIÓN DE LIMPIEZA.

PROVOCAN QUE EL FOCO DE ATENCIÓN SEA ÚNICAMENTE LA COMIDA.

**17/01/2022** Publicación en RRSS en la que compartimos los nuevos números de teléfonos para consulta de trasplantes y de nefrología.



**18/01/2022** Post informativo en RRSS sobre el Blue Monday (considerado como uno de los días más tristes del año) el cual suele causar interés y/o curiosidad.

Además en él reflejamos algunos tips para afrontar la tristeza día a día o en X momentos.



2/3  
Según el psicólogo Cliff Arnall, es el día más triste del año. Esto lo atribuyó a que después de los excesos navideños, muchas familias no se han recuperado, ni económica ni emocionalmente.

A estas alturas, ya nos hemos percatado de que las metas que nos habíamos propuesto para comenzar el año son imposibles o lejanas, por lo que también nos sentimos decepcionados.

[Ver insights](#)

[Promocionar publicación](#)

Las siguientes pautas pueden ayudar a sentirnos mejor, y no solo para este día, sino para todos los del año:



- 3/3
- 1.Horario de sueño: intenta dormir 8 horas al día
  - 2.Ejercicio: realiza ejercicio por lo menos dos veces por semana
  - 3.Dieta: cuida lo que comes
  - 4.Amistades
  - 5.Assertividad: es la capacidad de expresar lo que queremos, opinamos y sentimos respetando a los demás y también a nosotros mismos
  - 6.Actividades agradables: la base del estado de ánimo son las actividades agradables

## **19/01/2022 Difusión Taller de Optimización del Currículum Vitae.**

Objetivo: Adquirir nociones básicas sobre cómo generar y optimizar un Currículum Vitae y diversos aspectos a tener en cuenta.

Contenido de taller:

1. Currículum clásico: apartados que ha de ofrecer un currículum, contenido y forma.
2. Currículum Europass: conocer el currículum europeo.
3. Carta de presentación: qué es, por qué es importante hacerla y que hay que tener en cuenta.
4. Otras formas de presentación.

TENDRÁ LUGAR EL DÍA 2 DE FEBRERO A LAS 12:00H A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA ZOOM VÍA ONLINE.

En colaboración con Fundación La Caixa.



## **20/01/2022 Publicación Sorteo de San Valentín.**

Por el día de San Valentín sorteamos un pack de dos neceseres (uno de hombre y otro de mujer) con las dos últimas cifras del sorteo diario de la ONCE del día 14 de Febrero.



**25/01/2022 Difusión Taller de Actividad Física.** Este año queremos estar lo menos quietos posible y es por ello que os traemos un nuevo taller, en este caso de Actividad Física. Será impartido por el profesional Roberto Marfil Fernández, licenciado en CAFYD.

Toda la información necesaria aparece reflejada en el cartel, y si queréis apuntaros no dudéis en contactar con nosotros lo antes posible ya que las plazas son limitadas.



**26/01/2022** Post en RRSS de la primera sesión del **Grupo de Ayuda Mutua** el cual fue llevado a cabo el día 24/01 intentando crear un espacio donde las personas que asistieron compartieran sus inquietudes, problemas y dificultades para entre todos buscar una solución y dar claves para superar o mejorar la situación personal de cada uno/a.

La próxima sesión tendrá lugar el día 21 de febrero a las 16:30 horas.



**27/01/2022** Publicación en RRSS sobre información dirigida a los pacientes trasplantados que tengan cita médica los martes, miércoles y viernes. Estos, no deberán presentarse hasta 15min antes de su hora ya que el médico no los visitará hasta llegada la misma.



**28/01/2022** Infografía publicada en RRSS en la que recogimos algunas de las ventajas que tienen aquellas personas al presentarse al concurso oposición cuando acreditan tener un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

**Opciones y Discapacidad**

Realizado por: Tatia López

**BENEFICIOS EN TASAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

- Exención de las tasas de inscripción**
- Siempre que las bases de la convocatoria así lo indique**
- Solicitud de adaptaciones para el día del examen**
- Adaptación de tiempos** (posibilidad de conceder tiempo adicional)
- Adaptación de medios** (Adaptaciones físicas para acceso al recinto)

**Cupo de reserva en oposiciones para personas con discapacidad**

Tal y como se establece en el Real Decreto 2271/2004, de 3 de diciembre, por el que se regula el acceso al empleo público y la provisión de puestos de trabajo de las personas con discapacidad en las ofertas de empleo público se reservará un cupo no inferior al **7% de las vacantes** para ser cubiertas entre personas con discapacidad (personas con grado de discapacidad igual o superior al 33%).

Al menos un 2% se reservan para ser cubiertas por personas que acrediten discapacidad intelectual.

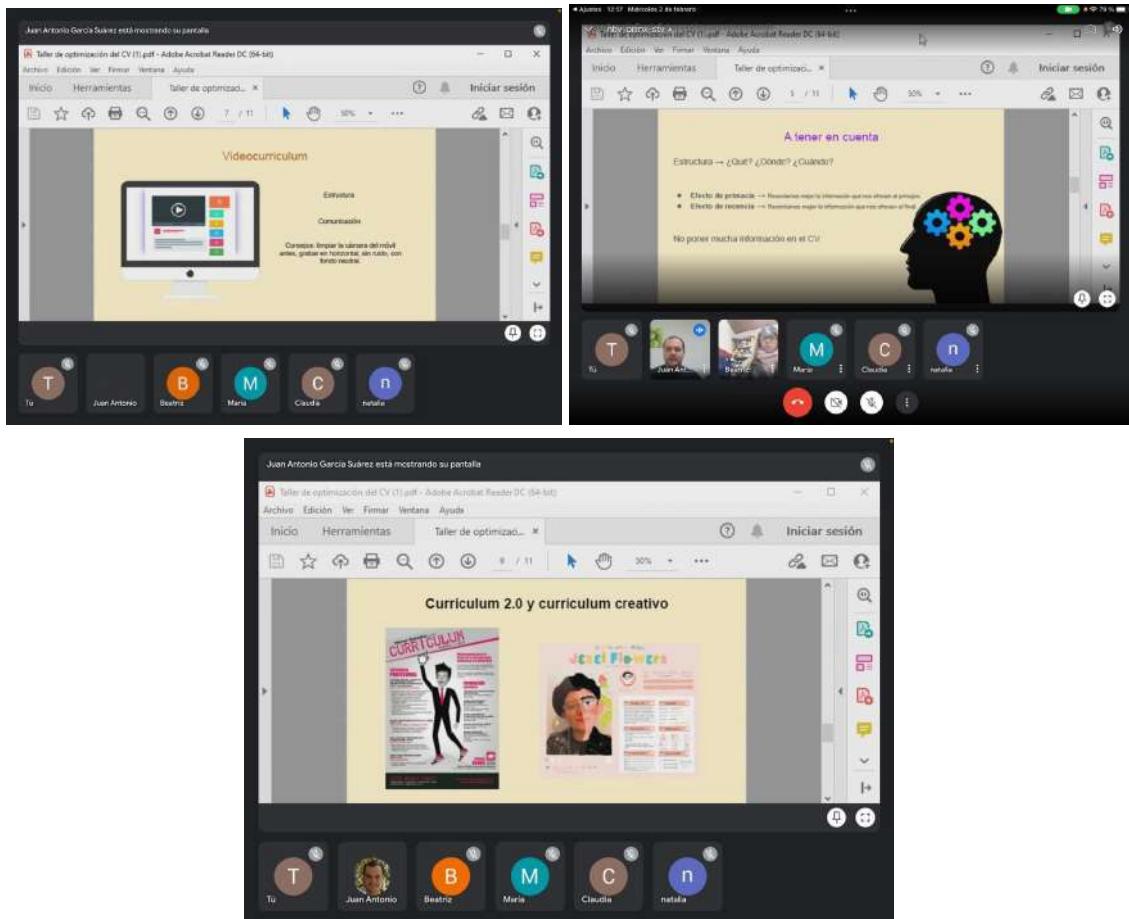
Las restantes (como máximo el 5%) se destinarán a personas que acrediten cualquier otro tipo de discapacidad.

# FEBRERO

**1/02/2022** Publicación de infografías en RRSS en las que se facilita información para calcular de forma más adecuada las porciones de los alimentos que consumimos a través de medidas caseras.



## 2/02/2022 Llevamos a cabo el Taller de Optimización de Curículum Vitae.



## 04/02/2022 Publicación en RRSS de un menú semana elaborada para personas en predialisis.



**08/02/2022** Presentación y explicación de un plato saludable apto para personas con ERC, este plato es conocido como Plato Harvard.

Es importante conocer que la proporción de alimentos cambia en las fases de predialisis y la diálisis.

Además, hay que tener en cuenta, que se debe prestar atención no solo a los alimentos, sino también a la ingesta de líquidos.

VAMOS A COMENZAR CON EL PLATO SALUDABLE "CLÁSICO", EL QUE SE SUELE MOSTRAR COMO EJEMPLO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO:

## "PLATO DE HARVARD"

Recomendación de grasas saludables: AOVE O AOV. EVITAR aceites de semillas como girasol o palma.

Recomendación de hidratación: procurar que la mayor parte venga de la ingesta de agua.

Recomendación de frutas: 5 piezas al día.

ALCER GRANADA

## PLATO SALUDABLE ADAPTADO A LA ERC

¿CÓMO HACER UNA ADAPTACIÓN DEL PLATO SALUDABLE A LA ERC?

Recomendación de grasas saludables: AOVE O AOV. EVITAR aceites de semillas como girasol o palma.

Recomendación de hidratación: procurar que sea con solo agua, a ser posible de mineralización muy débil.

Recomendación de frutas: bajas en potasio y fósforo.

BLANCOS

ALCER GRANADA

Y EN EL CASO DE LA DIÁLISIS.. ¿QUE PASARÍA SI ESTE PLATO SE ADAPTA A ESTA FASE DE LA ERC?

## PLATO DE HARVARD EN DIÁLISIS

## ACLARACIONES

- EN LOS CASOS DE ERC, SIEMPRE SE TENDRÁ EN CUENTA LOS NIVELES DE K, P Y NA EN LAS ANALÍTICAS A LA HORA DE TOMAR ALGUNOS ALIMENTOS Y SUS CANTIDADES.
- EN EL CASO DE LOS TRASPLANTADOS, EL PLATO COINCIDIRÍA CON EL PLATO DE HARVARD 'CLÁSICO'.
- PESCADOS MÁS RECOMENDABLES: MERLUZA, BESUGO, BACALAO, RAPE, PESCADILLA.
- AOVE O AOV: ACEITE DE OLIVA VIRGEN (EXTRA).
- EN EL CASO DE LA CARNE: PREFERIBLE POLLO O PAVO.
- FUEGO: PRIORIZAR LA CLARA.

ALCER GRANADA

**14/02/2022** Publicación en RRSS de un menú semanal adaptado para personas con ERC

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALISIS			
FEBRERO 7-11			
SAN JUAN, 18 GRANADA 958152213		CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO	CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON TOMATE Y SÁMON DESAYUNO
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		ARROZ CON PAVO Y VERDURAS COMIDA	WOK DE VERDURAS CON SALSA LIMÓN (CALABAZA, CALABACÍN, BROCOLI, PIMENTÓN) COMIDA
CLAUDIA GÓMEZ SISTEMA INTEGRAL		SALMOREJO CENA	PAELLA MIXTA CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN - TOSTA DE PATE DE BERENJENA DESAYUNO		CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA DESAYUNO	CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON ACEITE DESAYUNO
CALAMARES A LA BLANCHA COMIDA		POLLO A LA CIBUOLA Y COUS COUS COMIDA	CAZÓN EN TALSA COMIDA
EMPAÑADA DE ATÚN CENA		CHAMPIÑONES AL AJILLO CON PAN CENA	TORTILLA DE PATATAS CENA

**14/02/2022 Post por el día de San Valentín, el día del Amor y de la Amistad.**

En el mismo, mostramos una definición del amor, distintos mitos románticos, los tipos del amor y algunos aspectos a tener en cuenta.

En cuanto a los mitos, huelga decir que existen muchos y que perduran a lo largo del tiempo, pero conviene desterrarlos porque nos generan sufrimiento, dudas y miedo. Del mismo modo, también pueden dar lugar y favorecer situaciones de maltrato y/o abuso.

Las relaciones humanas son complejas y hay diversas formas de amar, pero no olvidéis algo muy importante, antes que nada, amaros a vosotros mismos.



## EL AMOR



JUAN ANTONIO GARCÍA SUÁREZ  
PSICOLOGO COLEGIADO  
Nº A01059



1/8

### ¿Qué es el amor?



Es una emoción compleja y difícil de definir.

Podemos hacer alusión a una **experiencia afectiva** que trata de atender nuestras necesidades de intimidad, de pasión, de vincularnos con alguien, de sexualidad...

2/8

## Mitos del amor romántico

Son creencias irracionales acerca del amor y de una relación de pareja que conviene desterrar. No tienen que ver con el amor.



### Tipos de amor. Conócelos. Segundo la teoría triangular de Sternberg.



### Mito. Los polos opuestos se atraen.

Otro mito aceptado socialmente. Pero en realidad es que la complementariedad funciona mucho mejor en las relaciones. Así como también, los gustos y los intereses similares.



### Ten en cuenta que...

- El amor en pareja es sólo una de las formas.
- El amor nos genera felicidad pero no lo es todo.
- Es importante amarnos a nosotros mismos para amar a los demás.



**15/02/2022** Se resolvió el sorteo de San Valentín donde finalmente resultó como ganadora María Moreno, nuestra Trabajadora Social.

Cómo premio recibió un neceser con productos de mujer y un segundo neceser con productos de hombre.



**16/02/2022** Ayer tuvimos la primera sesión de nuestro taller de **actividad física**, y salimos con muy buenas sensaciones. Se realizaron actividades adaptadas a la ERC y a las capacidades y habilidades de cada persona.

El taller fue impartido por un fisioterapeuta llamado Roberto Marfil con el cual repetiremos sin duda esta actividad.



**17/02/2022** En este post recogemos información sobre cómo hacer la compra con ERC. Recogemos algunos tips y consejos a la hora de leer las etiquetas, ya que sabemos la preocupación que supone para los enfermos este aspecto de su vida diaria.

**¿Cómo comprar en caso de enfermedad renal?**

CONSEJOS PARA UNA ELECCIÓN MÁS INFORMADA

El contenido de sodio debe ser inferior a 200 mg o 10%.

**¡Mira la etiqueta!**

No debe haber aditivos que contengan fósforo entre los ingredientes.

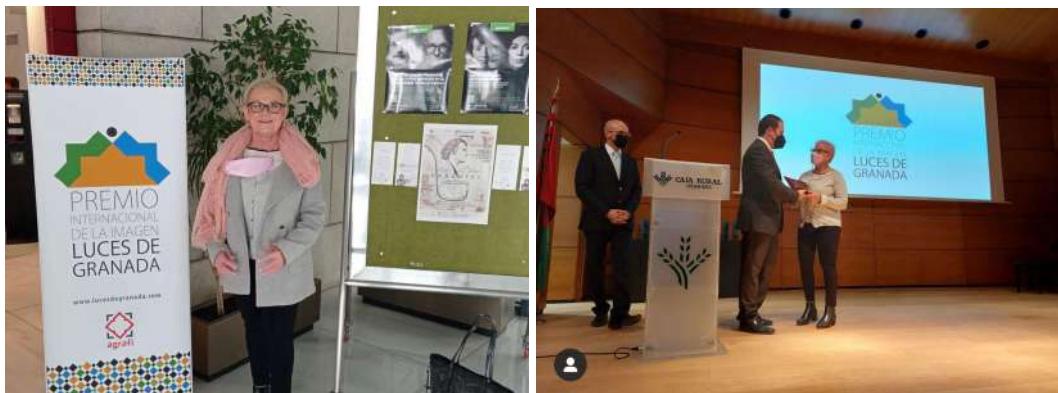
Elige productos sin sal, p.e. ajo en polvo en lugar de sal de ajo.



**21/02/2022** Durante este día acudimos a la entrega de un donativo que nos reconocieron nuestro compañeros de Luces de Granada mostrando su enhorabuena por la labor que realizamos día a día por nuestros pacientes renales.

Concretamente, fue nuestra presidenta Leonor García, quien recibió el mismo.

**21/02/2022** Los compañeros de Luces de Granada



**21/02/2022** Difusión por redes sociales de un menú semanal adaptado a personas con ERC.



**23/02/2022** Continuación del taller “Conociendo mi medicación en la ERC” adaptando el mismo al las personas con trasplante de riñón.



**25/02/2022** Difusión por redes sociales de un menú semanal adaptado a personas con ERC.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS			
FEBRERO 21-25		CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y RABANO DESAYUNO	CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		GARbanZOS CON TOMATE Y HUEVO COMIDA	SALTEADO DE POLLO AL PIMENTÓN CON CALABAZA COMIDA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		FANTA DE POLLO CENA	TORTILLA DE PATATAS CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO	CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN + CREPÉ CON FRUTAS DE BOSQUE DESAYUNO	CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	
PAELLA VERDURAS COMIDA	ARROZ CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS COMIDA	POLEO AL CURRY CON MAÍZ COMIDA	
HAMBURGUESA DE POLLO CON ENsalada FRESCA CENA	TOMATES RELLENOS DE HUEON Y CARNE CENA	EMpanada DE VERDURAS CENA	
CLAUDIA GÓMEZ Nutricionista - Dietista - Dietóloga			
RECETAS			

# MARZO

**01/03/2022** Infografía informativa sobre la importancia de adoptar una dieta y estilo de vida saludable como beneficio para mantener una buena salud renal y preservar así la función del riñón.



**01/03/2022** Como motivo del día Mundial del Riñón y del día Nacional del Donante, ALCER GRANADA ha creado unas tazas y bolígrafos inspirados en estos días para sensibilizar y difundir esta información a la población.

**COLABORA CON ALCER**

Tazas → 5 euros  
Bolígrafos → 3 euros

A promotional graphic for ALCER Granada featuring two mugs and two pens. The mugs have the ALCER logo and the text 'DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN' and 'DÍA NACIONAL DEL DONANTE'. The pens are black and have the ALCER logo on them. The background is light blue with yellow flower illustrations.

**ASPRODIBE COLABORA  
CON ALCER EN EL DÍA  
MUNDIAL DEL RIÑÓN**



**02/03/2022** Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “El continuo y persistente desconocimiento de la enfermedad renal crónica existe y es demostrable en todos los niveles de atención de salud”.



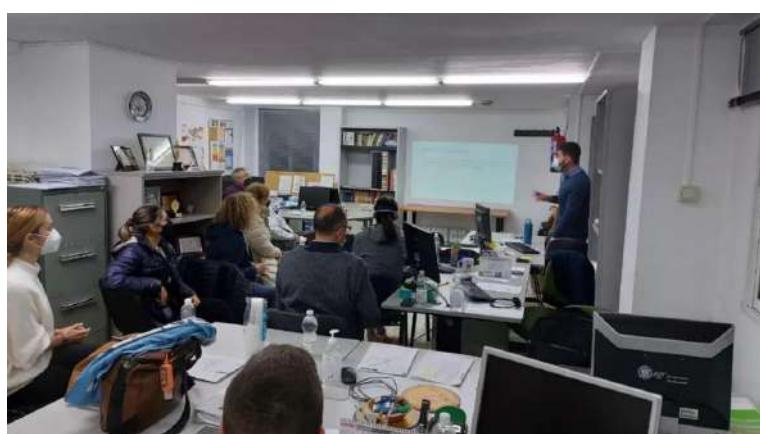
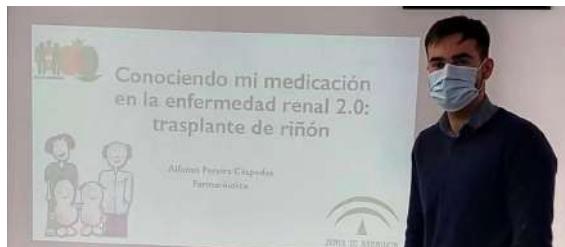
**04/03/2022** Menú semanal adaptado a personas con ERC. Es importante destacar que estos menús son generales para las personas con ERC, sin embargo cada uno de nosotros tenemos unas necesidades concretas y diferentes.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALISIS			
FEBRERO 28-MARZO 4			
SAN JULIAN, 18 GRANADA 958152213		CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAVUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON TOMATE DESAVUNO
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		POLLO AL HORNO CON BONIATO ASADO	RISOTTO DE CALABAZA
CLAUDIA GÓMEZ DIRECCIÓN INVESTIGACIONES		WOK DE VERDURAS (CALABACÍN, MAÍZ, BERENJENA) Y PAN	COMIDA EMPAÑADA DE POLLO
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON QUESO DESAVUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON ACEITE Y QUESO DESAVUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON TOMATE DESAVUNO	
PASTA CON ATÚN Y TOMATE FRITO COMIDA	PAELLA MIXTA COMIDA	FRÍJOLES SALTEADOS CON AJO Y CEBOLLA COMIDA	
GAZPACHO CON PAN CENA	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA CENA	ENSALADA FRESCA (LECHUGA, TOMATE, PEPINO) CON POLLO Y PAN CENA	

**04/03/2022** Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “La brecha del conocimiento está limitando la lucha contra la enfermedad renal e incrementando la mortalidad asociada a ella”.



**07/03/2022** Taller “Conociendo mi medicación en la enfermedad renal 2.0”. Debido al éxito que tuvo la primera sesión del taller, en este día se impartió la segunda sesión del mismo.



**07/03/2022** Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “El nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones. Se recomienda no consumir más de 10% calorías diarias de azúcar para tener buena salud renal”.



**08/03/2022** En conmemoración al Día Internacional de la Mujer, publicamos en nuestras RRSS un post presentando a las trabajadoras y mujeres que conforman tanto nuestra junta directiva como equipo de trabajo.

Con él queremos reflejar que ALCER cuenta con paridad de género, es decir, nuestra plantilla está conformada de forma equilibrada tanto por hombres como por mujeres.

**8 MARZO**

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



**8 MARZO**

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



=EQUALITY=

=EQUALITY=

**"NUNCA TE DISCULPES POR SER UNA  
MUJER PODEROSA"**



**Leonor García  
(Presidenta)**



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



=EQUALITY=



*Lidia Noguerol  
(Vicepresidenta)*

=EQUALITY=



*Clemencia Macho  
(Tesorera)*



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



=EQUALITY=



*Concepción Martín  
(Vocal Junta Directiva)*

=EQUALITY=



*Maria Moreno  
(Trabajadora Social)*



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



=EQUALITY=



*Tania López  
(Alumna en Prácticas de Trabajo Social)*

=EQUALITY=



*Claudia Gómez  
(Nutricionista)*



**8 MARZO**  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



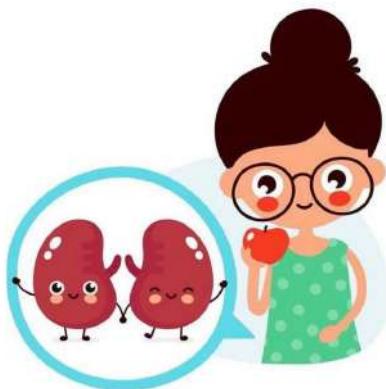
=EQUALITY=



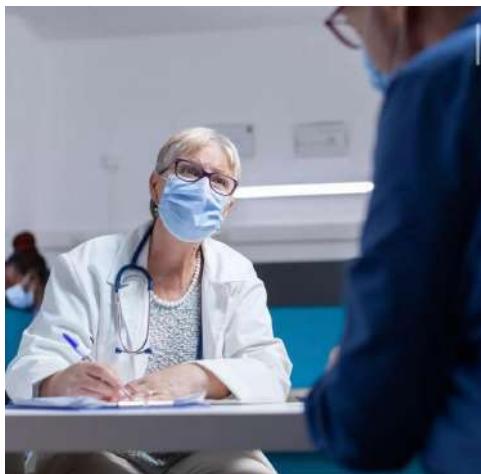
Flóra Dezső  
(Alumna en Prácticas de Nutrición)



**08/03/2022** Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “Hay que cuidar los riñones, ya que son vitales, tomate tu tiempo y aprende más sobre ellos. Aumenta el conocimiento sobre tu salud renal y ayuda a concienciar y empoderar a las personas que viven con enfermedad renal”.



**09/03/2022** Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “Para mejorar el acceso a la atención renal y una mejor salud renal, animamos a los profesionales del riñón a hacer que la información sobre la enfermedad renal y sus riesgos sea más accesible y esté disponible para la población en general”.



**09/03/2022 Información sobre el taller “Viajar y comer fuera con ERC”.** Este taller consiste en aprender a elegir las mejores opciones a la hora de comer fuera de casa sin poder tener a nuestra disposición todos los alimentos que nos gustaría ni las técnicas de cocción que solemos emplear.



**10/03/2022 Celebración Día Mundial del Riñón. 10 de marzo de 2022.**



Aunque no lo parezca, el **10% de la población mundial**<sup>2/3</sup> sufre de alguna enfermedad renal crónica, pero no se cuenta hasta que el problema ya entra **bastante avanzado** y los únicos que les quedan por transitar es la **diálisis o un trasplante de riñón**.

Día Mundial del Riñón, fue creado para generar conciencia entre todos los habitantes del mundo para que **puedan detectar** cualquier padecimiento en **línes de forma precoz** y cuando aún **tiene tiempo** para solventar la situación o para retrasar lo inevitable.



**11/03/2022** Menú semanal adaptado a personas con ERC. Es importante destacar que estos menús son generales para las personas con ERC, pero lo ideal es establecer un menú individualizado atendiendo a las necesidades de cada persona.



**18/03/2022** Difusión por redes sociales de un menú semanal adaptado a personas con ERC.



**22/03/2022** Post informativo para realizar diferentes técnicas culinarias que ayuden a disminuir el contenido en minerales de nuestras comidas.

Cómo sabemos en la enfermedad renal es necesario controlar algunos minerales como el potasio, el fósforo y el sodio.

Siguiendo estas recomendaciones lograrás disminuirlo en tu alimentación habitual permitiendo así que no se acumulen en exceso y se vuelvan perjudiciales para el organismo.

**TÉCNICAS CULINARIAS PARA DISMINUIR MINERALES**

**1/7**

**REMOJO 24 HORAS**

**2/7**

La técnica consiste en remojar con abundante agua las verduras y hortalizas, también legumbres.

En 24 horas cambiaremos esta agua al menos 2 veces (Por ejemplo mañana y noche).

**3/7**

**LA DOBLE COCCIÓN**

Esta técnica se emplea sobre todo en verduras y/u hortalizas frescas.

Consiste en:

- 1.- Bien la pieza entera o cortada en trozos, ponemos agua a hervir y cocemos el alimento.
- 2.- Tiramos el agua de cocción y repetimos el proceso una segunda vez. Una vez cocidas se cocinan al gusto.

**4/7**

**CONSERVAS**

Pierden potasio en su elaboración, quedando concentrado en el líquido, por lo que deberán enjuagarse y escurrirse lo máximo posible con agua antes de consumirlo.

Este tipo de productos tienen mucha sal por lo que conviene enjuagarlos muy bien.

**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA  
ALCE GRANADA

**Antonio Levado**  
NUTRICIÓN

**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA  
ALCE GRANADA

**Antonio Levado**  
NUTRICIÓN



## CARNES Y PESCADOS

Las carnes y los pescados contienen gran cantidad de fósforo y potasio.

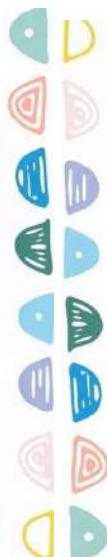
Sometiéndolas a cocción, pueden perder hasta el 50% de estos minerales.



**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA



*Antonio Lavado*  
NUTRICIÓN



## CONSEJOS EXTRA 1

Las verduras, hortalizas y legumbres pierden agua en contacto con el agua. Por lo tanto, si las cortamos en trozos muy pequeños estarán en contacto con más agua y perderán mas minerales.

Las verduras y hortalizas congeladas también tienen menos cantidad de potasio, es una elección preferible a las verduras frescas.

**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA



*Antonio Lavado*  
NUTRICIÓN



## CONSEJOS EXTRA 2

Las frutas elaboradas contienen hasta 75% menos de potasio, por lo que se recomienda:

- Confituras
- Jaleas
- Frutas en almíbar o en su jugo\*  
(quitar líquido).
- Compotas
- Mermeladas

Pero por el contrario tienen mucha azúcar, por lo que controlaremos cantidades.



**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA - NUTRICIONISTA



*Antonio Lavado*  
NUTRICIÓN



**24/03/2022** Información sobre el próximo taller de educación nutricional adaptado a la ERC.

También se hablará sobre los mitos comunes de la nutrición y daremos muchos consejos para el día a día.



**25/03/2022** Difusión por redes sociales de un menú semanal adaptado a personas con ERC.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALISIS			
MARZO 21-25			
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAVUÑO ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE	TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAVUÑO MACARRONES CON CUISANTES Y CARNE PICADA
ALCERIBRANADASEDE@GMAIL.COM		COMIDA MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS CENA	COMIDA SANDWICH MIXTO DE PAVO Y QUESO CENA
CLAUDIA GÓMEZ Nutricionista - Dietista Antonio Lemoño NUTRICIÓN		JUEVES	VIERNES
MIÉRCOLES			
TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TOMATE CRUDO DESAVUÑO HAMBÚRGUESA DE POLLO CON GUARNICIÓN DE BONITO AL HORNO		TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAVUÑO ATÚN AL HORNO CON PATATAS COCIDAS	TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAVUÑO POTAGE DE CARMENAS O LENTILLAS
COMIDA CARMENAS CON ARROZ Y ZANAHORIA CENA		COMIDA PATATAS A LO POBRE CON AJO Y PEREJIL CENA	COMIDA ARROZ TRES DELICIAS CENA

# ABRIL

06/04/2022 -> SORTEO VIAJE WONDERBOX.



13/04/2022 -> RECETAS PARA DULCES DE SEMANA SANTA.

Recetas de dulces típicos de Semana Santa adaptadas a la enfermedad renal para todos aquellos que sean dulceros jeje.

**TORIJAS AL HORNO "NORMALES"**

- 1,5 l de leche entera
- 5 huevos
- 300 g de azúcar blanca
- 100 ml de vino
- 1/2 l de aceite de oliva virgen
- 1 cuchara de canela molida
- 1 vaina de vainilla, la cáscara de medio limón

**CLAUDIA GÓMEZ**  
DIETISTA NUTRICIONISTA

**Desp. Flora**  
dieta



**TORIJAS AL HORNO "LIGHT"**

- 1 l de leche semidesnatada
- 3 huevos
- 100 g de azúcar blanca
- no necesitas vino
- no necesitas aceite
- 1 cuchara de canela molida
- 1 vaina de vainilla, la cáscara de medio limón



\*para 1 barra de pan

**RECETA**

1. Calentar la leche.
2. Le añadimos a la leche la rama de canela y la cáscara del limón. En el momento que la leche empieza a hervir paramos el fuego y retiramos la canela y el limón, pasamos por un colador y reservamos.
3. Cortamos la barra de pan en trozos de más o menos del mismo tamaño.
4. Colocamos en una bandeja y vertemos por encima la leche aromatizada. Dejaremos que se empapen bien antes de empezar a cocinar las torrijas.
5. Mientras se produce este proceso, precalentamos el horno a 165º, necesita una media hora para alcanzar la temperatura adecuada.



## RECETA

6. Batimos los huevos para cubrir las torrijas y darles esa capa un poco más crujiente. Escurrimos la leche de las torrijas.
7. Pasamos cada rebanada y dejamos que escurran. Las vamos colocando en una bandeja de horno forrada con papel de hornear para que no se peguen.
8. Las torrijas se preparan muy rápidamente, necesitarán unos 6 minutos para empezar a estar doradas. Será el momento de darles la vuelta y dejarlas otros 3 minutos.
9. Una vez hayan alcanzado el punto de cocción deseado las sacamos del horno.
10. Las rebozamos en azúcar con un poco de canela o podemos ponerle un poco de miel.



20/04/2022 -> POST SOBRE EL AUTOESTIMA.

**Realizado por Ely Zureta (alumna de prácticas de psicología).** La escala de la autoestima propone algunos aspectos como el autorespeto, autoaceptación, autoconcepto y autoconocimiento; las cuales se desarrollan a lo largo de la vida por medio de las experiencias que permiten la acumulación de creencias o valores ya sean positivos o negativos respecto a nosotros mismos.



**22/04/2022 -> POST SOBRE EL AUTORESPETO.**

**Realizado por Ely Zureta (alumna de prácticas de psicología).** El autorespeto es el conocimiento profundo de nuestras necesidades y valores, este nos permite tramitar de una forma más conveniente los sentimientos y emociones sin hacer daño a otras personas.



**22/04/2022 -> MENÚ SEMANAL.** Se difunde a través de las redes sociales un menú semanal para las personas que están en tratamiento de diálisis.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALISIS	ABRIL 18-22	CAFE/DESCAFEINADO/INFUSION +TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFE/DESCAFEINADO/INFUSION +TOSTADA DE JAMON IBERICO CON TOMATE Y ACEITE DESAYUNO
SAN JULIAN, 16 GRANADA 958152213		PASTA CON CREMA DE CALAMARES COMIDA EMPAÑADILLAS DE POLLO AL HORNOR CENA	ARROZ CON ENSALADA DE MAIZ Y TOMATE COMIDA ENSALADA DE ATUN CENA
ALCERGRANADA@GMAIL.COM			
CLAUDIA GOMEZ DIRECTORA FUNDACION			
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFE/DESCAFEINADO/INFUSION + TOSTADA CON ATUN DESAYUNO	CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSION + BOCADILLO DESAYUNO	CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSION + AVENA CON FRUTAS Y YOGURT NATURAL DESAYUNO	
POLLO A LA MOSTAZA CON CALABACIN Y PAN COMIDA TORTILLA DE ESPINACAS CENA	HUEVOS RELLENOS COMIDA PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNOR Y AL AJO CENA	TORTILLITAS DE TOMATE COMIDA ARROZ FRITO CON POLLO ZANAHORIA Y BROCOLI CENA	

## **22/04/2022 -> TAZAS PERSONALIZADAS DE ALCER GRANADA.**

Se comparten a través de nuestras redes que ya están disponibles las nuevas tazas personalizadas para colaborar con ALCER Granada. Donativo de 5€ por taza.



## **26/04/2022 -> POST SOBRE LA AUTOACEPTACIÓN. Realizado por Ely Zureta.**

La autoaceptación es el pilar más importante para tener una autoestima sana, es necesario admitir y reconocer tanto nuestras habilidades y fortalezas como los aspectos a mejorar.



## 28/04/2022 -> POST SOBRE EL AUTOCONCEPTO. Realizado por Ely Zureta.

El autoconcepto es la concesión que tenemos de nosotros respecto a nuevas virtudes, capacidades, habilidades, rasgos o modo de ser, es decir, los aspectos que consideramos como propios cuando nos describimos a sí mismos.



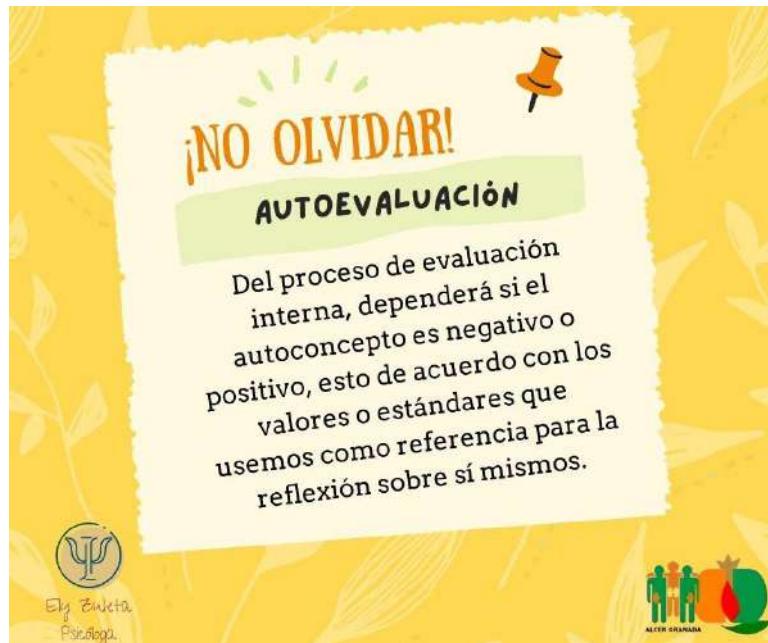
## 29/04/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Ideas y alimentación nueva para personas ya trasplantadas, siempre de forma generalizada porque como ya saben, deben asistir a nuestra sede para una dieta personalizada!!

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRANSPLANTADOS		CAFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN +TOSTADA DE TOMATE	CAFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN +TOSTADA DE ATÚN
ABRIL 25-29		DESAYUNO	DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215.		PAELLA MIXTA	LENTEJAS CON HUEVO
ALCERGRANADASSD@GMAIL.COM		COMIDA	COMIDA
CLAUDIA GÓMEZ Nutricionista dietista		ENSALADA DE PAPAS CENA	EMpanada DE CARNE CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN +TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y AJO		CAFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN +TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y QUESO	CAFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN +TOSTADA DE TOMATE
DESAYUNO		DESAYUNO	DESAYUNO
CAVIAZOS CON TOMATE		PIMENTOS DE Piquillo RELLENOS DE CARNE	PATATAS A LA MUDANZA
COMIDA		COMIDA	COMIDA
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE QUESO		GAEPACHO CON PAN	PISTO MANCHEGO CON PAN
CENA		CENA	CENA

## **29/04/2022 -> POST SOBRE LA AUTOEVALUACIÓN.**

Consiste en la capacidad interna para considerar las cosas positivas que nos permiten crecer y aprender; o las negativas y si estas interfieren con estos procesos.



# MAYO

03/05/2022 -> TORTILLITAS DE TOMATE.

Post de una nueva receta realizada por la alumna de prácticas de nutrición Flora.

## Tortillitas de tomate



RECETA



### INGREDIENTES

1/2 kilo de tomates  
1 cebolla roja (o cualquier otra que no pique)  
1 manojo de perejil  
1 cucharadita de orégano  
2 huevos batidos O 1 huevo y 2 claras  
Varias cucharadas de harina (cantidad variable, según el líquido que suelten los tomates)  
Sal  
Pimienta



### PREPARACIÓN

1. Cortamos en daditos los tomates y la cebolla, y picamos el perejil.
2. Ponemos en un bol y salpimentamos.
3. Añadimos los huevos batidos y varias cucharadas de harina (según el líquido que hayan soltado los tomates) las suficientes para que el líquido de la mezcla no sea demasiado ligero, sino ligeramente pegajoso, que mantenga unidos los ingredientes.
4. En una sartén grande o en la plancha, ponemos un hilito de aceite y vamos echando cucharadas de masa para hacer las tortillitas.
5. Cuando estén hechas por un lado, les damos la vuelta.

**04/05/2022 -> VISITA DE GONZALO BERNAT.**

Esta mañana hemos recibido la visita de Gonzalo, el cual ha participado en los juegos nacionales de trasplantados y ha ganado dos medallas de oro y una de bronce.



**06/05/2022 -> POST SOBRE EL AUTOCONOCIMIENTO.** Realizado por Ely Zuleta, alumna de prácticas de psicología.

El autoconocimiento permite ser consciente de las virtudes y defectos. Permite darse cuenta de las habilidades, destrezas y capacidades como persona.



**06/05/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.**

Nuevo menú semanal para personas en prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS	MAYO 2-6	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO
SAN JUAN, 18 GRANADA 958152213	CARBANZOS CON BRÓCOLI AL CURRY COMIDA	ENSALADA DE ATÚN Y CUSCÚS COMIDA	
ALCEGRANADASEDE@GMAIL.COM	ENSALADA DE POLLO CENA	CREMA DE CALABAZA + PAN CENA	
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CLAUDIA GÓMEZ Educativa Nutricionista	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO
	PIMENTOS RELLENOS DE ARROZ COMIDA	PASTA CON TOMATE TRITURADO NATURAL COMIDA	LENTILLAS CON VERDURAS COMIDA
	TABULE DE QUINOA CENA	POLLO A LA ROMANA CENA	DORADA CON CALABAZA CENA

## 13/05/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.



19/05/2022 -> Publicación sobre el nuevo número de atención telefónica para todas aquellas personas con pensamientos o ideas suicidas.



Atención telefónica para todas las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de suicidio

**Funcionará de forma:**

- Anónima.
- Confidencial.
- Accesible.
- 24 horas

Unas 11 personas se suicidan cada día en España y 220 lo intentan.

El teléfono de atención a conductas suicidas (024) atiende mil llamadas en su primer día.

es el número gratuito que servirá de ayuda para las personas con riesgo de conducta suicida a partir del 10 de mayo de 2022.

**LA LLAMADA NO QUEDARÁ REFLEJADA EN LA FACTURA TELEFÓNICA.**

Tras la línea se encuentra una gran equipo multidisciplinar de Cruz Roja especializado en esta labor.

**¡LLAMA A LA VIDA!**

## 20/05/2022 -> MENÚ SEMANAL PARA TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas ya trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRANSPANTADOS	MAYO 16-20		
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	ALCERBERA.NADADES@GMAIL.COM	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +BOCADILLO VEGETAL DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO
CLAUDIA GÓMEZ SALVADOR GÓMEZ		ROLLO A LA MOSTAZA CON SALACRÁN	PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNOS Y AL ASADO COMIDA
		EMPAÑADA DE QUESO CENA	ESTUFA DE LECHEÑA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ESCAROLA, COL Y LOMBARDA CON QUESO CENA
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + AVENA, YOGURT NATURAL Y PERA DESAYUNO	
FESCADO A LA PLANCHA COMIDA	ARROZ FRITO CON POLLO ZANAHORIA Y BERENJENA COMIDA	CARNE EN SALSA COMIDA	
CARRANZOS CON TOMATE CENA	GAZPACHO CENA	ENSALADA DE PAPAS CENA	

25/05/2022 -> Sergio, ganador del sorteo de la Wonderbox recibió su paquete en perfectas condiciones para su disfrute. Nos hizo llegar una foto a través de las redes.

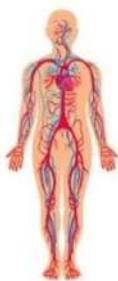


## 27/05/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL PREDIALISIS		LUNES	MARTES
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	ALCERGRANADAEDI@GMAIL.COM	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO
CLAUDIA GÓMEZ DIETISTA NUTRICIONISTA	LA ALFAGA TRADICIÓN Y SABOR	ENSALADA DE PASTA COMIDA	FAJITAS CON VERDURA Y POLLO COMIDA
REVUELTOS DE SETAS	CENA	CREMA DE VERDURAS CENA	
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO	
BERENJENAS RELLENAS COMIDA	ESPAQUETIS CON VERDURAS COMIDA	ENSALADA DE CARBANZOS COMIDA	
CUSCÚS CON VERDURAS CENA	POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO CENA	MERLUZA CON VERDURAS A LA PLANCHA CENA	

## 30/05/2022 -> PUBLICACIONES PREVIAS AL DÍA NACIONAL DEL DONANTE.



1 donante, 3 trasplantes=31 años de vida  
1 donante, 6 trasplantes=56 años de vida



31/05/2022 -> PUBLICACIONES PREVIAS AL DÍA NACIONAL DEL DONANTE.



### TEJIDOS QUE SE PUEDEN DONAR



01 de junio  
día nacional del  
donante de órganos y  
tejidos

- Tejido osteotendinoso (hueso, tendones y meniscos)
- Córneas
- Piel
- Válvulas cardíacas
- Segmentos vasculares (arterias y venas)
- Cultivos celulares, de condrocitos, queratinocitos o mioblastos.



JUNIO

01/06/2022 -> DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS.



02/06/2022 -> PUBLICACIONES DEL ACTO EN EL HOSPITAL DE TRAUMATOLOGÍA POR EL DÍA NACIONAL DEL DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS.

Sergio y Darío, dos personas trasplantadas, fueron los encargados de dar un breve y bonito discurso en este día tan especial tanto para ellos como para todas aquellas personas donantes y transplantadas.

Nuestra presidenta, Leonor García (trasplantada por tercera vez) también se sumó a este acto agradeciendo enormemente la labor que todo el equipo de coordinación de nefrología realiza, además de dar las gracias a los verdaderos héroes de este día, las personas donantes.



### 03/06/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Post creado por la alumna de prácticas de nutrición Lucía Alonso.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DIALISIS		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y HUEVO DESAVUO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAVUO
MAYO 30-JUNIO 03		LENTEJAS CON CURRY COMIDA	MACARRONES CON CARNE DE POLLO Y TOMATE COMIDA
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		REVUELTO DE ESPARRAGOS VERDES Y AJO CENA	SOPA DE FIDEOS CON HUEVO DURO CENA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM			
CLAUDIA GÓMEZ ESTETICA - ESTETICOLOGIA			
Luz Alonso ESTETICOLOGIA			
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON JAMÓN YORK DESAVUO		CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAVUO	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON TORTILLA/FRANCESCA DESAVUO
ARROZ CON SALMON AL HORNO ESPECIADO COMIDA		POLLO AL HORNO EN SALSA CON PATATAS COMIDA	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS COMIDA
SÁNDWICH DE POLLO CENA		CREMA DE ZANAHORIA CON DORADA AL HORNO CENA	PURE DE PATATA CON HAMBURGUESA DE HUEVO CENA

**07/06/2022 -> POST PRE- DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN.**

Los estudios muestran que los mejores resultados se obtienen cuando los pacientes y los médicos toman decisiones de tratamiento juntos. Pero actualmente no se están produciendo suficientes conversaciones. Por eso, el lema del Día Mundial del Cáncer de Riñón de este año es “Necesitamos hablar sobre las opciones de tratamiento”.



**08/06/2022 -> POST PRE- DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN.**

El 89% de los pacientes con cáncer de riñón se plantearía participar en un ensayo clínico si se les pidiera. Sin embargo, se les pregunta a menos de la mitad. De aquellos pacientes que participaron en ensayos clínicos, la gran mayoría indica que tuvieron una experiencia positiva.



## 08/06/2022 -> FERIA DE ASOCIACIONES DE GRANADA.

El pasado día 7 de junio la asociación fue invitada a participar en la feria de asociaciones de Granada, en la que numerosas personas se acercaron a conocernos. Acudieron el psicólogo y la alumna en prácticas de psicología, nuestra presidenta y algunos componentes de la junta directiva.



## **08/06/2022 -> INICIO DEL SERVICIO DE FISIOTERAPIA.**

Este mes de junio comienza el servicio de fisioterapia en la Policlínica San Marcos hasta el mes de noviembre. Se trata de un bono gratuito de 5 sesiones para los socios de ALCER.



## **09/06/2022 -> POST PRE- DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN 2022.**

Las seis preguntas con las que invitamos a todos los pacientes con cáncer de riñón a hacer a su médico, para conocer las opciones que tiene de tratamiento.





## Las seis preguntas que todo paciente con cáncer de riñón debería sentirse capaz de hacerle a su médico

Los estudios muestran que médicos y pacientes que toman decisiones compartidas de tratamiento conducen a mejores resultados y menos efectos secundarios. Para ayudarle a tomar un papel activo en sus decisiones de tratamiento, imprima este PDF y llévelo a su próxima cita.

1

“¿Cuáles son mis opciones de tratamiento y cuáles son los riesgos y beneficios?”

Los tratamientos disponibles para usted dependerán de su tipo de cáncer, su etapa y su salud general. Pregúntele a sus médicos qué plan de tratamiento creen que es mejor para usted, cuántas pruebas y controles necesitará y si ello le supondrá algún coste.

2

“¿Cómo me sentaré este tratamiento?”

Retardar o curar su cáncer es obviamente vital, pero también lo es su calidad de vida durante el tratamiento. Discuta lo que es importante para usted (trabajo, viajes, fatiga, función intestinal, vida sexual) y pregunte qué podrá y no podrá hacer durante los diferentes tratamientos.

3

“¿Qué experiencia tiene con este tratamiento?”

Si un cirujano recomienda una nefrectomía, está bien preguntar cuántas ha hecho. Del mismo modo para otras opciones de tratamiento. Un médico joven no es necesariamente malo, ni décadas de experiencia son garantía de éxito. Pero es una conversación que vale la pena tener.

4

“¿Hay algún ensayo clínico en el que pueda participar?”

Si un ensayo clínico es una opción para usted dependerá de factores que incluyen su edad, etapa y si hay algún ensayo adecuado que esté reclutando en su país. Si está interesado en los ensayos clínicos, asegúrese de preguntar sobre ellos y obtener más información en ikcc.org

5

“¿Cómo sabremos si este tratamiento está funcionando?”

Asegúrese de comprender su plan de tratamiento general, los objetivos de cada etapa y lo que sucede si un tratamiento no funciona o si los efectos adversos superan los beneficios. Pregunte también sobre los riesgos y beneficios de retrasar o incluso no recibir el tratamiento.

6

“¿Podría tener una segunda opinión?”

Decidir sobre su tratamiento contra el cáncer es una gran decisión y obtener una segunda opinión no significa que no confie en su médico. La mayoría de los médicos agradecen las segundas opiniones y, a menudo, pueden ayudarlo a contactar con especialistas en diferentes áreas.



Otra pregunta que nunca debes tener miedo de hacer es “¿Puedes explicar eso de nuevo?” Los tratamientos para el cáncer de riñón pueden ser complicados, especialmente si le han diagnosticado recientemente. Tome notas, realice una lista de amigos o familiares de confianza y asegúrese de que usted y sus médicos siempre tomen decisiones compartidas de tratamiento. Puede obtener más información en ikcc.org/kidney-cancer-decision-aid-my-treatment-my-choice/

Colaboran:



## 10/06/2022 -> SEMINARIO “HABLANDO DE TRATAMIENTOS”.

Un seminario web de referencia para pacientes con cáncer de riñón, cuidadores y médicos. En él, se discutirá cómo tener más y mejores conversaciones sobre las opciones de tratamiento del cáncer de riñón, compartiendo experiencias sobre las preguntas correctas, para construir relaciones de confianza que logren mejores resultados.



**'HABLANDO DE TRATAMIENTOS'**  
**SEMINARIO WEB GLOBAL**

de Junio  
**16**

**REGÍSTRATE AHORA**

**Un seminario web de referencia para  
pacientes con cáncer de riñón,  
cuidadores y médicos**

## 10/06/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRASPLANTADOS		CAFÉ DESCAFFINADO CON JUICIÓN TOSTADA CON HUEVO DE UNGAR DESAYUNO	CAFÉ DESCAFFINADO CON INFUSIÓN COSTELAS DE AVENA DESAYUNO
SAN JUAN, 16 GRANADA 958152212	CLAUDIO GÓMEZ ALCER GRANADA	ENSALADA DE LENTEJAS COMIDA SÁBICH DE ATÚN LLENA	SARDINA A LA BRITISH CON PURÉ DE TOMATE COMIDA MURCIA ALICERCE CON ESPINACA CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ DESCAFFINADO CON JUICIÓN TOSTADA CON HUEVO DE UNGAR Y TOMATE DESAYUNO	CAFÉ DESCAFFINADO CON INFUSIÓN TORTILLA CON AGUACATE Y HUEVO ROCHE DESAYUNO	CAFÉ DESCAFFINADO CON INFUSIÓN - TORTILLA CON TORTILLA FRANCESA DESAYUNO	CAFÉ DESCAFFINADO CON INFUSIÓN - TOSTADA CON TORTILLA FRANCESA DESAYUNO
RISOTACIÓN DE PASTA COMIDA PASTAS VERDES CON PATATAS Y SARTÉN CENA	RASILLO DE MARISCO COMIDA POLLO A LA PLANCHITA CON ESPARRAGOS VERDE LLENA	MELÓN A LA MANDARINA CON SALSA DE MIEL COMIDA DRAIJER'S CARRAS LLENA	MELÓN A LA MANDARINA CON SALSA DE MIEL COMIDA DRAIJER'S CARRAS LLENA

## 20/06/2022 -> POST PRE- DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE RIÑÓN.

El 16 de junio de 2022 tiene lugar el Día Internacional del Cáncer de Riñón, al conmemorarse el tercer jueves del mes de junio. Con este día se pretende sensibilizar a la población sobre este tipo de cáncer potencialmente mortal y poco conocido.

Se trata de una enfermedad silenciosa y uno de los cánceres con más rápido crecimiento en el mundo, por lo que resulta necesario concienciar y dar visibilidad a esta enfermedad.

Este año, la campaña viene acompañada del lema «Necesitamos hablar de las opciones de tratamiento».

ALCER Granada se une a esta campaña, ofreciendo visibilidad, información y resolviendo dudas.



**DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE RIÓN 2022**  
Necesitamos hablar sobre las opciones de tratamiento.  
16 de Junio de 2022

**Explora y resuélvelas en nuestra herramienta de información interactiva.**  
Para entrar escanea el siguiente código QR:

**Colaboran:**  
**Pfizer MERCK**

**Programa de detección de necesidades informativas no cubiertas en cáncer de rión**

**Infórmate**  
Visita [www.alcer.org](http://www.alcer.org) y visualiza el video explicativo de la campaña

**Pregunta**  
Visita [www.alcer.org](http://www.alcer.org) y date registrado para hacer preguntas con Cáncer de riñón debida sentirse capaz de hacerlo a su médico

**Comparte**  
No dejes de ver la conversación paciente-oncóloga que te ofrecemos para explicar su importancia y compártela en tus redes sociales.

**Colaboran:**  
FUNDACIÓN SOÑO  
ONCE  
Pfizer

## 21/06/2022 -> GRUPO DE AYUDA MUTUA “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

El día 15 de junio tuvo lugar el encuentro del grupo de ayuda mutua. En él, hablamos sobre la inteligencia emocional y otros aspectos de interés. Los participantes que acudieron quedaron muy satisfechos con la información recibida y de gran agrado por la actividad final.



## 24/06/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIÁLISIS	JUNIO 20-24	CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO DESAYUNO	CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		ARROZ CON POLLO AL CURRY COMIDA	MACARRONES CON SALTEADO DE VERDURAS Y Salsa DE TOMATE COMIDA
ALCERORAHADASDE@GMAIL.COM		MENESTRA DE VERDURAS CENA	DORADA SOBRE LECHO DE VERDURAS CENA
CLAUDIA GÓMEZ INSTITUTO INVESTIGACIONES			
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO	CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y AJO DESAYUNO	CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	
POLLO AL HORNO CON PATATAS COMIDA	LUBINA CON SALPICON COMIDA	HAMBURGUESA DE LENTEJAS COMPLETA COMIDA	
TARULÉ DE QUINOA CENA	ENSALADA COMPLETA CENA	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA CENA	

## 27/06/2022 -> NUEVA AYUDA DEL GOBIERNO.



## NUEVA AYUDA DEL GOBIERNO

Una ayuda de 200 euros a personas con rentas bajas, para paliar de alguna forma la pérdida de poder adquisitivo provocada por el auge de los precios de los últimos meses.

**REQUISITOS:**

- Empleados (cuenta ajena o propia) desempleados.
- Residencia legal en España
- No estar cobrando el IMV / pensión SS.
- Ingresos inferiores a 14.000€ en 2021.
- Patrimonio inferior a 43.196,4 euros anuales.

La solicitud se hará por vía electrónica, a través de la Sede Electrónica de la Agencia Estatal de Administración Tributaria antes del 30 de septiembre.



# JULIO

## 01/07/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

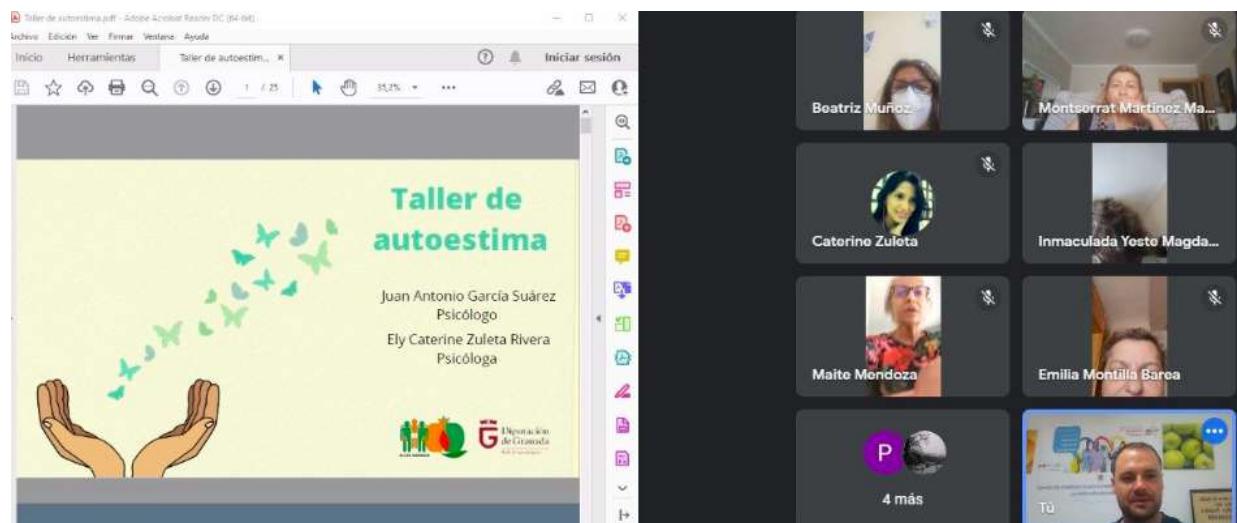
MENÚ SEMANAL					
DIÁLISIS					
JUNIO 27- 1 JULIO					
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCEYGRANADAES@MAIL.COM					
CLAUDIA GÓMEZ Nutricionista Dietista	LA Alcey				
LUNES	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA, PAVO Y OREGANO DESAYUNO POLLO AL HORNO CON VERDURAS COMIDA REVUELTO DE CALABACÍN COMIDA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO ENSALADA DE PASTA VERANERA COMIDA CALAMAROS EN SALSA VERDE CENA			
MIERCOLES	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO ARROZ CAMPERO COMIDA ENSALADA DE QUINOA CON ATÚN Y HUEVO DURG CENA	JUEVES	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y AJO DESAYUNO MERLUZA A LA CASTELLANA COMIDA FILETE DE POLLO CON ENsalada CENA	VIERNES	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN -TOSTADA CON ACEITE Y TORTILLA FRANCESA DESAYUNO BERENJENA RELLENA COMIDA CATAPICHO ADAPTADO CENA

## 01/07/2022 -> TALLER DE AUTOESTIMA.

El tema que se llevará a cabo en este interesante taller es la autoestima, que tendrá lugar el día 13 de julio vía online. Una autoestima sana puede ayudarnos a prevenir la ansiedad y la depresión. También, nos puede ayudar en nuestras relaciones con los demás y nos aporta grandes beneficios en varios aspectos de nuestra vida.

Este taller tuvo como propósito dar a conocer la autoestima y su importancia, los problemas asociados a la baja autoestima, y ofrecer estrategias y distintas prácticas para mejorarla.





## 08/07/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRASPLANTADOS	JULIO 04-08	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO ARROZ CON POLLO AL CURRY COMIDA ENSALADA DE CUSCUS CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA DE ACEITE DESAYUNO ENSALADA DE PATATA VERANIEGA COMIDA LUBINA SOBRE LECHO DE VERDURAS CENA
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215	ALCEGRANADASEDE@GMAIL.COM	CLAUDIA GÓMEZ Nutricionista - Dietista	
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y AJO DESAYUNO ENSALADA DE CARBONZOS COMIDA SALMÓN CON MENESTRA DE VERDURAS CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN - TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO SALMOREJO CON HUEVO DURG COMIDA HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABACÍN CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN SERRANO DESAYUNO LASANA COMIDA PATATAS EN AJOLLO CENA	

14/07/2022 -> LOTERÍA NAVIDAD DISPONIBLE.

LOTERÍA DE NAVIDAD 2022



¿ Y SI CAE EN ALCER  
EL GORDO DE  
NAVIDAD ?



¡ PARTICIPA CON NOSOTROS !

PRECIO DÉCIMO: 23€

PRECIO PAPELTA: 5€

Puedes contactar con nosotros a través de:

958 152 213

628 708 682

alcergranadasede@gmail.com



15/07/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS	JULIO 11-15	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		POLLO AL CURRY CON ARROZ COMIDA	LENTEJAS COMIDA
ALCERGRANADASEDE@gmail.com		ENSALADA MIXTA CENA	REVUELTO DE POLLO CON VERDURAS DE LA HUERTA CENA
CLAUDIA GÓMEZ DIRECTORA ADMINISTRATIVA			
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO	SAQUÍ A LA PLANCHA CON ENSALADA COMIDA
MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA COMIDA	TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA COMIDA	FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CON SONIATO CENA	PIMIENTOS RELLENOS DE VERDURA CON ARROZ CENA
CALABACÍN AL HORNO RELLENO DE VERDURAS CENA			

## 16/07/2022 -> PROGRAMA IMEREA: ENCUENTRO DE MENORES CON ERC.

Encuentro de niños/as con enfermedad renal de toda la provincia de Andalucía, que tendrá lugar los días 1 y 2 de octubre en Antequera, concretamente en Ceulaj Mollina.



## 20/07/2022 -> POST MODALIDADES DE DIÁLISIS.

Se trata de una imagen explicativa, cuya finalidad es aclarar las dudas que surgen sobre las diferentes modalidades de diálisis.



## 22/07/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

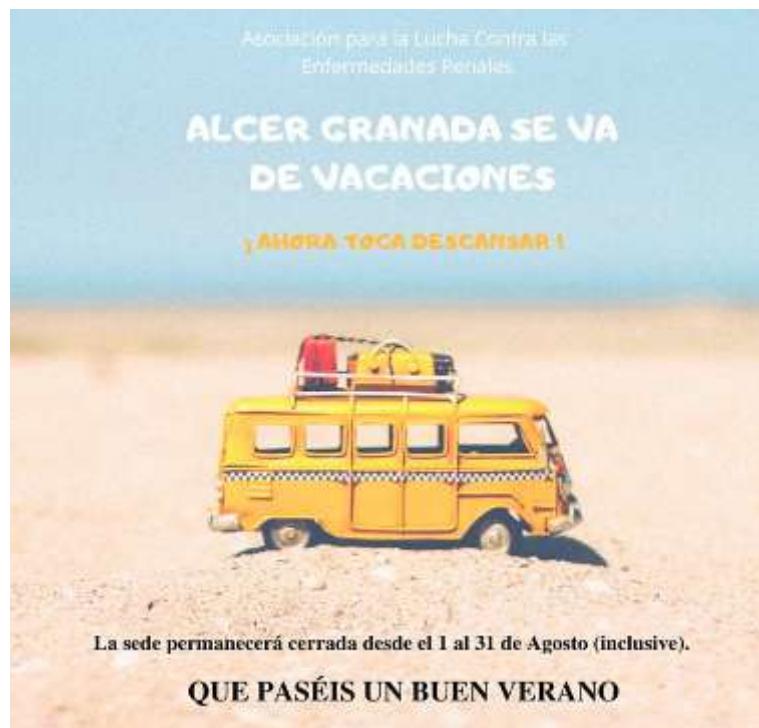
MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
JULIO 18-JULIO 22			
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO PAELLA MIXTA COMIDA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON REVUELTO DE VERDURAS CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO SALMÓN A LA NARANJA CON ENEIDO COMIDA ENSALADA MIXTA FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CENA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM	CLAUDIA GÓMEZ		
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA CALABACÍN Y CALAMARES A LA PLANCHA CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO POTAGE DE CARRABZOS Y PATATA COMIDA ROLLO A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS VERDES CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS AL HORNO COMIDA PIMENTOS RELLENOS (AL GUSTO) Y ARROZ BLANCO CENA	

## 29/07/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS		LUNES	MARTES
JULIO 25-JULIO 29			
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		CAFÉ/ INFUSIÓN/ ZUMO + TOSTADA TOMATE / AOVE / PAVO / JAMÓN DESAYUNO SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS / BONITO AL HORNO COMIDA ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA Y TORTILLA FRANCESA DE PAVO Y QUESO CENA	CAFÉ/ INFUSIÓN/ ZUMO + TOSTADA TOMATE / AOVE / PAVO / JAMÓN DESAYUNO SOPA DE PICADILLO COMIDA HAMBURGUESA DE POLLO COUS COUS Y CHAMPIÑON A LA PLANCHA CENA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM	CLAUDIA GÓMEZ		
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
CAFÉ/ INFUSIÓN/ ZUMO + TOSTADA TOMATE / AOVE / PAVO / JAMÓN DESAYUNO ENSALADA MIXTA Y PAELLA COMIDA TOMATE ALIRIADO Y REVUELTO DE VERDURAS CENA	CAFÉ/ INFUSIÓN/ ZUMO + TOSTADA TOMATE / AOVE / PAVO / JAMÓN DESAYUNO SALMOREJO Y TORTILLA DE PATATAS COMIDA ENSALADA DE PASTA COMPLETA CENA	CAFÉ/ INFUSIÓN/ ZUMO + TOSTADA TOMATE / AOVE / PAVO / JAMÓN DESAYUNO POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y RISTO COMIDA SANDWICH DE POLLO CON VEGETALES AL GUSTO CENA	

# AGOSTO

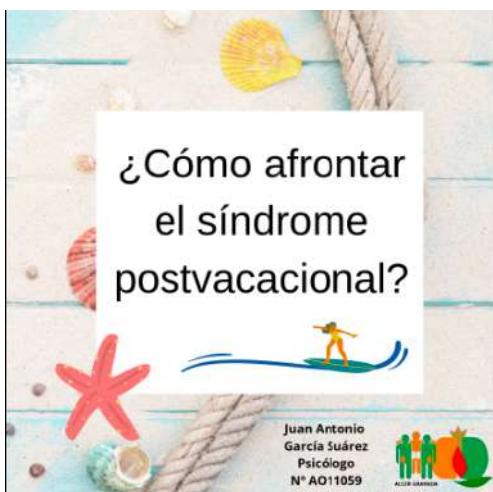


# SEPTIEMBRE



## 05/09/2022 -> ¿CÓMO AFRONTAR EL SÍNDROME POSTVACACIONAL?

El psicólogo nos ofrece una serie de consejos generales para sobrellevar el síndrome postvacacional.



## Síntomas que se pueden manifestar

- Bajo estado de ánimo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Alteración del sueño
- Dificultades de concentración
- Inquietud
- Inseguridad
- Apatía
- Falta de motivación
- Falta de interés
- Cansancio
- ...



## ¿Cómo lo afrontamos?

1- Tener en cuenta que los **síntomas** y el **malestar** que experimentamos **es pasajero**, por lo que no tenemos que concederle demasiada importancia.



2. Regular el biorritmo al de la rutina diaria. Es decir, introducir los **cambios hacia los hábitos rutinarios paulatinamente**, por ejemplo, ir acostándose a la misma hora los últimos días de las vacaciones.



3. Proponerse **nuevas metas y objetivos**, que nos ayuden a desarrollarnos como persona y nos animen a seguir hacia adelante.



4. Utilizar el **sentido del humor**. El humor nos ayuda a reducir la tensión y a sobrellevar las situaciones adversas.



5. **Fomentar la gratitud**. Dar las gracias por las vacaciones que hemos disfrutado, por las vivencias, por las situaciones y momentos que se nos han ofrecido, por las relaciones... todo ello nos reportará bienestar.



**6. Organizarse.** Programar el regreso de las vacaciones con antelación para prepararnos física y mentalmente a la rutina diaria.



**7. Tener en cuenta que las vacaciones no las valoraríamos si se alargaran en el tiempo.** Es precisamente ese pequeño periodo lo que hace que sean inolvidables.



## 09/09/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENU SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIALISIS		CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFE/DESCAFINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE NATURAL DESAYUNO
SEPTIEMBRE 05-09		TALLARINES AL WOK CON VERDURAS COMIDA	POTAGE DE CARBANZOS COMIDA
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		TORTILLA FRANCESA DE CLARAS + PAN CENA	FAJITA DE VERDURAS CENA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM			
CLAUDIA GOMEZ SISTEMA MONITOREO		MIÉRCOLES	JUEVES
CAFE/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO		CAFE/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE TOMATE DESAYUNO	CAFE/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + FRUTA DESAYUNO
DORADA CON PISTO COMIDA		PATATAS A LO POBRE COMIDA	CALAMARES CON SALSA VERDE COMIDA
MENESTRA DE VERDURAS CENA		TORTILLA RELLENA DE POLLO Y VERDURAS CENA	ENSALADA DE PIMIENTOS CENA
		VIERNES	

## **13/09/2022 -> VISITA HABITACIÓN PARA PERSONAS QUE VAN A RECIBIR UN TRASPLANTE.**

El 12 de septiembre estuvimos reunidos con Ambrosio Blesa, el jefe de Participación Ciudadana del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, quien nos mostró la habitación destinada para personas que están esperando un trasplante. Lo cual resulta ser una buena noticia, al haber una habitación destinada para tal fin, donde las personas que lo necesiten dispongan de un lugar cómodo y más íntimo.



## **16/09/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.**

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		
DIÁLISIS		
JULIO 18-JULIO 22		
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	LUNES	MARTES
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM 	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO PAELLA MIXTA COMIDA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON REVUELTO DE VERDURAS CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO SALMÓN A LA NARANJA CON ENeldo COMIDA ENSALADA MIXTA FLETES DE POLLO A LA PLANCHA CENA
MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA CALABACÍN Y CALAMARES A LA PLANCHA CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO POTAGE DE CARRIZOS Y PATATA COMIDA POLLO A LA PLANCHA CON ESPARRAGOS VERDES CENA	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS AL HORNO COMIDA PIMENTOS RELLENOS AL CUSTODI Y ARROZ BLANCO CENA

**22/09/2022 -> VIAJE A MARBELLA.**

Los socios de ALCER tuvieron la oportunidad de disfrutar cinco días en Marbella, gracias a la financiación Empleo Andalucía.





## 23/09/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
TRASPLANTADOS		CAFFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y SÍMON DESAYUNO
SEPTIEMBRE 19-23		PAELLA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA	ENSALADA DE PIMIENTOS CON CEBOLLA Y ATÚN COMIDA
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215		SOQUILLO DE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE EN RODajas CENA	PECHUGA DE POLLO CON ESPARRAGOS A LA PLANCHA CENA
ALZERGRANADASEDE@GMAIL.COM	CLAUDIA DÓMEZ MENÚS PARA SEMANA		
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y PAVO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE TOMATE Y ATÚN DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFFINADO/INFUSIÓN + TORTITAS DE AVENA Y PLATANO DESAYUNO	
POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMENTOS AL HORNO COMIDA	CALAMAR A LA PLANCHA Y ENSALADA DE TOMATE COMIDA	LENTEJAS COMIDA	
BERENJENA RELLENA DE VERDURA CON CARNE CENA	REVUELTO DE VERDURAS CON ARROZ BLANCO CENA	ENSALADA MIXTA CON MERLUZA A LA PLANCHA CENA	

## **30/09/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.**

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIÁLISIS			
SEPTIEMBRE 26-1			
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAVUNO	REVOLVEDOR DE SETAS Y POLLO A LA PLANCHA COMIDA	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y TONATE DESAVUNO
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM	CREMA DE CALABACÍN CENA	POTAGE DE HABICHUELAS COMIDA	ENSALADA MIXTA CENA
CLAUDIA GÓMEZ DIRECTORA			
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAVUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAVUNO	CAFFÉ/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y OREGANO DESAVUNO	
TALLARINES CON VERDURAS COMIDA	PATATAS AL HOJARAS CON HUEVO A LA PLANCHA COMIDA	MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE VERDURA COMIDA	
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE CENA	FAJITAS DE POLLO CON VERDURA CENA	BOCADILLO DE ACEITE TOMATE, AJO Y OREGANO CENA	

## **30/09/2022 -> ENCUENTRO ALCER CÓRDOBA.**

El pasado día 23 y 24 de septiembre tuvo lugar el encuentro de voluntariado de ALCER en la provincia de Córdoba.

Tuvimos la suerte de participar en las diferentes charlas y dinámicas que se llevaron a cabo además de conocer al resto de ALCER un poquito más de forma presencial.





# OCTUBRE

## 03/10/2022 -> VISITA AL CARMEN DE LOS MÁRTIRES.

Desde la asociación ALCER Granada, hemos organizado un encuentro de soci@s para ir de visita al Carmen de los Mártires el día 24 de octubre. Animamos a que se apunten y a no dejar pasar esta oportunidad única, donde conoceremos un bonito lugar de nuestro patrimonio.



## 04/10/2022 -> GRUPO DE AYUDA MUTUA.

El grupo de ayuda mutua tuvo su séptima reunión. Fue una charla muy entretenida en la que participaron y aprendieron mucho. Agradecemos la disposición que mostraron nuestros socios y esperamos seguir manteniendo muchas reuniones más, ya que nos comentan siempre su agrado.



## 07/10/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.



## 10/10/2022 -> DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL.

El 10 de octubre hacemos hincapié en la importancia del bienestar psicológico, social y emocional dando visibilidad al día mundial de la salud mental.

Es importante porque puede ayudarnos a afrontar el estrés, tener relaciones más sanas, trabajar de forma productiva y estar físicamente saludable, entre otros aspectos.

Invitamos a nuestros socios que si lo necesitan, pueden solicitar hablar con un profesional de la psicología.



## 14/10/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS		LUNES	MARTES
JUNIO 06-JUNIO 10		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON QUESO DE UNTAR DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TORTITAS DE AVENA DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		ENSALADA DE ARROZ CON POLLO COMIDA	DORADA A LA PLANCHA CON PICADILLO DE TOMATE COMIDA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		SANDWICH DE PAVO Y TOMATE CENA	REVUELTO DE JAMÓN SERRANO CENA
CLAUDIA GÓMEZ DIETISTA - NUTRICIONISTA		MIERCOLES	JUEVES
CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN SERRANO Y TOMATE DESAYUNO	MACARRONES AL PESTO COMIDA	CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO POCHÉ DESAYUNO	POLLO AL LIMÓN CON VERDURAS COMIDA
CANELONES DE CALABACÍN CENA		FAJITAS DE VERDURAS Y QUESO CENA	ARROZ 3 DELICIAS COMIDA
			ENSALADA COMPLETA CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS CENA
VIERNES			
CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON TORTILLA FRANCESA DESAYUNO			

## 14/10/2022 -> LA MAGIA DE LOS ABRAZOS.

Queremos invitaros a ofrecer abrazos a vuestros seres queridos siempre que podáis, pues abrazar a alguien cercano reporta muchos beneficios, tanto a nivel psicológico como a nivel fisiológico. Te invitamos a que conozcas algunos de estos beneficios y pienses si merece la pena guardarse o no dar estas muestras de cariño y afecto.



**Nos aporta seguridad, protección, confianza y positivismo.**



**Nos permite afrontar situaciones adversas y complicadas.**

**Eleva la liberación de dopamina y serotonina**



La dopamina es un neurotransmisor que participa en la afectividad, la emotividad y la conducta motora.

La serotonina es otro neurotransmisor que está relacionado con el estado de ánimo y las emociones.



**Ambas nos proporcionan bienestar y felicidad**

**Nos relaja**

Propicia las ondas cerebrales relacionadas con la relajación. Baja nuestro ritmo cardíaco y la presión sanguínea.



**Incrementa nuestra autoestima**



**Y muchos más...**



**Por todo ello, no olvides que uno de los mayores regalos que puedes hacer a otra persona es un caluroso abrazo**

## **14/10/2022 -> PROYECTO DE ATENCIÓN PSICO NUTRICIONAL A PACIENTES CON ERC.**

Un año más damos gracias a La Caixa por colaborar con nosotros y seguir manteniendo este proyecto tan imprescindible, tanto para nosotros como para nuestros socios.

A lo largo de este mes ha comenzado....

### **PROYECTO DE ATENCIÓN PSICONUTRICIONAL A PACIENTES CON ERC**

**FINANCIADO POR :**

**CaixaBank**

**CAJAGRANADA  
FUNDACIÓN**

**Convocatoria 2022:**

**¡AYUDAMOS A LOS  
QUE NOS AYUDAN !**

**ALCER  
GRANADA**

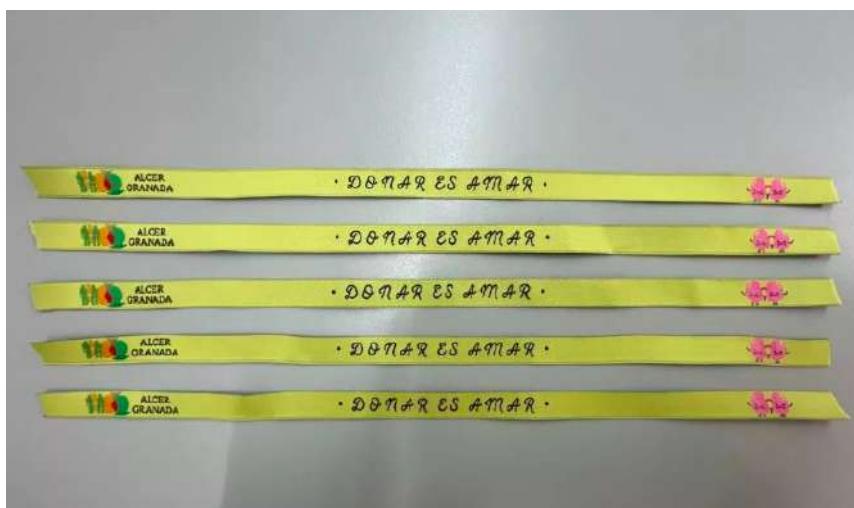
## 21/10/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIÁLISIS			
OCTUBRE 17-21		CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +AOVE Y ORÉGANO	CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE Y AOVE
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		DESAYUNO	DESAYUNO
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		COCIDO CON HABICHUELAS VERDES Y MANZANA ASADA	LUBINA CON LIMÓN Y ARROZ SALTEADO CON ZANAHORIA EN CONSERVA
CLAUDIA GÓMEZ DIETÓLOGA - NUTRICIONISTA		COMIDA	COMIDA
MIERCOLES		SALTEADO DE CHAMPIÑONES CON VERDURA	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS
		CENA	CENA
JUEVES		VIERNES	
CAFE/DESCAFÉINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y ORÉGANO		CAFE/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE	CAFE/DESCAFÉINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE
DESAYUNO		DESAYUNO	DESAYUNO
ESPAQUETIS CON CALABACÍN Y PAVO		POLLO AL HORNO CON PIMIENTO VERDE Y BONIATO	SALMÓN A LA PLANCHA CON ESPARRAGOS Y PATATA AL HORNO
COMIDA		COMIDA	COMIDA
BERENJENA RELLENA DE VERDURAS		SALTADO DE ARROZ CON VERDURAS	FAJITAS RELLENAS CON VERDURAS A LA PLANCHA
CENA		CENA	CENA

## 25/10/2022 -> PULSERAS.

Animamos a que colaboren con ALCER a través de la compra de unas bonitas pulseras con el lema “DONAR ES AMAR” por 1 euro.



## 26/10/2022 -> VISITA AL CARMEN DE LOS MÁRTIRES.

Los pasados días 18 y 24 de octubre tuvo lugar una actividad cultural con nuestros socios en la cual visitamos el Carmen de los Mártires, una fantástica actividad que permitió que muchos de ellos se conocieran de forma presencial y por supuesto un momento de espacio personal y relajación.





## 28/10/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL DIÁLISIS		LUNES	MARTES
OCTUBRE 24-28		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA AOVE Y PAVO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE Y AOVE DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		PAELLA DE VERDURAS COMIDA	DORADA AL HORNO CON PATATAS ASADAS COMIDA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES CENA	PISTO DE VERDURAS Y UN HUEVO A LA PLANCHA CENA
CLOUDIA GÓMEZ DIETISTA - MOTRICISFERA			
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE, AJO Y PIMIENTA DESAYUNO		CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y OREGANO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAYUNO
LASANA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA		PARRILLADA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y BERENJENA SALMÓN A LA PLANCHA COMIDA	WOK DE VERDURAS TALLARINES Y CAMBAS COMIDA
CREMA DE CALABACÍN CALAMARES A LA PLANCHA CENA		GARBANZOS REVUELTOS CON 2 CLARAS Y JAMÓN PICADO CENA	SOPA DE AJO CON HUEVO POCHADO CENA

# NOVIEMBRE

01/11/2022 -> RECETA HALLOWEEN.

Post de una idea para cocinar con un alimento de temporada, la calabaza.



## INGREDIENTES

- 150 g de calabaza
- 100 g de zanahoria
- 3 huevos
- 50 g de azúcar
- 100 g de harina
- 8 g de levadura en polvo
- Aceite de oliva virgen extra

## PROCEDIMIENTO

1.- Pela la calabaza, retira las pepitas y cuécela con la zanahoria en agua hasta que estén bien tiernas. Escurre y Tritura para obtener un puré bien espeso.

2.- Bate en un bol los huevos con 4 cucharadas de aceite. Incorpora poco a poco el puré de verduras y la levadura. Remueve bien. Por último, añade la harina y el azúcar y mezcla.

3.- Precalienta el horno a 170° C. Engrasa un molde rectangular con aceite y vierte la masa anterior.

4.- Hornea durante media hora aproximadamente. Deja enfriar, desmolda y ¡a disfrutar!

## RECOMENDACIONES

Recordar que este tipo de recetas son para ocasiones especiales y no para consumir habitualmente.

Recordar que el resto de la alimentación debe ser la adecuada, si no sabes, ¡no dudes en pedir cita con nuestra nutricionista!

Siempre hay que tener en cuenta los valores de la analítica en ese momento, por si se pueden hacer modificaciones que resulten más favorables.

Esto es una idea general, ningún cuerpo es igual que otro y cada uno tiene necesidades diferentes!

## 05/11/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS		LUNES	MARTES
31 OCT-04 NOV		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN Y TOMATE DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TORTITAS DE AVENA CON CHOCOLATE NEGRO DESAYUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ COMIDA	ATÚN ENCEBOLLADO COMIDA
ALCERGRANADASEDI@GMAIL.COM		HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABACÍN A LA PLANCHA CENA	MENESTRA DE VERDURAS CON PECHUGA DE PAVO CENA
CLAUDIA GÓMEZ DIETISTA / NUTRICIONISTA			
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN SERRANO Y TOMATE DESAYUNO		CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE GUACAMOLE DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TORTILLA FRANCESA DESAYUNO
TALLARINES AL WOK CON POLLO Y VERDURAS COMIDA		POLLO AL HORNO CON PATATAS AL LIMÓN COMIDA	FABADA
FAJITAS DE POLLO, VERDURAS Y MOZZARELLA CENA		BOL DE YOGUR, FRUTA Y FRUTOS SECOS CENA	PAN DE AVENA CON ACEITE, TOMATE Y PAVO CENA

## 05/11/2022 -> COMPLEMENTO POR HIJO A PENSIONISTAS PARA REDUCIR LA BRECHA DE GÉNERO.

Os explicamos cuáles son los requisitos para cobrar este suplemento en la pensión.

**NUEVA AYUDA DEL GOBIERNO**

Complemento vinculado a la maternidad y paternidad para reducir la brecha de género de las pensiones

**Una ayuda de 378 euros al año por hijo (hasta un máximo de 4 hijos).**

**Se abonará en 14 pagas, contando con 27 euros al mes más en su pensión.**

Para las pensiones contributivas, de incapacidad permanente, viudedad o jubilación reconocidas a partir del 4 de febrero de 2021

La solicitud se hará junto con la solicitud de la pensión del INSS



**Requisitos:**

- Estar adscrito en la Seguridad Social
- Solicitar una pensión contributiva de jubilación, jubilación anticipada voluntaria, de incapacidad permanente o de viudedad (o haberla solicitado después del 04/02/2021)
- No será reconocido con otros complementos reconocidos en los regímenes de la Seguridad Social
- Los hijos tienen que estar inscritos en el Registro Civil



**¿En qué caso puede solicitarlo?**

- En el caso de cobrar una pensión contributiva de JUBILACIÓN O INCAPACIDAD PERMANENTE
- Estar cobrando una pensión de VIUDEDAD del otro progenitor

**¡IMPORTANTE! SOLO AQUELLAS CONCEDIDAS DESPUES DEL 4 DE FEBRERO DE 2021**

Es un complemento que solo beneficia a uno de los progenitores.

Principalmente, está dirigido a las mujeres que han sufrido en su vida laboral el impacto de tener un hijo.

Asimismo, aquellos padres que se vieron mas perjudicados en su carrera laboral pueden solicitarlo.



## 09/11/2022 -> POST TALLER NUTRICIÓN.

Te invitamos a asistir al nuevo taller titulado “Cocina y nutre a los tuyos en la ERC” el día 16 de noviembre a las 11:00 de forma online.



## 11/11/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
PREDIÁLISIS	NOVIEMBRE 07-11	CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA ACEITE DESAVUNO	CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE Y AOVE DESAVUNO
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213		FIDEUA DE VERDURAS COMIDA	PATATA ASADA CON VERDURAS COMIDA
ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM		FAJITAS DE POLLO CENA	MERLUZA A LA PLANCHA CON BONIATO CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFE/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE, AJO Y PIMIENTA DESAVUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y OREGANO DESAVUNO	CAFE/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAVUNO	
CANELONES VEGETALES COMIDA	POLLO AL HORNO CON CALABAZA COMIDA	TALLARINES CON BOLORNESA DE PAVO COMIDA	
TOSTAS DE PAVO Y TOMATE CENA	REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA CENA	VERDURITAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES CENA	

## 12/11/2022 -> TALLER SOBRE AVANCES EN ENFERMEDAD RENAL HEREDITARIA.

El día 11 de noviembre tuvo lugar el taller sobre avances en la enfermedad renal hereditaria, con motivo de la semana de la ciencia de Andalucía, en la que participó nuestro psicólogo Juan Antonio García Suárez.

  
Semanas de la  
**Ciencia** en Andalucía



**TALLER SOBRE  
AVANCES EN ENFERMEDAD RENAL HEREDITARIA.**

Lugar: Centro Cívico Marqués de Mondéjar,  
Sala de los Espejos.

Día 11 de Noviembre 2022,  
Horario: 17:00-18:00 horas

Entrada libre hasta completar aforo.

Coordinador: Rafael José Esteban de la Rosa  
Participantes: Juan Antonio García Suárez, Psicólogo y Coordinador de ALCER-Granada; Ana María Ropero Molina, estudiante de Medicina UGR; María del Mar Jiménez, miembro de la Asociación Amigos del Riñón

Organiza:



  
Avances en  
Enfermedad Renal  
Hereditaria



**16/11/2022 -> PUBLICACIÓN DEL SORTEO DE LA CESTA DE NAVIDAD 2022.**



**18/11/2021 -> STAND ALCER EN EL CONGRESO SEDEN.**

Los días 15, 16 y 17 de noviembre se celebró el Congreso SEDEN "Reencontrándonos para seguir cuidando juntos" en Granada. La Asociación ALCER estuvo presente en este Congreso Nacional de Nefrología.





24/11/2022 -> 24 DE NOVIEMBRE DÍA DEL/LA DIETISTA-NUTRICIONISTA.



## 25/11/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
DÍALISIS	NOVIEMBRE 21-25		
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y PAVO DESAYUNO	
CLAUDIA GÓMEZ RESPONSABLE DE COCINA	POLLO AL LIMÓN CON PATATAS A LO Pobre COMIDA	POTAJE DE CACAHUETES COMIDA	
	SANDWICH DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE EN RODajas CENA	PIMENTOS RELLENOS CON RACALAO AL HORNO CENA	
MIÉRCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO	CAFFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	
MACARRONES CON CARNE PICADA Y VERDURA COMIDA BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA CENA	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMENTOS COMIDA	HAMBURGUESA CON ESPARRAGOS A LA PIANCHA CENA	SOPA DE CALDO DE COCIDO CON FIDEOS COMIDA ARROZ BLANCO ACOMPAÑADO DE VERDURAS A LA PIANCHA CENA

## 25/11/2022 -> POST DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

ALCER Granada se suma un año más a la Lucha Contra la Violencia de Género.



28/11/2022 -> PUBLICACIÓN DEL SORTEO DE LA CESTA "DEL NIÑO" 2023.



# DICIEMBRE

## 02/12/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

Nuevo menú semanal para personas trasplantadas. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENU SEMANAL		LUNES	MARTES
SEMANAL	TRANSPLANTADOS		
FEBRERO 14-18			
SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213	CLAUDIA GÓMEZ ENFERMERA ALCER	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE Y JAMÓN DESAYUNO
ALCERGRANADA318@MAIL.COM		ROSQUILLA ALA MORENA COMIDA	HUEVOS ROTOS CON PATATAS COMIDA
		CROQUETAS DE ESPINACAS CENA	EMpanada DE QUESO CENA
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO	CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON KETON DESAYUNO	
TEUNERA PICADA CON VERDURAS Y ARROZ COMIDA	PAELLA DE MARISCO COMIDA	RECULADA DE POLLO A LA PLANCHA CONENSALADA, PESCADO (LECHUGA, PEPINO, TOMATE, MAÍZ) COMIDA	
TORTILLA DE PATATAS CENA	BEBEÑEZAS GRATINADAS CON JAMÓN CENA	MACALAD DARRADO CON CALABACÍN	

## 05/12/2022 -> POST DÍA MUNDIAL DE LA DISCAPACIDAD

El día 3 de diciembre fue el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Desde ALCER queremos recordar que la peor discapacidad es creer que no puedes hacerlo, os animamos a superar las adversidades.

3 DE DICIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD



## **05/12/2022 -> POST DÍA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIADO.**

Desde ALCER Granada damos las gracias tanto a nuestros voluntarios como a todas aquellas personas que dedican una parte de su tiempo a realizar esta fantástica y gratificante labor. ¡Sois increíbles!



## **07/12/2022 -> STAND ALCER EN LA FERIA DE ASOCIACIONES.**

El día 1 de diciembre, ALCER Granada participó como cada año en la Feria de Asociaciones que tuvo lugar en La Fuente de las Batallas de Granada. Junto con nuestra presidenta Leonor, acudieron la trabajadora social y la alumna en prácticas de trabajo social.



## 09/12/2022 -> MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de prediálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN	+TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	
POLLO AL LIMÓN CON PATATA AL HORNO	COMIDA	SPAGHETTI CON TOMATE Y ATÚN	
REVUELTO DE VERDURAS VARIADAS	CENA	SANDWICH VEGETAL	
		CENA	
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO		CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAYUNO	
PEZ LIMÓN CON ESPARRAGOS A LA PLANCHA	COMIDA	PAELLA	
ENSALADA MIXTA	CENA	POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS	
		CENA	
			CALAMARES A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ENSALADA DE PIMIENTOS

## 16/12/2022 -> MENÚ SEMANAL DIÁLISIS.

Nuevo menú semanal para personas en la etapa de diálisis. Como siempre decimos, es un menú muy generalizado y para una dieta más individualizada deben de acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL		LUNES	MARTES
CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y PAPO DESAYUNO		CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO	
ENSALADA DE PIMENTOS CON HUEVO DUR	COMIDA	TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE	
EMpanada DE ATÚN CON TOMATE Y OREGANO	CENA	POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS	
		CENA	
MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO		CAFFÈ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAPO DESAYUNO	
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURA	COMIDA	REVUELTO DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	
MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO	CENA	POLLO CON ARROZ Y VERDURAS	
		CENA	
			PIMENTOS RELLENOS DE BACALAO EN SALSA
			COMIDA
			HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON BONIATO ESPECIADO
			CENA

## 20/12/2022 -> DULCES NAVIDEÑOS.

Post sobre que opciones elegir entre los dulces navideños que sean mas favorables para las personas con Enfermedad Renal Crónica.ç



Antes de nada, debemos tener en cuenta que estas fechas son occasioales a lo largo del año pero también duran varios días, podemos "darnos un capricho" pero no dia tras dia, y siempre teniendo en cuenta nuestros niveles en las analíticas, especialmente los de fósforo y potasio.

Cierto es tambien, que si vamos a consumir poca cantidad, lo hagamos del dulce que más nos guste, para no quedarnos con "la espinita".

Puestos a elegir unas opciones más favorables, vamos a comentar algunas a lo largo de este post. Aunque la mayoría de estos dulces navideños contienen entre sus ingredientes frutos secos y/o cacao, vamos a tratar de leer el etiquetado e ingredientes de estos, para identificar las distintas cantidades.

**EJEMPLOS**

- Cualquier opción casera, ya que podemos elegir lo que le añadimos.
- Opciones que en lugar de "contenido en" tengan "aroma de".
- Mantecado de limón, coco, hojaldres...

Estos son algunos ejemplos que podemos aplicar a la hora de elegir un mantecado estas Navidades, lo que no significa que se puedan consumir en grandes cantidades. Aún así, si nuestro favorito es otro y el resto del año tenemos unos buenos hábitos alimenticios, se puede tomar 1-2 mantecados de nuestros favoritos, teniendo en cuenta también el resto de comidas que queremos realizar estos días,

**EQUILIBRIO.**

## 16/12/2022 -> ENTREGA DE LA CESTA DE NAVIDAD 2022.

Nuestros ganadores del sorteo, Rafael y Toñi.

