

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 ADEMÁS QUE EL VERDE PUEDE PROVOCAR DESAGRADO.

ESTAMPADOS

SE DEBEN EVITAR PORQUE DIFICULTAN VER CON 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
PROVOCA 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.



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



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. Asertividad: 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%.



Realizado por:
Tania López

Oposiciones y Discapacidad

¡Reserva en oposiciones para personas con discapacidad!



1/4

OBJETIVO

Garantizar el acceso al empleo público en condiciones de igualdad.



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

2/4



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%).

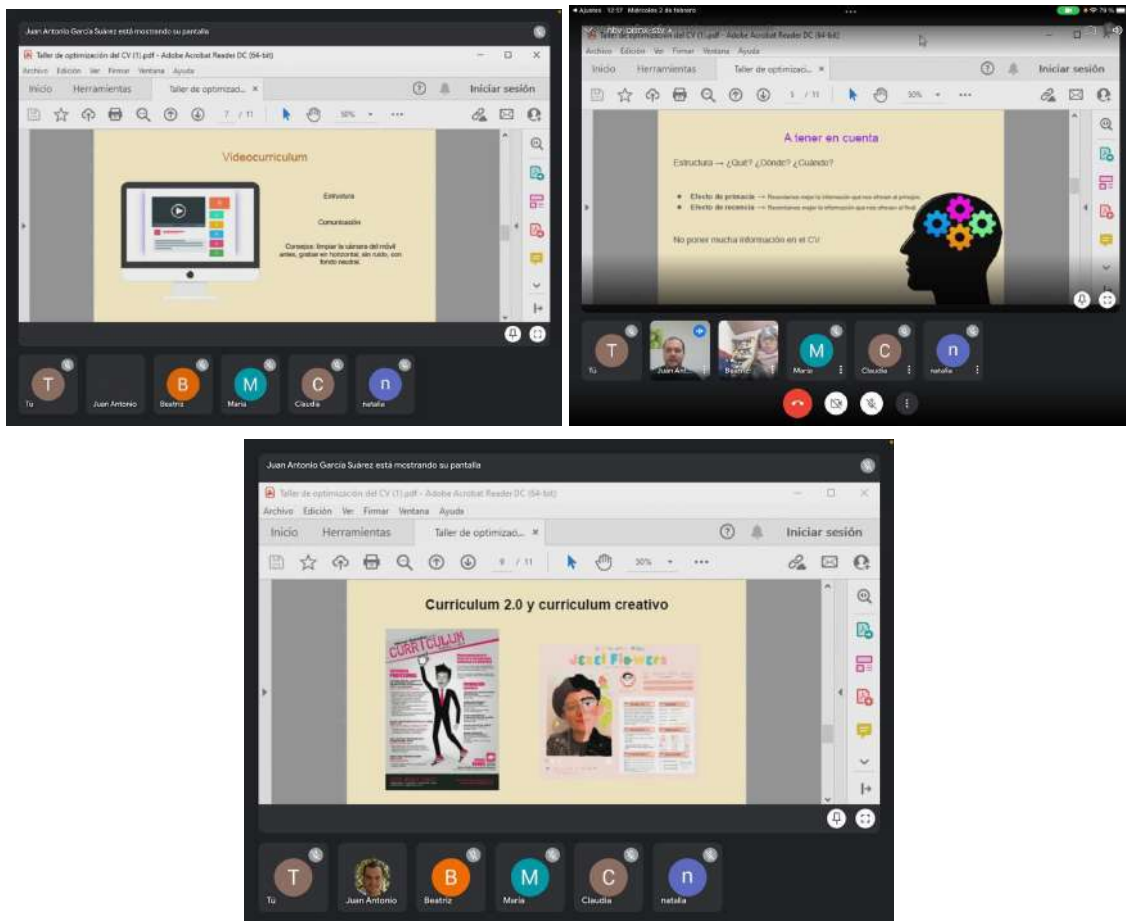
-  Al menos un 2% se reservan para ser cubiertas por personas que acrediten discapacidad intelectual.
-  Las restantes (como máximo el 5%) se destinarán a personas que acrediten cualquier otro tipo de discapacidad.

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 Currículum Vitae**.



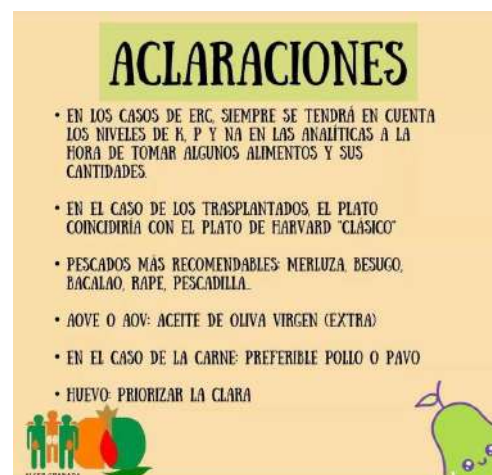
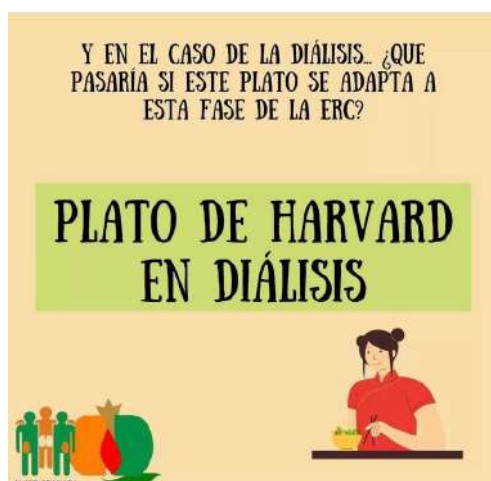
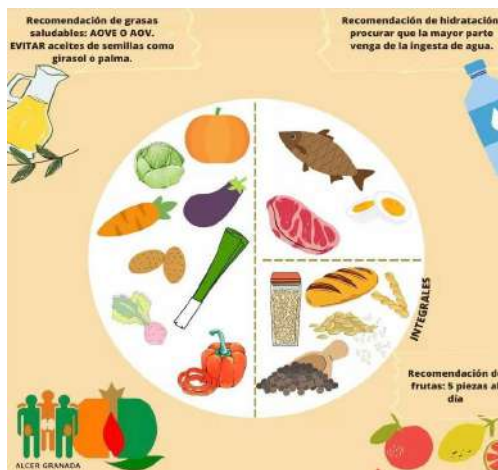
04/02/2022 Publicación en RRSS de un menú semana elaborada para personas en prediálisis.

|  MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS ENERO 31-FEBRERO 4 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958192213 ALCERGRANADA3X3E@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ <small>DIETISTA NUTRICIONISTA</small> | | |
|--|--|--|
| LUNES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA CON ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA <small>DESAYUNO</small> PESCADO A LA PLANCHA <small>COMIDA</small> EMPANADILLAS DE TOMATE <small>CENA</small> | MARTES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + CREPES CON ARROZANO <small>DESAYUNO</small> CARRAMELOS CON CALABAZA <small>ARROZ Y PIMIENTO</small> <small>COMIDA</small> TORTILLA DE VERDURAS (DE CLARA) <small>CENA</small> | |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA + TOMATE <small>DESAYUNO</small> PAELLA CON POLLO <small>COMIDA</small> CALABAZA CON PATATA Y ZANAHORIA REBOZADAS AL HORNO <small>CENA</small> | JUEVES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA + ACEITE DE OLIVA + BAYANO <small>DESAYUNO</small> ENSALADA DE ATÚN (LECHUGA, TOMATE, ATÚN) <small>COMIDA</small> YOGUR + PERA <small>CENA</small> | VIERNES CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TORTADA + TOMATE + AJÍO <small>DESAYUNO</small> HAMBURGUESA DE POLLO <small>COMIDA</small> ENSALADA FRESCA (LECHUGA, PEPINO, PIMIENTO CON SALSA DE LIMÓN) <small>CENA</small> |

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 prediálisis 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.



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

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
|  MENÚ SEMANAL DIALISIS FEBRERO 7-11 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADA.SEDE@GMAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ DIEETISTA - NUTRICIONISTA | LUNES | | MARTES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y JAMÓN DESAYUNO | |
| | ARROZ CON PAVO Y VERDURAS COMIDA | | WOK DE VERDURAS CON SALSA LIMÓN (CALABAZA, CALABACÍN, BROCOLI, PIMENTÓN) COMIDA | |
| | SALMOREJO CENA | | PAELLA MIXTA CENA | |
| | MIÉRCOLES | | JUEVES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTA DE PATÉ DE BERENJENA DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DESAYUNO | |
| | CALAMARES A LA PLANCHA COMIDA | | POLLO A LA CIRUELA Y CUSCUS COMIDA | |
| | EMPANADA DE AJÓN CENA | | CHAMPINONES AL AJILLO CON PAN CENA | |
| | VIERNES | | VIERNES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DESAYUNO | |
| | CAZÓN EN SALSA COMIDA | | CAZÓN EN SALSA COMIDA | |
| | TORTILLA DE PATATAS 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.



1/8

EL AMOR

JUAN ANTONIO GARCÍA SUÁREZ
PSICÓLOGO COLEGIADO
Nº A011059



¿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.



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.



Tipos de amor. Conócelos. Según la teoría triangular de Sternberg.



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.

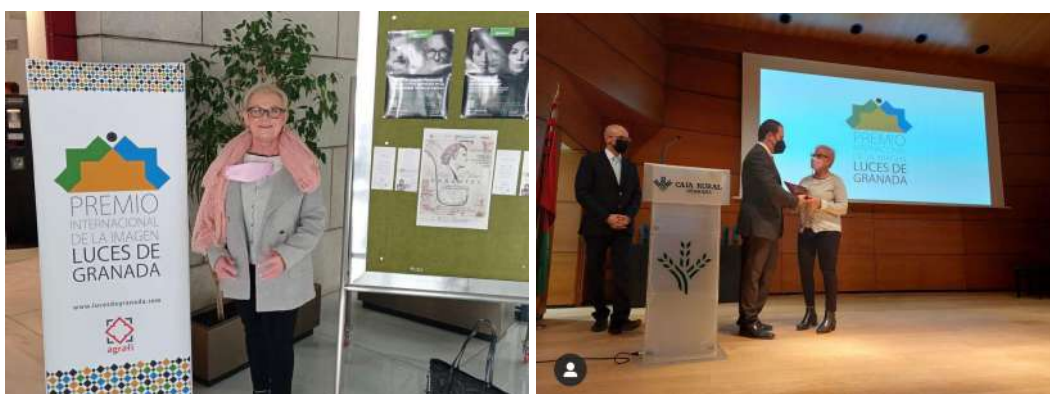




21/02/2022 Durante este día acudimos a la entrega de un donativo que nos reconocieron nuestro compañeros de Luces de Granada mostrando su enhorabuena por la labor que realizamos día a día por nuestros pacientes renales.

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.

| | | |
|---|--|---|
|  <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>TRANSPLANTADOS</p> <p>FEBRERO 14-18</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALICERGRANADA@GMAIL.COM</p> <p>CLAUDIA GÓMEZ DIEZTEJA - NUTRICIONISTA</p> <p></p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO DESAYUNO</p> <p>ROSADA A LA ROTENA COMIDA</p> <p>CROQUETAS DE ESPINACAS CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y JAMÓN DESAYUNO</p> <p>HUEVOS ROTOS CON PATATAS COMIDA</p> <p>EMPANADA DE QUESO CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO DESAYUNO</p> <p>TERNERA PICADA CON VERDURAS Y ARROZ COMIDA</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO</p> <p>PAELLA DE MARISCO COMIDA</p> <p>BERENJENAS GRATINADAS CON JAMÓN CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, PERINO, TOMATE, MAÍZ) COMIDA</p> <p>SACALDO DORADO CON CALABACÍN</p> |

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

CONOCIENDO MI MEDICACIÓN EN LA ENFERMEDAD RENAL 2.0: TRASPLANTE DE RIÑÓN

OBJETIVO

Adquirir nociones básicas sobre la medicación en el trasplante de riñón para su uso adecuado.

PÚBLICO META

Personas con trasplante de riñón en general, sus cuidadores y familiares.

FECHA

Viernes 04 de marzo, 18:00 horas

LUGAR

Sede de ALICER Granada

PONENTE

Alonso Pereira Céspedes, Farmacéutico
Máster en Atención Farmacéutica, Doctorando Programa de Doctorado en Farmacia, Universidad de Granada.
Voluntario ALICER Granada

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

| | | |
|--|--|--|
|  <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>PREDIALISIS</p> <p>FEBRERO 21-25</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM</p> <p>  CLAUDIA GÓMEZ ANGELI</p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y RÁBANO DESAYUNO</p> <p>CARBANZOS CON TOMATE Y HUESO COMIDA</p> <p>FAJITA DE POLLO CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO</p> <p>SALTEADO DE POLLO AL PIMENTÓN CON CALABAZA COMIDA</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO</p> <p>PAELLA VERDURAS COMIDA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA FRESCA CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + CREPE CON FRUTAS DE BOSQUE DESAYUNO</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS COMIDA</p> <p>TOMATES RELLENOS DE BULGUR Y CARNE CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍ DESAYUNO</p> <p>POLLO AL CURRY CON MAÍZ COMIDA</p> <p>EMPANADA DE VERDURAS CENA</p> |

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

Se muestran tres imágenes: una taza blanca con el logo de ALCER y el texto 'DÍA NACIONAL DEL DONANTE', otra taza similar, y dos bolígrafos negros.

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

Logo de Asprodibe con el texto 'Donde Tú Estás'.

Ilustración de una botella de agua y una gota.

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”.



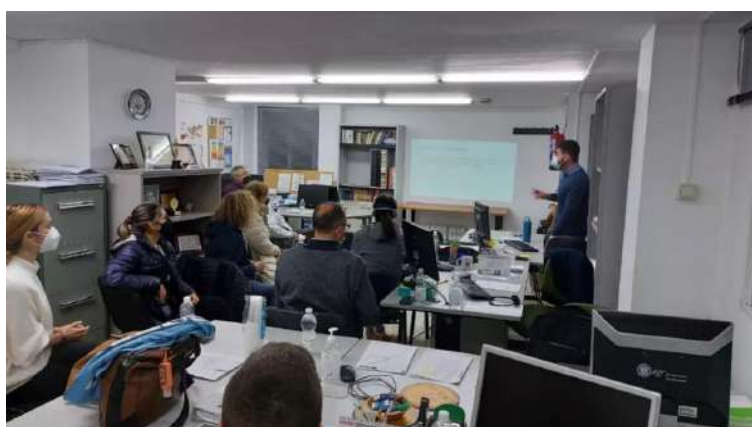
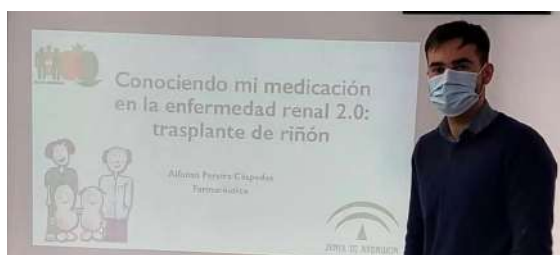
04/03/2022 Menú semanal adaptado a personas con ERC. Es importante destacar que estos menús son generales para las personas con ERC, sin embargo cada uno de nosotros tenemos unas necesidades concretas y diferentes.

| | | |
|--|---|--|
|  <p>MENÚ SEMANAL DIALISIS</p> <p>FEBRERO 28-MARZO 4</p> <p>SAN JULIÁN, 18 CRANADA 958152213</p> <p>ALCERBRANADASEDE@GMAIL.COM</p> <p> CLAUDIA GÓMEZ DIECITA - NUTRICIONISTA</p> <p></p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO DESAYUNO</p> <p>POLLO AL HORNO CON BONIATO ASADO</p> <p>COMIDA</p> <p>WOK DE VERDURAS (CALABACÍN, MAÍZ, BERENJENA) Y PAN CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO</p> <p>RISOTTO DE CALABAZA</p> <p>COMIDA</p> <p>EMPANADA DE POLLO CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON QUESO DESAYUNO</p> <p>PASTA CON ATÚN Y TOMATE FRITO COMIDA</p> <p>GAZPACHO CON PAN CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y QUESO DESAYUNO</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO</p> <p>FRÍSOLES SALTEADOS CON AJÍO Y CEBOLLA COMIDA</p> <p>ENSALADA FRESCA (LECHUGA, TOMATE, PEPINO) CON POLLO Y PAN CENA</p> |

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≡

" 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≡



María 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

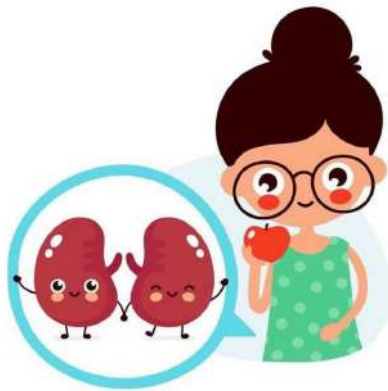
=EQUALITY=



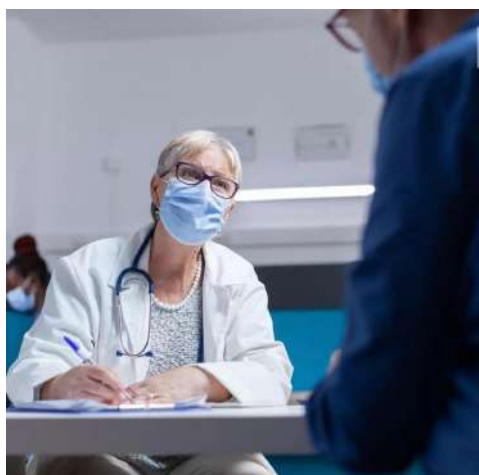
Flóra Dezső
(Alumna en Prácticas de Nutrición)



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”.



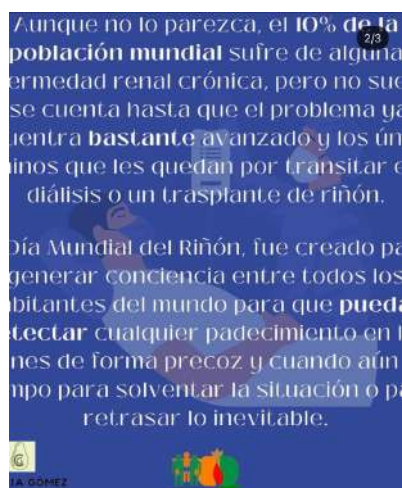
09/03/2022 Durante los días previos al día mundial del riñón se difundieron a través de RRSS post basados en este día con textos inspiradores. “Para mejorar el acceso a la atención renal y una mejor salud renal, animamos a los profesionales del riñón a hacer que la información sobre la enfermedad renal 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.



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.

|  MENÚ SEMANAL TRANSPLANTADOS MARZO 7-11 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 <small>ALCERERANADASEDE@GMAIL.COM</small>   CLAUDIA GÓMEZ <small>DIETISTA - NUTRICIONISTA</small> | LUNES | MARTES |
|--|---|---|
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE + QUESO DESAYUNO TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON CUARNICIÓN DE ZANAHORIA Y MAÍZ COMIDA ENSALADA DE PASTA CON ATÚN CENA | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO CURRO DE ARROZ CON VERDURAS Y MACRO DE CERDO COMIDA EMPANADA DE QUESO CENA |
| | MIÉRCOLES | JUEVES |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y JAMÓN DESAYUNO MACARRONES CON SALSA DE TOMATE COMIDA LENTESAS ESTOFADAS CON PATATAS Y PIMIENTO VERDE CENA | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO PISCO A LA PLANCHA AL AJILLO CON ARROZ COMIDA PATATAS BRAVAS CENA |
| | VIERNES | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON QUESO DESAYUNO SALMÓN AL HORNO CON PATATAS AL HORNO COMIDA ENSALADA DE LENTEJA, CHAMORRA, SETOS, A ESCAROLA COL Y LOMBARDO CON QUESO CENA |

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

|  MENÚ SEMANAL PRDIALISIS MARZO 14-18 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 <small>ALCERERANADASEDE@GMAIL.COM</small>   CLAUDIA GÓMEZ <small>DIETISTA - NUTRICIONISTA</small> | LUNES | MARTES |
|---|--|---|
| | TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y DOS RODAJAS DE TOMATE CRUDO DESAYUNO ARROZ CON VERDURAS + PAN BLANCO COMIDA TORTILLA FRANCESA CON BONIATO CENA | TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y DOS RODAJAS DE TOMATE CRUDO DESAYUNO MACARRONES CON CALABACÍN Y CUARNICIÓN DE PATATA COMIDA HUEVOS PASADOS AL AGUA CON BERENJENA CENA |
| | MIÉRCOLES | JUEVES |
| | TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y DOS RODAJAS DE TOMATE CRUDO DESAYUNO ESPAGUETO CON VERDURAS Y CARNE PICADA COMIDA ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS Y AMARILLOS + SETAS CENA | TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y DOS RODAJAS DE TOMATE CRUDO DESAYUNO DORADA CON TOMATE COMIDA PATATAS A LO POBRE CON AJO Y PEREZIL CENA |
| | VIERNES | TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y DOS RODAJAS DE TOMATE CRUDO DESAYUNO CURRO DE LENTEJAS COMIDA QUINDA CON VERDURAS Y CUARNICIÓN DE PATATAS CENA |

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.

1/7

TÉCNICAS CULINARIAS PARA DISMINUIR MINERALES



CLAUDIA GÓMEZ
DIEETISTA - NUTRICIONISTA

ALICIA ORTIZ

Antonio Lavado
NUTRICION

2/7

REMOJO 24 HORAS

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).



CLAUDIA GÓMEZ
DIEETISTA - NUTRICIONISTA

ALICIA ORTIZ

Antonio Lavado
NUTRICION

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.

CLAUDIA GÓMEZ
DIEETISTA - NUTRICIONISTA

ALICIA ORTIZ

Antonio Lavado
NUTRICION

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
DIEETISTA - NUTRICIONISTA

ALICIA ORTIZ

Antonio Lavado
NUTRICION

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
NUTRICION

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
NUTRICION

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
NUTRICION

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.

TALLER EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA ERC. MITOS Y ALIMENTACIÓN

7 de Abril
Via Online
11.00 horas

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Antonio Lavado
NUTRICION

Deisy Flor
DIETISTA

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

| | | |
|---|---|---|
|  <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>DIALISIS</p> <p>MARZO 21-25</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCERBRANADASEDE@GMAIL.COM</p> <p> CLAUDIA GÓMEZ NUTRICIONISTA</p> | <p>LUNES</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAYUNO</p> <p>ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE COMIDA</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAYUNO</p> <p>MACARRONES CON GUISANTES Y CARNE PICADA COMIDA</p> <p>SÁNDWICH MIXTO DE PAVO Y QUESO CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TOMATE CRUDO DESAYUNO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON GUARNICIÓN DE BONIATO AL HORNO COMIDA</p> <p>CARBANZOS CON ARROZ Y ZANAHORIA CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAYUNO</p> <p>ATÚN AL HORNO CON PATATAS COCIDAS COMIDA</p> <p>PATATAS A LO POBRE CON AJO Y PEREJIL CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>TOSTADA DE PAN BLANCO CON ACEITE Y TRES LONCHAS DE PAVO O JAMÓN SERRANO DESAYUNO</p> <p>POTAGE DE CARBANZOS O LENTEJAS COMIDA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CENA</p> |

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"

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

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA NUTRICIONISTA

Dezso Flóra
dietista

TORIJAS AL HORNO "LIGHT"

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

*para 1 barra de pan

*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 165°, necesita una media hora para alcanzar la temperatura adecuada.



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 AUTORESPEO.

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

DIALISIS

ABRIL 18-22

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALICERGRANADA800@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
NUTRICIONISTA

ALICER GRANADA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
TOSTADA CON ACEITE Y AJO
DESAYUNO

PASTA CON CREMA DE
CALAMARES

COMIDA

EMPANADILLAS DE POLLO AL
HORNO
CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
TOSTADA DE JAMÓN DESIGUO
CON TOMATE Y ACEITE
DESAYUNO

ARROZ CON ENSALADA DE MAÍZ Y TOMATE

COMIDA

ENSALADA DE ATÚN

CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
TOSTADA CON ATÚN
DESAYUNO

POLLO A LA MOSTAZA CON
CALABACÍN Y JAM

COMIDA

TORTILLA DE ESPINACAS

CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - BOCALILLO
VEGETAL
DESAYUNO

HUEVOS RELLENOS

COMIDA

PATATAS Y CHAMPIÑONES AL
HORNO Y AL AJILLO

CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - AVENA CON
FRUTAS Y YOGURT NATURAL
DESAYUNO

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.



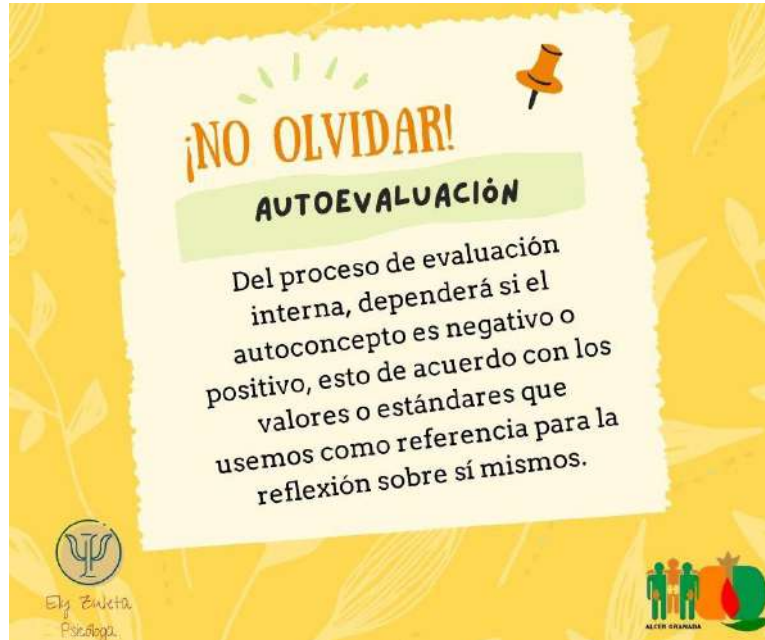
29/04/2022 -> MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS.

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 TRANSPLANTADOS ABRIL 25-29 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADA3302@GMAIL.COM CLAUDIA SORRIZ NUTRICIONISTA DIEGO DIEGO | | |
| LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN -TOSTADA DE TOMATE DESAYUNO PASTILLA MIXTA COMIDA ENSALADA DE PAPAS CENA | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN -TOSTADA DE ATÚN DESAYUNO LENTES CON HUEVO COMIDA EMPANADA DE CARNE CENA | |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN -TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y AGÜ DESAYUNO CARRANZOS CON TOMATE COMIDA PREPASA DE PAVO A LA PLANCHA CON SALSA DE QUESO CENA | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN -TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y QUESO DESAYUNO PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE CARNE COMIDA CAZPACHO CON PAN CENA | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN -TOSTADA DE TOMATE DESAYUNO PATATAS A LA RUSIANA COMIDA PISTO MANCHECO CON PAN CENA |

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

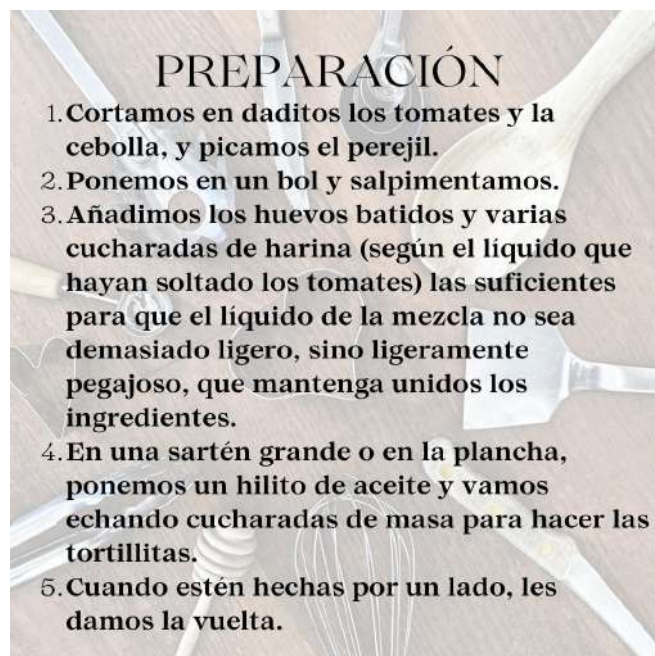
Consiste en la capacidad interna para considerar las cosas positivas que nos permiten crecer y aprender; o las negativas y si estas interfieren con estos procesos.



MAYO

03/05/2022 -> TORTILLITAS DE TOMATE.

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



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.

| | | |
|---|--|---|
|  <p>MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS MAYO 2-6 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADA.SIDE@GMAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ DIEGO FLORES</p> | <p>LUNES</p> <p>Café/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y AJÓ DESAYUNO</p> <p>CARBANZOS CON BRÓCOLI AL CUSCÚ COMIDA</p> <p>ENSALADA DE POLLO CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>Café/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE ATÚN Y CUSCÚ COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABAZA + PAN CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>Café/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO</p> <p>PIMIENTOS RELLENOS DE ARRÓZ COMIDA</p> <p>TABULE DE QUINGA CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>Café/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO</p> <p>PASTA CON TOMATE TRITURADO NATURAL COMIDA</p> <p>POLLO A LA ROMANA CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>Café/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS COMIDA</p> <p>DORADA CON CALABAZA CENA</p> |

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 acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL

DIÁLISIS

MAYO 9-13

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152218

ALCEBRANADASS@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIEZITAT, NUTRICIONISTA

Diezitat
DIEZITAT

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA CON TOMATE
DESAYUNO

PAELLA DE POLLO

COMIDA

POLLO A LA PLANCHA CON
CALABAZA
CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA DE ACEITE
DESAYUNO

TORTILLA DE PATATAS

COMIDA

FALITA DE POLLO
CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON TOMATE Y AZÚ
DESAYUNO

LENTIZAS CON VERDURAS

COMIDA

PIZZA FIT DE PAVO Y
CHAMPIÑONES
CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA CON
ATÚN
DESAYUNO

ARROZ CON POLLO

COMIDA

ALBONDIGAS EN SALSA

CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TORTILLAS
DESAYUNO

CARBANCOS CON
ACELGAS
COMIDA

PATATA RELLENA DE ATÚN

CENA

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



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 !

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.

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.

| | | |
|---|---|---|
| <p>MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS MAYO 16-20</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCIERRANADASS@GMAIL.COM</p> <p>CLAUDIA GÓMEZ COORDINADORA</p> | LUNES | MARTES |
| | CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + BOCADILLO VEGETAL DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ATÚN DESAYUNO |
| | ROLLO A LA MOSTAZA CON SALADICHO | PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO Y AL ATILLO COMIDA |
| | COMIDA EMPANADA DE QUESO CENA | ENSALADA DE LECIUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, EDCARGOL, COL, FLOREBARRA CON QUESO CENA |
| | | |
| MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON PANON DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + AVENA, YOGURT NATURAL Y FRUTA DESAYUNO |
| PESCADO A LA PLANCHA | ARROZ FRITO CON ROLLO ZANAHORIA Y BROCOLI | CARNE EN SALSA |
| COMIDA | COMIDA | COMIDA |
| CARBAZOS CON TOMATE | GAZPACHO CENA | ENSALADA DE PASTA 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 acudir a nuestra sede.

| | | |
|---|--|--|
| MENÚ SEMANAL PREDIALISIS MAYO 23-27 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCEEGRANADA@GMAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ NUTRICIONISTA LOS ALAMOS LABORATORIO DE ANÁLISIS | LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y AJÍ DESAYUNO ENSALADA DE PASTA COMIDA REVUELTO DE SETAS CENA | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO FALITAS CON VERDURA Y POLLO COMIDA CREMA DE VERDURAS CENA |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO BERENJENAS RELLENAS COMIDA CUSCÚS CON VERDURAS CENA | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO ESPAGUETIS CON VERDURAS COMIDA POLLO AL LIMÓN CON PATATAS AL HORNO CENA | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y ORÉGANO DESAYUNO ENSALADA DE CARBANCOS COMIDA 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.


SEOT
Sociedad Española de
Organos y Tejidos


SEOT

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 trasplantadas.

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.

UNIDAD DE DIÁLISIS

MENÚ SEMANAL

DIALISIS

MAYO 30-JUNIO 03

**SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213**

ALCEGRANADASEDE@GMAIL.COM


CLAUDIA GÓMEZ
ASISTENTE NUTRICIONISTA


LUCÍA ALONSO
DIETISTA NUTRICIONISTA

LUNES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ACEITE DE
OLIVA Y PAVO
DESAYUNO**

LENTEJAS CON CURRY

COMIDA

**REVUELTO DE ESPÁRRAGOS
VERDES Y AJÓ**

CENA

MARTES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON TOMATE**

DESAYUNO

**MACARONES CON CARNE DE
POLLO Y TOMATE**

COMIDA

**SOPA DE FIDEOS CON HUEVO
DURO**

CENA

MIÉRCOLES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON JAMÓN YORK
DESAYUNO**

**ARROZ CON SALMÓN AL
HORNO ESPECIADO**

COMIDA

SÁNDWICH DE POLLO

CENA

JUEVES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE DE OLIVA Y TOMATE
DESAYUNO**

**POLLO AL HORNO EN SALSA
CON PATATAS**

COMIDA

**CREMA DE ZANAHORIA CON
DORADA AL HORNO**

CENA

VIERNES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA CON
TORTILLA FRANCESA
DESAYUNO**

**ENSALADA DE QUINUA CON
VERDURAS**

COMIDA

**PURE DE PATATA CON
HAMBURGUESA DE PAVO**

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. Pregunte 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 sentiré 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 confíe 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, reúnese con un amigo o familiar 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.



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

TRASPLANTADOS

JUNIO 06-JUNIO 10

SAN JULIÁN, 18
CEANADA
981512211

ALEXBRADASSOPRANA.COM

CLAUDEA HÓMEZ

CLAUDEA HÓMEZ

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN
TOSTADA CON QUESO
DE VINO

DESAYUNO

ENSALADA DE PASTA

COMIDA

TODAS VERDES CON PATATAS
Y QUESO

CENA

LUNES

CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN
TOSTADA CON QUESO DE
VINO

DESAYUNO

ENSALADA DE LENTEJAS

COMIDA

SARDINACHAS DE ATÚN

CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN
TOSTADA DE AVENA

DESAYUNO

SARDINACHAS DE ATÚN
CON QUESO DE TOMATE

COMIDA

HUEVOS RELLENOS CON
ENSALADA

CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN
TOSTADA DE
AGUACATE Y HUEVO PÓP

DESAYUNO

PALLA DE MARISCO

COMIDA

POLLO A LA PLANCHA CON
ENSALADA VERDES

CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN
TOSTADA CON
TORTILLA FRANCESA

DESAYUNO

MERLUZ A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE QUESO Y
PATATA

COMIDA

ENSALADA CALIENTE

CENA

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.





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 acudir a nuestra sede.

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  MENÚ SEMANAL PREDIALISIS JUNIO 20-24 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215 ALCERGRANADA@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ Dietista - Nutricionista  LUZ ARCE Dietista - Nutricionista | LUNES | | MARTES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO | |
| | ARROZ CON POLLO AL CURRY COMIDA | | MACARRONES CON SALTEADO DE VERDURAS Y SALSA DE TOMATE COMIDA | |
| | MENESTRA DE VERDURAS CENA | | DORADA SOBRE LECHE DE VERDURAS CENA | |
| | | | | |
| MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES |
| CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y OREGANO DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y AJO DESAYUNO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN +TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO |
| POLLO AL HORNO CON PATATAS COMIDA | | LUBINA CON SALPICÓN COMIDA | | HAMBURGUESA DE LENTECAS COMPLETA COMIDA |
| TABULÉ DE QUINUA 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 acudir a nuestra sede.

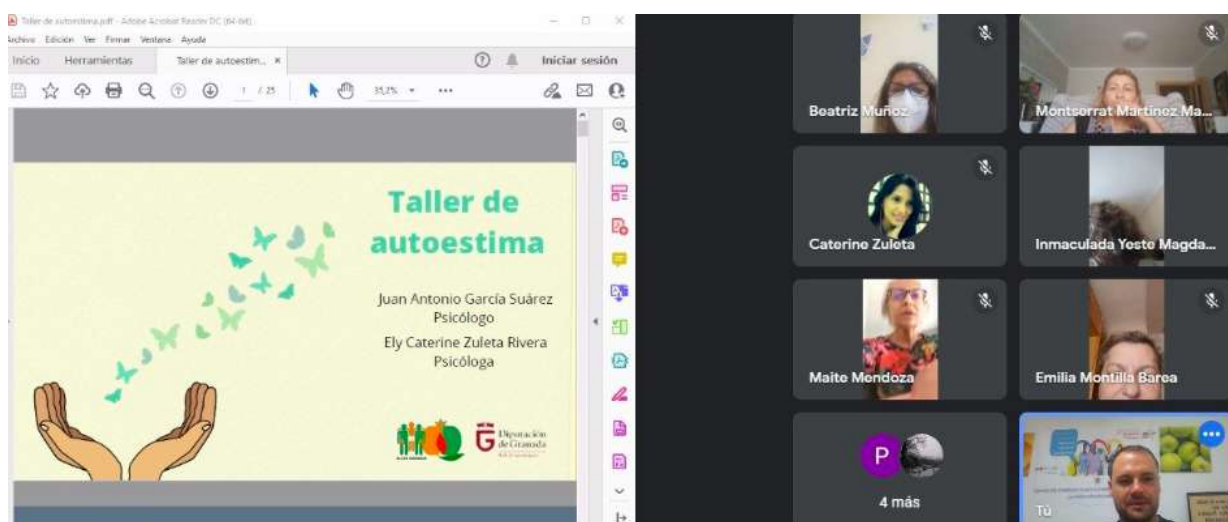
| | | |
|--|---|--|
|  <p>MENÚ SEMANAL DIÁLISIS</p> <p>JUNIO 27-3 JULIO</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCERANADARES@MAIL.COM</p> <p>CLAUDIA GÓMEZ NUTRICIONISTA</p> <p>LA ALMORZA NUTRICIONISTA</p> | <p>LUNES</p> <p>CARÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA, PAGO + OREGANO DESAYUNO</p> <p>POLEO AL HORNO CON VERDURAS CENIDA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CARÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE PASTA VERANIEGA CENIDA</p> <p>COMIDA</p> <p>CALAMARES EN SALSA VERDE CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CARÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO</p> <p>ARROZ CAMPEO CENIDA</p> <p>ENSALADA DE QUINOA CON ALGÚN Y NUEVO QUESO CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CARÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA + ALHO DESAYUNO</p> <p>MEJILLÓN A LA CASTELLANA CENIDA</p> <p>FILETE DE POLLO CON ENSALADA CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CARÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TORTILLA FRANCESA DESAYUNO</p> <p>BERBERENA RELLENA CENIDA</p> <p>CAZARRO ABRAZADO CENA</p> |

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.

ALCER GRANADA

MENÚ SEMANAL

TRASPLANTADOS

JULIO 04-08

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALCERGRANADA@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
NUTRICIONISTA

ALCER
GRANADA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - TOSTADA CON
TOMATE

DESAYUNO

ARROZ CON POLLO AL CURRY

COMIDA

ENSALADA DE CUSCUS

CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - TOSTADA DE
ACEITE

DESAYUNO

ENSALADA DE PATATA
VERANICA

COMIDA

LUBINA SOBRE LECHO DE
VERDURAS

CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - TOSTADA
CON TOMATE Y AJO

DESAYUNO

ENSALADA DE CARBANCOS

COMIDA

SALMÓN CON MENESTRA
DE VERDURAS

CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - TOSTADA CON
AJÓN

DESAYUNO

SALMOREJO CON HUEVO DURO

COMIDA

HAMBURGUESA DE PAVO CON
CALABACÍN

CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN - TOSTADA CON
JAMÓN SERRANO

DESAYUNO

LASAÑA

COMIDA

PATATAS EN AJOPOLLO

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 PAPELETA: 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 PREDIÁLISIS JULIO 11-15 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADASDE@GMAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ NUTRICIONISTA | LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO DESAYUNO POLLO AL CURRY CON ARROZ COMIDA ENSALADA MIXTA CENA | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE DESAYUNO LENTEJAS COMIDA REVUELTO DE POLLO CON VERDURAS DE LA HUERTA CENA |
| | MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AZÚCAR DESAYUNO MERLUZA AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA COMIDA CALABACÍN AL HORNO RELLENO DE VERDURAS CENA | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE DE OLIVA Y TOMATE DESAYUNO TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA COMIDA FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CON BONIATO CENA |
| | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y QUESO DESAYUNO SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA COMIDA PIMENTOS RELLENOS DE VERDURA CON ARROZ CENA | |
| | | |
| | | |

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.

ALCE GRANADA

MENÚ SEMANAL

DIÁLISIS

JULIO 18-JULIO 22

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALCEGRANADA3EDS@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA CON ACEITE Y
TOMATE
DESAYUNO

PAELLA MIXTA

COMIDA

HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON REVUELTO DE VERDURAS
CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA DE ACEITE Y PAVO
DESAYUNO

SALMÓN A LA NARANJA CON
ENFIDO

COMIDA

ENSALADA MIXTA
FLETES DE POLLO A LA
PLANCHAS
CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ACEITE Y
TOMATE
DESAYUNO

LASAÑA DE CARNE Y
VERDURAS

COMIDA

CALABACÍN Y CALAMARES A LA
PLANCHAS
CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE Y PAVO
DESAYUNO

POTAJE DE CARBANCOS Y
PATATA
COMIDA

POLLO A LA PLANCHA CON
ESPÁRRAGOS VERDES
CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA CON
ACEITE Y TOMATE
DESAYUNO

POLLO ASADO CON PATATAS Y
PIMENTOS 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

JULIO 25-JULIO 29

**SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213**

ALCEGRANADA3EDS@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

MIÉRCOLES

CAFÉ/INFUSIÓN/ZUMO
+TOSTADA TOMATE / AOVE /
PAVO / JAMÓN

DESAYUNO

ENSALADA MIXTA Y PAELLA

COMIDA

TOMATE ALIADO Y REVUELTO
DE VERDURAS

CENA

LUNES

CAFÉ/INFUSIÓN/ZUMO
+TOSTADA TOMATE / AOVE /
PAVO / JAMÓN

DESAYUNO

SALMÓN A LA PLANCHA CON
PATATAS / BORIATO AL HORNO

COMIDA

ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA Y
TORTILLA FRANCESA DE PAVO
Y QUESO

CENA

MARTES

CAFÉ/INFUSIÓN/ZUMO
+TOSTADA TOMATE / AOVE /
PAVO / JAMÓN

DESAYUNO

SOPA DE PICADILLO

COMIDA

HAMBURGUESA DE POLLO
COUR COUS Y CHAMPIÑÓN A LA
PLANCHAS

CENA

JUEVES

CAFÉ/INFUSIÓN/ZUMO
+TOSTADA TOMATE / AOVE /
PAVO / JAMÓN

DESAYUNO

SALMOREJO Y TORTILLA DE
PATATAS

COMIDA

ENSALADA DE PASTA
COMPLETA

CENA

VIERNES

CAFÉ/INFUSIÓN/ZUMO
+TOSTADA TOMATE / AOVE /
PAVO / JAMÓN

DESAYUNO

POLLO A LA PLANCHA CON
ARROZ Y PIÑO

COMIDA

SÁNDWICH DE POLLO CON
VEGETALES AL GUSTO

CENA

AGOSTO

Asociación para la Lucha Contra las
Enfermedades Penales

ALCER GRANADA SE VA DE VACACIONES

¡AHORA TOCA DESCANSAR!



La sede permanecerá cerrada desde el 1 al 31 de Agosto (inclusive).

QUE PASÉIS UN BUEN VERANO

SEPTIEMBRE

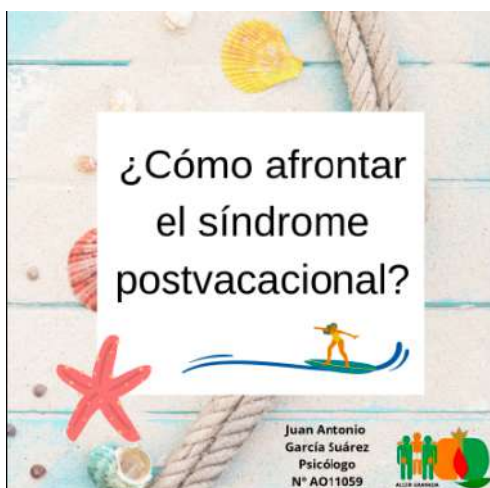
**YA ESTAMOS DE VUELTA
¡Y CON MUCHAS GANAS!**

NOS PODÉIS ENCONTRAR
DE 09:00H A 14:00H EN
NUESTRA SEDE

O BIEN CONTACTARNOS
VÍA
TELUFÓNICA/WHATSAPP

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 período 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 acudir a nuestra sede.

| | | |
|--|--|--|
|  <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>PREDIÁLISIS</p> <p>SEPTIEMBRE 05-09</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCEGRANADASEDE@GMAIL.COM</p> <p> CLAUDIA GÓMEZ DIETA - NUTRICIÓN</p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>TALLARINES AL WOK CON VERDURAS</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE CLARAS + PAN</p> <p>CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE NATURAL</p> <p>DESAYUNO</p> <p>POTAJE DE CARBANZOS</p> <p>COMIDA</p> <p>FAJITA DE VERDURAS</p> <p>CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y ORÉGANO</p> <p>DESAYUNO</p> <p>DORADA CON RISTO</p> <p>COMIDA</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE TOMATE</p> <p>DESAYUNO</p> <p>PATATAS A LO PORRE</p> <p>COMIDA</p> <p>TORTILLA RELLENA DE POLLO Y VERDURAS</p> <p>CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + FRUTA</p> <p>DESAYUNO</p> <p>CALAMARES CON SALSA VERDE</p> <p>COMIDA</p> <p>ENSALADA DE PIMIENTOS</p> <p>CENA</p> |

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 956152213 ALCER@HRAJAS.EDU@MAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ DIETA NUTRICIONISTA | | |
| LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO PAELLA MIXTA COMIDA HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON REVUELTO DE VERDURAS CENA | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO SALMÓN A LA NARANJA CON CENEDRO COMIDA ENSALADA MIXTA FLETES DE POLLO A LA PLANCHA CENA | |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA CALABACÍN Y CALAMARES A LA PLANCHA CENA | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO DESAYUNO POTAJE DE CARBANCOS Y PATATA COMIDA POLLO A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS VERDES CENA | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO POLLO ASADO CON PATATAS Y PIMIENTOS AL HORNO COMIDA PIMIENTOS RELLENOS (AL GUSTO) 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.

| | | |
|---|--|---|
|  <p>MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS SEPTIEMBRE 19-23 SAN JULIÁN, 18 CRANADA 958152215 ALCERANADASEDE@GMAIL.COM CLAUDIA GÓMEZ DIECETARIO - NUTRICIONISTA</p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJO DESAYUNO</p> <p>PAELLA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA</p> <p>SOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE EN RODAJAS CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y JAMÓN DESAYUNO</p> <p>ENSALADA DE ZIMIENTOS CON CEBOLLA Y ATÚN COMIDA</p> <p>PECHUCA DE POLLO CON ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y RAVO DESAYUNO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS Y ZIMIENTOS AL HORNO COMIDA</p> <p>BERENJENA RELLENA DE VERDURA CON CARNE CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE TOMATE Y ATÚN DESAYUNO</p> <p>CALAMAR A LA PLANCHA Y ENSALADA DE TOMATE COMIDA</p> <p>REVUELTO DE VERDURAS CON ARROZ BLANCO CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFINADO/ INFUSIÓN + TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO DESAYUNO</p> <p>LENTISAS COMIDA</p> <p>ENSALADA MIXTA CON MERLUZA A LA PLANCHA CENA</p> |

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 acudir a nuestra sede.

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|
|  MENÚ SEMANAL PREDIÁLISIS SEPTIEMBRE 26-1 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADA5ED@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ DIETISTA - NUTRICIONISTA | | | LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO ENVUELTO DE SETAS Y POLLO A LA PLANCHA COMIDA CREMA DE CALABACÍN CENA | | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE DESAYUNO POTAJE DE HABICHUELAS COMIDA ENSALADA MIXTA CENA | |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y OREGANO DESAYUNO TALLARINES CON VERDURAS COMIDA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE CENA | | | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAYUNO PATATAS A LO POBRE CON HUEVO A LA PLANCHA COMIDA PASTAS DE POLLO CON VERDURA CENA | | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/ INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y OREGANO DESAYUNO MELUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE VERDURA COMIDA BOCADILLO DE ACEITE TOMATE, AJÍ Y OREGANO CENA | |

30/09/2022 -> ENCUESTRO 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 acudir a nuestra sede.

| | | |
|--|---|---|
|  MENÚ SEMANAL DIÁLISIS SEPTIEMBRE 3-7 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ DIETISTA - NUTRICIONISTA | LUNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y PAVO DESAYUNO SALTEADO DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA A LA PLANCHA COMIDA CREMA DE CALABAZA Y FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CENA | MARTES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE ACEITE Y JAMÓN DESAYUNO LENTEJAS CON VERDURAS COMIDA ARROZ BLANCO CON PATATA AL HORNO Y ATÚN CENA |
| MIÉRCOLES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y JAMÓN DESAYUNO PASTA CON CARNE PICADA Y SALSA DE TOMATE COMIDA BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA CON PIMIENTO ASADO CENA | JUEVES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE TOMATE Y PAVO DESAYUNO PATATAS A LO POBRE CON HUEVO A LA PLANCHA COMIDA PIMIENTOS ASADOS CON TERNERA A LA PLANCHA CENA | VIERNES CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y JAMÓN DESAYUNO CALAMARES A LA PLANCHA CON PISTO COMIDA ARROZ TRES DELICIAS CENA |

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

JUNIO 06-JUNIO 10

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIEYATA - NUTRICIONISTA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA CON QUESO DE
UNTAR
DESAYUNO

ENSALADA DE ARROZ CON
POLLO
COMIDA

SÁNDWICH DE PAVO Y TOMATE

CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TORTITAS DE AVENA

DESAYUNO

DORADA A LA PLANCHA CON
PICADILLO DE TOMATE

COMIDA

REVUELTO DE JAMÓN SERRANO

CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON JAMÓN
SERRANO Y TOMATE

DESAYUNO

MACARRONES AL PESTO

COMIDA

CANELONES DE CALABACÍN

CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
AGUACATE Y HUEVO POCHÉ
DESAYUNO

POLLO AL LIMÓN CON
VERDURAS

COMIDA

FAJITAS DE VERDURAS Y
QUESO
CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA CON
TORTILLA FRANCESA

DESAYUNO

ARROZ 3 DELICIAS

COMIDA

ENSALADA COMPLETA CON
FRUTAS Y FRUTOS SECOS
CENA

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 :




Convocatoria 2022:
¡ AYUDAMOS A LOS QUE NOS AYUDAN !



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 acudir a nuestra sede.

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

| | | |
|---|--|--|
|  <p>MENÚ SEMANAL</p> <p>DIÁLISIS</p> <p>OCTUBRE 24-28</p> <p>SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213</p> <p>ALCEGRANADASEDE@GMAIL.COM</p> <p> CLAUDIA GÓMEZ NUTRICIONISTA - NUTRICIONISTA</p> | <p>LUNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA AOVE Y PAVO DESAYUNO</p> <p>PAELLA DE VERDURAS COMIDA</p> <p>POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE PATATAS Y JUDIAS VERDES CENA</p> | <p>MARTES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y AOVE DESAYUNO</p> <p>DORADA AL HORNO CON PATATAS ASADAS COMIDA</p> <p>PISTO DE VERDURAS Y UN HUEVO A LA PLANCHA CENA</p> |
| <p>MIÉRCOLES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE, AJO Y PIMIENTA DESAYUNO</p> <p>LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS COMIDA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CALAMARES A LA PLANCHA CENA</p> | <p>JUEVES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y ORÉGANO DESAYUNO</p> <p>PARRILLADA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y BERENJENA SALMÓN A LA PLANCHA COMIDA</p> <p>GARBANZOS REVUELTOS CON 2 CLARAS Y JAMÓN PICADO CENA</p> | <p>VIERNES</p> <p>CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE DESAYUNO</p> <p>WOK DE VERDURAS, TALLARINES Y GAMBAS COMIDA</p> <p>SOPA DE AJO CON HUEVO POCHADO CENA</p> |

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 acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL

TRASPLANTADOS

31 OCT-04 NOV

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALCERGRANADASEDI@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ATÚN Y TOMATE

DESAYUNO

LENTEJAS CON VERDURAS Y
ARROZ
COMIDA

HAMBURGUESA DE PAVO CON
CALABACÍN A LA PLANCHA

CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TORTITAS DE AVENA CON
CHOCOLATE NEGRO
DESAYUNO

ATÚN ENCEBOLLADO

COMIDA

MENESTRA DE VERDURAS CON
PECHUGA DE PAVO

CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON JAMÓN
SERRANO Y TOMATE

DESAYUNO

TALLARINES AL WOK CON
POLLO Y VERDURAS

COMIDA

FAJITAS DE POLLO, VERDURAS
Y MOZZARELLA
CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
GUACAMOLE
DESAYUNO

POLLO AL HORNO CON
PATATAS AL LIMÓN

COMIDA

BOL DE YOGUR, FRUTA Y
FRUTOS SECOS
CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA CON
TORTILLA FRANCESA
DESAYUNO

FABADA

COMIDA

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 VIUEDAD 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 SEMANTAL

PREDIÁLISIS

NOVIEMBRE 07-11

**SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213**

ALCERGRANADASEDE@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

LUNES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA ACEITE**

DESAYUNO

FIDEUA DE VERDURAS

COMIDA

FAJITAS DE POLLO

CENA

MARTES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+TOSTADA CON TOMATE Y AOVE**

DESAYUNO

**PATATA ASADA CON
VERDURAS**

COMIDA

**MERLUZA A LA PLANCHAS CON
BONIATO
CENA**

MIÉRCOLES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ACEITE, AJÍO Y
PIMIENTA
DESAYUNO**

CANELONES VEGETALES

COMIDA

TOSTAS DE PAVO Y TOMATE

CENA

JUEVES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE Y OREGANO
DESAYUNO**

**POLLO AL HORNO CON
CALABAZA**

COMIDA

**REVUELTO DE CALABACÍN Y
CEBOLLA
CENA**

VIERNES

**CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE Y TOMATE
DESAYUNO**

**TALLARINES CON BOLOÑESA
DE PAVO**

COMIDA

**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.



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.



EL NUTRICIONISTA EN LA ERC

En la Enfermedad Renal Crónica el nutricionista tiene un papel muy importante, ya que:

- 1 Es un profesional especializado y encargado de llevar a cabo menús adaptados de forma individualizada.
- 2 Conoce a la perfección todas aquellas técnicas de cocinado que se deben realizar en el menú con ERC.
- 3 Sabe identificar el contenido de cada uno de los alimentos, siendo potasio, sodio y fósforo los minerales de mayor relevancia.
- 4 Proporciona orientación e información sobre el etiquetado de los alimentos.
- 5 Y MUCHAS OTRAS MÁS!

ALCER GRANADA

¿De qué se encarga?

De prevenir y resolver los problemas relacionados con la alimentación. Enseña a tener unos buenos hábitos alimentarios mediante una correcta educación alimentaria adaptada a cada persona.

Además...

Muchas patologías, como son: la diabetes, obesidad, hipertensión, anemia, estreñimiento y algunas alergias, entre otras, están relacionadas con la nutrición. Por ello es muy importante tanto para su prevención como para su recuperación

ALCER GRANADA

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 acudir a nuestra sede.

MENÚ SEMANAL

DIÁLISIS

NOVIEMBRE 21-25

SAN JULIÁN, 18
GRANADA
958152213

ALCERGRANADA505@GMAIL.COM

CLAUDIA GÓMEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

LUNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA ACEITE Y TOMATE

DESAYUNO

POLLO AL LIMÓN CON PATATAS
A LO POBRE

COMIDA

SANDWICH DE POLLO CON
LECHUGA Y TOMATE EN
RODAJAS

CENA

MARTES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ACEITE Y PAVO

DESAYUNO

POTAJE DE GARBANZOS

COMIDA

PINIENTOS RELLENOS CON
RACALAO AL HORNO

CENA

MIÉRCOLES

CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN
+ TOSTADA CON ACEITE Y
TOMATE

DESAYUNO

MACARRONES CON CARNE
PICADA Y VERDURA

COMIDA

BOCABELO DE TORTILLA
FRANCESA
CENA

JUEVES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE Y PAVO

DESAYUNO

MERLUZA A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE PINIENTOS

COMIDA

HAMBURGUESA CON
ESFARRAGOS A LA PLANCHA
CENA

VIERNES

CAFÉ/DESCAFEINADO/
INFUSIÓN + TOSTADA DE
ACEITE Y TOMATE

DESAYUNO

SOPA DE CALDO DE COCIDO
CON FIDEOS

COMIDA

ARROZ BLANCO
ACOMPAÑADO DE
VERDURAS A LA PLANCHA
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.



**SORTEO CESTA
"DEL NIÑO" 2023**

2 EUROS

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 |
| 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 |
| 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 |
| 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 |

Las dos últimas cifras del
sorteo del Niño será el
número premiado



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 acudir a nuestra sede.

|  MENÚ SEMANAL TRASPLANTADOS FEBRERO 14-18 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152215 <small>ALCERGRANADA523@GMAIL.COM</small>  CLAUDIA GÓMEZ <small>DIETISTA - NUTRICIONISTA</small> | LUNES | MARTES |
|--|---|--|
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y JAMÓN DESAYUNO |
| | ROSADA A LA ROTERA COMIDA | HUEVOS ROTOS CON PATATAS COMIDA |
| | CROQUETAS DE ESPINACAS CENA | EMPANADA DE QUESO CENA |
| | | |
| MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y AJÍO DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON TOMATE Y QUESO DESAYUNO | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON JAMÓN DESAYUNO |
| TERNERA PICADA CON VERDURAS Y ARROZ COMIDA | PAELLA DE MARISCO COMIDA | RECUEZA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRESCA (LECHUGA, PERINO, TOMATE, MAÍZ) COMIDA |
| TORTILLA DE PATATAS CENA | BERENJENAS GRATINADAS CON JAMÓN CENA | BACALAO GARBRO 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**

"Todo lo bueno empieza
sin barreras"



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 PREDIÁLISIS DICIEMBRE 5-9 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCEGRANADA5E@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ NUTRITA - NUTRICIONISTA | LUNES | | MARTES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | POLLO AL LIMÓN CON PATATA AL HORNO | | SPAGHETTI CON TOMATE Y AJÚN | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | REVUELTO DE VERDURAS VARIADAS | | SANDWICH VEGETAL | |
| | CENA | | CENA | |
| | MIÉRCOLES | | JUEVES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y QUESO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | PEZ LIMÓN CON ESPÁRAGO A LA PLANCHA | | PAELLA | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | ENSALADA MIXTA | | POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS | |
| | CENA | | CENA | |
| | VIERNES | | VIERNES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | LENTEJAS | | LENTEJAS | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | CALAMARES A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ENSALADA DE Pimientos | | CALAMARES A LA PLANCHA CON SALSA VERDE Y ENSALADA DE Pimientos | |
| | CENA | | CENA | |

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 DIÁLISIS DICIEMBRE 12-16 SAN JULIÁN, 18 GRANADA 958152213 ALCEGRANADA5E@GMAIL.COM  CLAUDIA GÓMEZ NUTRITA - NUTRICIONISTA | LUNES | | MARTES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA ACEITE Y PAVO | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y QUESO | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | ENSALADA DE Pimientos CON HUEVO DURO | | TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE TOMATE | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | EMPANADA DE AJÚN CON TOMATE Y QUESO | | POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS | |
| | CENA | | CENA | |
| | MIÉRCOLES | | JUEVES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y PAVO | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | QUESO DE LENTEJAS CON VERDURA | | REVUELTO DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATAS AL HORNO | | POLLO CON ARROZ Y VERDURAS | |
| | CENA | | CENA | |
| | VIERNES | | VIERNES | |
| | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE | | CAFÉ/DESCAFEINADO/INFUSIÓN + TOSTADA DE ACEITE Y TOMATE | |
| | DESAYUNO | | DESAYUNO | |
| | Pimientos rellenos de bacalao en salsa | | Pimientos rellenos de bacalao en salsa | |
| | COMIDA | | COMIDA | |
| | Hamburguesa a la plancha con boniato especiado | | Hamburguesa a la plancha con boniato especiado | |
| | CENA | | 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.

DULCES NAVIDEÑOS
¿QUÉ OPCIONES ELEGIR A LA HORA DE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

Como ya hemos dicho, opciones "beneficiosas" de dulces no hay, ni para la ERC ni nutricionalmente (a excepción de algunos caseros), aunque esto no quita que no nos comamos ninguno, hay que **MODERAR SU CONSUMO**.

A la hora de elegir, vamos a tener en cuenta:

- Priorizar opciones caseras.
- Priorizar "sin azúcares".
- Priorizar los que tengan menor cantidad de frutos secos.
- Procurar evitar los de cacao.
- Vigilar el contenido en canela.

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

Cierto es también, 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.

