

## ¿SABÍAS QUÉ...?

No dejes de leer estos avisos que son importantes tanto para la marcha de nuestra asociación como para este boletín...

- ◆ **A tener en cuenta:** Como ya sabéis, este boletín que se envía sólo a los socios de pleno derecho (con la cuota anual de socio al corriente). Si conoces a alguien que se despistó, que esté interesado y no lo recibe, hazle saber cómo puede conseguirlo. Si, por el contrario, te encuentras con alguien que aún no nos conoce, háblale de la Asociación ¡Corre la voz y seremos más!

Asociación Exalumnos  
Sant Gabriel (AdExA)

- ◆ **Cuota anual de socio:** Os comunicamos que en febrero de 2007 se pasó a vuestra cuenta corriente el importe de la cuota anual de socio. Si todavía no tenemos tu número de cuenta, rellena la ficha de socio, o bien ponte en contacto con nosotros (ver el espacio CONTACTAD).

Una vez más recordamos los importes de la cuota anual de socio:

- socio titular o colaborador (mayor de 20 años): 15 euros.
- socio titular o colaborador (de 18 a 20 años): 5 euros.
- socio beneficiario (familiares de socio titular o colaborador): gratis.
- socio juvenil (menor de 18 años): gratis.

- ◆ **Fechas a recordar:**

+ **Concurso Literario:** 19 de marzo de 2007 (presentación de trabajos)  
22 de abril de 2007 (entrega de premios)

### CONTACTAD:

**E-mail:** adexa\_santgabriel@hotmail.com  
**Web** www.bcngabrielistas.org  
**Teléfono:** 93.314.95.60  
**Horario de atención:** lunes de 17.00 a 18.00 y cada día de 14.30 a 15.00  
**Dirección:** AdExA – Sant Gabriel  
Gran Vía de les Corts Catalanes, 1196  
08020 Barcelona.



Asociación Exalumnos  
Sant Gabriel (AdExA)



# Assemblea de Socis

## Resum dels acords presos en l'última Assemblea General de Socis

El passat 25 de gener es va reunir l'Assemblea General de Socis de AdExA – Sant Gabriel. En aquesta reunió es van decidir les línies generals que anem a seguir durant els pròxims 12 mesos: activitats, quotes, novetats, etc.

En pàgines interiors s'explica amb tot detall com va ser el desenvolupament de l'Assemblea i els acords més importants. Si no vas poder assistir, és important que parís esment en aquesta secció del nostre butlletí. I, com sempre, no deixis de comentar-nos qualsevol iniciativa que se t'ocorri perquè pugui realitzar-se.

Comptem amb tu!

## Otros temas de este boletín

### **CALÇOTADA 2007:**

AdExA te invita a comer calçots ya cava. Apúntate a la nueva salida

(pág.2)

### **CARTA DEL PRESI:**

El Presidente de AdExA nos hace una reflexión y nos anima a participar.

(pág.6)

### **ASAMBLEA DE SOCIOS:**

¿Qué se acordó en la última reunión de AdExA? Infórmate de las novedades ...

(pág.3)

### **COLABORACIONES DE LOS SOCIOS:**

La alimentación es una gran fuente de salud.

(págs.4 y 5)

### **CONCURSO LITERARIO:**

Ya está aquí la 12ª edición. PARTICIPA.

(pág.7)

# Calçotada 2007

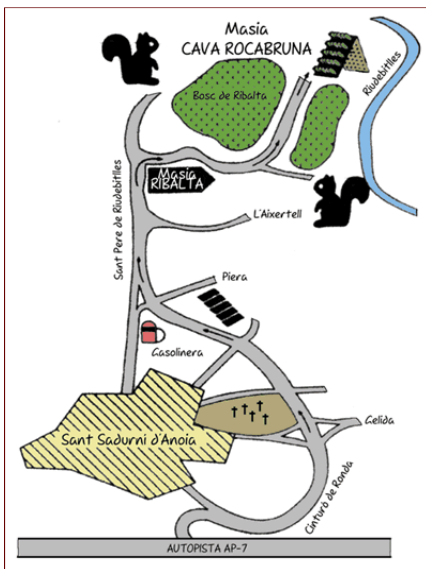
És temps de calçots. T'hi apuntes?

Lloc: **Cava Rocabruna** (Masia Casa Gran Ribalta)

Ullll! Apunteu a l'agenda, **diumenge 11 de març** AdExA us convida a cava. Siiii, aquest dia s'ha organitzat una sortida a les Caves Rocabruna per a tots els socis d'AdExA.



Tenim espai per fer barbacoes, o sigui, que vosaltres porteu la carn, les butis etc i el cava i els calçots els posem nosaltres.



Tots els interessats a participar a la caravana del cava us heu d'apuntar **abans del dia 7 de març**.

Telèfons de contacte: Carles 607.149.774 o Miguel 636.137.198  
També podeu deixar una nota a la bústia d'AdExA al Col·legi o bé enviar-nos un mail a la nostra adreça: [adexa\\_santgabriel@hotmail.com](mailto:adexa_santgabriel@hotmail.com)

La sortida serà el diumenge (11 de març) a les **9.30 h des del col·legi, c/ Bernat Metge**

Per mes informació podeu consultar la web: [www.cavarocabruna.com](http://www.cavarocabruna.com)

# Concurso Literario

**Todos los exalumnos pueden participar en el Concurso Literario**

Como cada año, el Colegio Sant Gabriel organiza su Concurso Literario. Ya son 12 las ediciones que se han celebrado y de ellas han salido numerosos premiados, entre ellos algunos exalumnos. También se han recibido premios por parte del Ayuntamiento de Barcelona (Jocs Florals de Sant Martí) y en alguna ocasión se ha alcanzado la final de Barcelona, aunque todavía no se ha conseguido ningún premio a nivel de toda la ciudad.

**TEMA:** El mundo de la ciencia

**GÉNERO E IDIOMA:** A gusto del autor/-a (poesía, cómic, prosa... en catalán o castellano)

**FECHA DE PRESENTACIÓN:** hasta el lunes 19 de marzo.

**CÓMO PARTICIPAR:** se pueden entregar los trabajos en Secretaría o por E-mail ([sant.gabriel@educalia.org](mailto:sant.gabriel@educalia.org)). Los originales vendrán firmados con un pseudónimo y se acompañarán de un sobre cerrado con el título y pseudónimo en el exterior y dentro la identidad real del autor/-a.

**JURADO:** una comisión de alumnos de 4º de E. S. O. decidirán los ganadores.

**ENTREGA DE PREMIOS:** 22 de abril de 2007, domingo durante la 6ª "trobada" de exalumnos.

Esperamos que la participación de los exalumnos en esta edición siga aumentando como cada año y que en próximo boletín podamos dar cuenta del éxito de esta actividad, tanto en el número de participantes como en el de los premios obtenidos.

**¡ANÍMATE Y PARTICIPA, ESTE AÑO TAMBIÉN!**



# Ens parla el Presi

## **Carles Ortiz, el president d'AdExA – Sant Gabriel ens escriu**

Un altre any més amb vosaltres i ja en van vuit. En primer lloc ens cal conèixer què penseu, què voleu, què necessiteu, què espereu que AdExA us ofereixi, i per tant, en quines línies hauríem de treballar perquè l'AdExA que ara tenim sigui molt més l'AdExA que voleu i volem. Però també volem saber què no oferim, què no som i què no tenim. És per això que una de les primeres accions a emprendre serà un estudi dels socis i col·laboradors que ens permeti conèixer els punts forts i els punts febles i ens permeti obrir noves línies de actuació.

Paral·lelament, som conscients que part d'aquestes noves línies passen per l'aplicació de les tecnologies i per explotar al màxim les possibilitats que ens ofereixen: correu electrònic per informar-vos de la borsa de treball setmanalment, tindrà en un futur pròxim una plana web nova, més interactiva, i moltes d'altres que, el temps i vosaltres mateixos podeu suggerir-nos. Això passa necessàriament per una renovació de tota la feina del dia a dia d'AdExA. Aquest serà el nostre gran segon objectiu, pel qual apostem.

I finalment, vinculat directament als dos objectius anteriors, volem aprofitar, d'acord amb la Direcció i Titularitat del Centre, els espais del Col·legi Sant Gabriel: noves necessitats i ús directe de les instal·lacions. Volem posar al servei dels exalumnes un espai on es puguin acollir trobades, esports, reunions, sortides etc.

Actualment la nostra feina com a junta, doncs, està centrada en analitzar la viabilitat d'aquests projectes. El nostre objectiu es convertir en els propers anys aquests somnis en una realitat.

Finalment, voldria donar les gràcies a Rafa Torres (ex-vicepresident d'AdExA – Sant Gabriel) per tot el seu treball, professionalitat i dedicació a aquesta Associació d'exalumnes de part de la junta.

Carles Ortiz (El Presi)

# Asamblea General de Socios

## **Resumen de los acuerdos tomados en la última Asamblea General de Socios.**

El pasado 25 de enero de 2007, tuvo lugar la Asamblea General de Socios. Como sabéis se trata de una obligación que tienen todas las entidades legalmente constituidas.

Durante el desarrollo de la reunión se leyó el Acta de la sesión anterior, que quedó aprobada sin ninguna objeción. También se hizo memoria de las actividades realizadas durante el año 2006: participación en la fiesta familiar del Colegio, creación de la sección juvenil, calçotada en Can Xic, "xerrada drogodependències" impartida por Rosa Alcolea, Festa familiar en la qual se hicieron los concursos fotográficos y de pasteles, taller de actividades para los niños en nuestras carpas (3), etc.



A continuación se presentaron las cuentas del ejercicio que se aprobaron. En este tema seguimos con buena salud, aunque modesta.

De cara al año 2007, se propusieron toda una serie de actividades que poco a poco se irán dando a conocer cuando vayan concretándose. Entre ellas destaca la organización de un encuentro para celebrar el 25º aniversario de cada promoción. Para este año está previsto contactar con los exalumnos que salieron del colegio antes del año 1980. De todos modos, dado que muchos exalumnos habrán cambiado de dirección en estos años, puede resultar complicado que la propuesta llegue a todos. Por eso contamos con vuestra colaboración.

La junta directiva quedó renovada según esta composición para los próximos dos años:

Presidente: Carlos Ortiz  
Vicepresidente: M. Ángel Ordoño  
Tesorero: Sergio Estévez  
Secretario: Jesús Panadero

Vocales: Jordi Recio  
Francisco Torres  
Laura Ordoño

# ALGUNAS CREENCIAS ERRÓNEAS

Expondré algunas de ellas.

Sobre frutas y verduras que contienen gran cantidad de agua, ricos en hidratos de carbono y aporta vitaminas y minerales, son frecuentes las creencias tipo:

Las frutas ácidas son malas para el reuma, esta afirmación carece de fundamento científico .

Las partes más blancas de las verduras son mejores. Es al contrario la parte más coloreada es la que tiene más vitaminas.

Las frutas al final de la comida engordan. Los alimentos no engordan porque se tomen en un determinado orden, sino por su valor calórico. Si que puede ocurrir, es que dado que la fruta tiene fibra produzca sensación de saciedad antes, y se coma menos en los siguientes platos.

La piña y el pomelo adelgazan, las frutas en general tienen bajo contenido calórico, aportando agua, vitaminas, minerales y fibra. Son útiles para el control de peso, y el que se les atribuya precisamente estas propiedades a estas dos, se debe más a su carácter exótico, que a propiedades específicas.

El plátano y el aguacate engordan. Son dos frutas que tienen más calorías que por ejemplo la manzana. Sólo las tendremos en cuenta en dietas de adelgazamiento.

Los concentrados de carne, son un buen alimento. No tiene valor nutricional, pero sí un exceso de sal. Si se ha elaborado con carnes, los nutrientes aportados suelen ser grasas de animales.

La carne alimenta más que el pescado, no es cierto, los pescados se asimilan mejor que las carnes por tener poco tejido conjuntivo, y hacen que después de comerlos no sintamos más ligeros.

El pescado es bueno para el cerebro, esta creencia es debida a la idea de que el fósforo es bueno para el cerebro. No se ha demostrado científicamente que las funciones cerebrales mejoren o empeoren en función de la ingesta de determinados alimentos.

# SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Los huevos morenos son mejores que los blancos, el color de la cáscara no afecta al valor nutritivo, pero el huevo moreno tiene la cáscara más sólida y menos permeable por lo que permite una mejor conservación.

Los huevos crudos alimentan más que los cocinados, es al revés ya que el crudo se digiere menos que el cocido, dado que el estado líquido de la clara hace que los jugos gástricos actúen menos.

Si tienes colesterol, no puedes comer huevos, esta creencia carece de fundamento científico, sí que se recomienda limitar la ingesta de estos a tres a la semana.

La margarina puede sustituir a la leche. La leche no se puede sustituir ni por la mantequilla, ya que su composición nutricional es diferente.

El agua engorda, es falso. En general no se retiene agua en el cuerpo a menos que se esté enfermo del corazón o del riñón, la absorción de los alimentos se hace tanto si se ingiere agua como si no.

Comer una sola vez al día adelgaza, puede ser cierto si es una comida hipocalórica, pero si en una sola comida se ingiere gran cantidad de calorías (atracción) se engordará.

Las tostadas engordan menos que el pan, la diferencia entre corteza, pan tostado y miga es que en la miga tiene menos agua, por lo que a igual cantidad de pan, el tostado y la corteza tiene mayor valor calórico que el pan blanco y la miga.

Las bebidas alcohólicas abren el apetito, no está comprobado.

Si se bebe un vaso de leche antes de tomar alcohol, se evita la borrachera, no es cierto, lo que ocurre es que se retarda, ya que al haber alimento en el estómago el paso del alcohol a la sangre es más lento.

Las vitaminas aumentan el apetito, está comprobado que ninguna vitamina lo realice.