

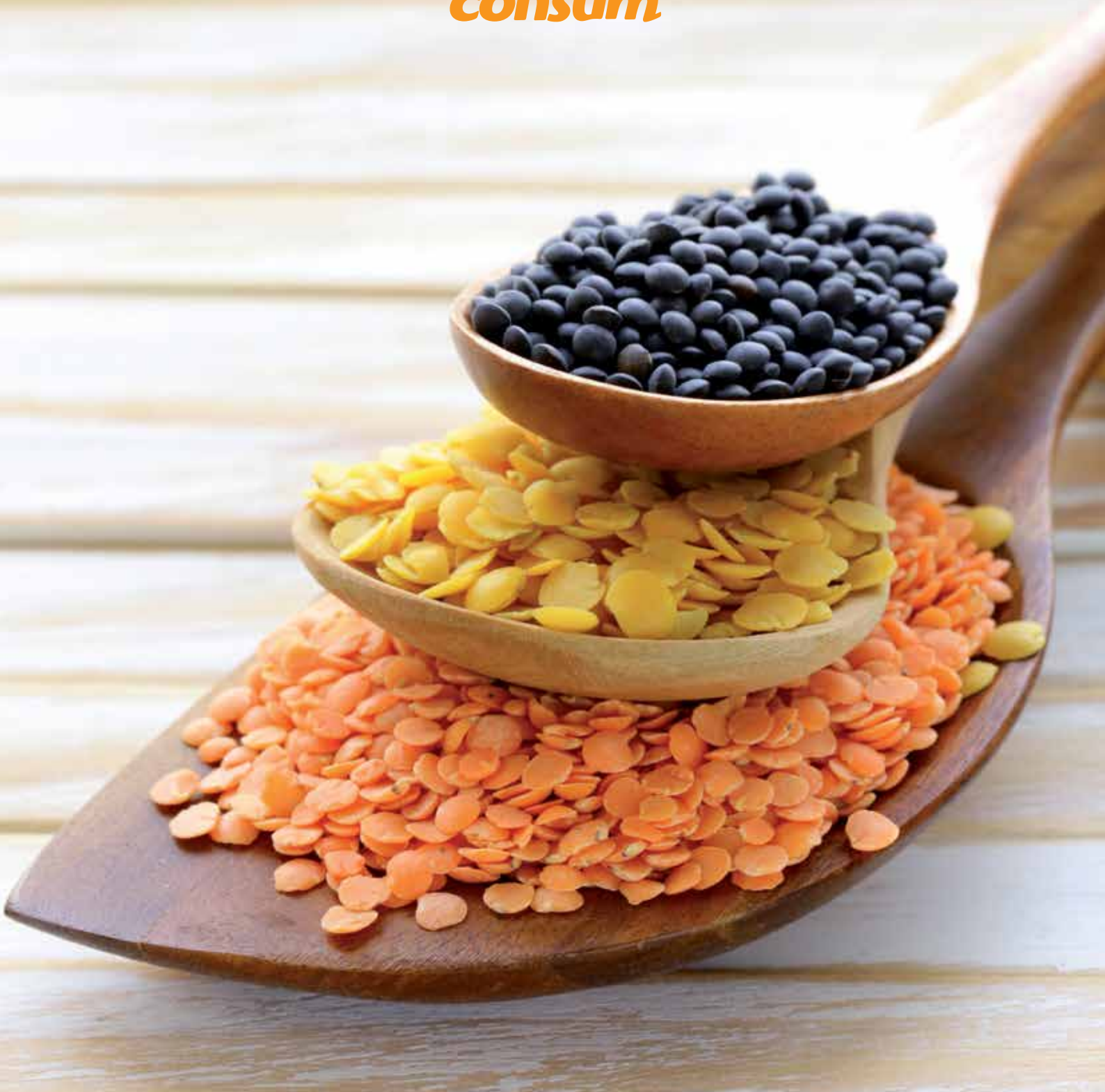
# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2018 Nº 88

**consum**



**SABER COMPRAR.** LEGUMBRES 2.0: MÁS VERSÁTILES DE LO QUE PARECEN. **LOS CINCO DE...** MARTA BELENGUER  
**SALUD Y BELLEZA.** BENEFICIOS DE SER UNA PERSONA MAÑANERA.

**EL TEMA DEL MES**  
**LOS ALIMENTOS SUPERMEDITERRÁNEOS**

EMPECEMOS  
EL NUEVO AÑO  
CUIDÁNDONOS POR  
FUERA Y TAMBIÉN  
POR DENTRO.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consejo de redacción:** Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez,  
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.  
**Colaboradores:** Amparo Monar, Sonia Febrero,  
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,  
Sílvia Moreno, Núria Riba, M<sup>a</sup> Ángeles Tomás  
(Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena  
Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).  
**Administración y documentación:** Tina Álvarez,  
Inma Costa y Vanessa Gómez.  
**Redacción y administración:** Consum, S. Coop. V.  
Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).  
Teléfono: 900 500 126 e-mail:  
comunicacionexterna@consum.es  
**Diseño y maquetación:** Weaddyou.  
**Fotografía:** Archivo de Consum, S. Coop. V.  
**Fotomecánica:** Lithos.  
**Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo.  
**Depósito Legal:** V-1443-2012.  
Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V.  
Papel ecológico y exento de cloro.

● Feliz año nuevo! Con este número de la revista EntreNosotros queremos dar la bienvenida a 2018, un año que se presenta lleno de nuevos retos y agradeceremos que nos hayáis acompañado a lo largo de 2017. Esta es la época más mágica del año, acabamos de pasar las navidades y ahora nos toca disfrutar con los más pequeños de momentos de ilusión con la llegada de S.S.M.M. los Reyes Magos.

Seguro que una vez pasadas estas fiestas os habéis planteado que todos debemos tener una alimentación más saludable y variada, por este motivo, en nuestra sección **Hoy Comemos** queremos daros ideas para 'dar la vuelta' a los platos más típicos y tradicionales de nuestra cocina y no caer en la tentación de comer siempre lo mismo. En la misma línea, en **A Exámen** os presentamos los diferentes tipos de frutos secos y la importancia de incluirlos en nuestra dieta diaria.

En este nuevo año, también queremos poner en valor la importancia de los 'superalimentos de siempre', ya que, el ajo, los cítricos, el tomate, las legumbres, el aceite e, incluso, el chocolate negro, son alimentos con un valor nutricional tan alto como las famosas semillas de chía, el té matcha, las bayas de goji, la chlorella o la espirulina, que están tan de moda.

Además, si sois de los que os gusta recorrer la geografía española, en **Viajar con Gusto** os descubrimos la magia de Granada, su catedral y el mercado de las especias, la Alhambra, callejear por el barrio del Albaicín o esquiar en Sierra Nevada son visita obligada si os decidís por este destino.

También os descubrimos '**Los 5 de**' de la actriz Marta Belenguer. Seguro que la recordareis por su participación en la exitosa serie televisiva 'Camera café', que le catapultó a la fama, pero mucho antes, la actriz valenciana ya se había curtido en el teatro y en el cine. En la actualidad, está de gira con la obra de teatro '5 y... acción', una comedia de enredos en la que comparte cartel con Marta Hazas y Carlos Sobera.

Esperamos que disfrutéis de estos temas y muchos más con la revista EntreNosotros y en su versión digital [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es). Y, por supuesto, que S.S.M.M. Los Reyes Magos os traigan muchos regalos. ¡A por el 2018!



Consejo de redacción.

# SUMARIO

24

## CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Los canales de participación del socio-cliente.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Marta Belenguer.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
Dale la vuelta a tus recetas y deja de comer siempre lo mismo.
- 10 **LOS FRESCOS**  
El huevo, un tesoro en nuestra cocina.
- 12 **SABER COMPRAR**  
Legumbres 2.0: más versátiles de lo que parecen.

## ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Frutos secos, fundamentales para una dieta equilibrada.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Los alimentos supermediterráneos.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
La magia de Granada.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
Tapones solidarios, recogidos por una buena causa.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Consum alcanza los 3 millones de socios-clientes. Colaboramos con UNICEF y Cruz Roja tras el terremoto de México y el huracán Irma.

## TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
Beneficios de ser una persona mañanera.
- 26 **CONÓCETE**  
¿Por qué no nos entendemos?
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Cómo manejar la frustración.
- 30 **MASCOTAS**  
Un océano en tu salón.

10



14



EDITORIAL





## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!



Gracias a las ideas de nuestros socios, hoy podemos poner nuestros paraguas dentro de una bolsa cuando vamos a la compra y así no ensuciar todo el suelo. Además, no daremos un paso en falso. Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.  
Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!

## ¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

**900 500 126**

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.  
¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

## TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

### Truco ganador ★★★★★

#### PELA UN HUEVO COCIDO

Para retirar con facilidad la cáscara del huevo cocido, espera que enfrie, ponlo en un vaso con agua, tápalo con la mano y agítalo con fuerza. La cáscara se desprenderá al instante. ¡Prueba y verás qué fácil!

Alicia Moreno



LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO  
Mándanos a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) tu mejor truco de cocina, hogar o belleza o receta. Puedes ganar un vale de compra de 20€.

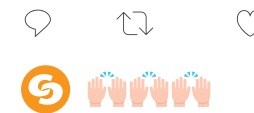
## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Quería deciros que he utilizado el servicio online y es fantástico un 10, avisaron cuando salió el pedido de la tienda, lo trajeron todo súper bien empaquetado y en bolsas diferentes y el repartidor súper amable como siempre, lo volveré a utilizar y lo recomiendo al 100%



Con este frío yo siempre llevo las manos suaves con mi crema de manos de #Kyrey @Consum #manosSuaves



supermercadosconsum



supermercadosconsum Como dice @milabialrojo nuestro desmaquillante de ojos y labios waterproof lo retira todo, todo y todo ¿Lo habéis probado?   
supermercadosconsum #Kyrey #supermercadosconsum #perfumeriaconsum #desmaquillante #desmaquillantebifasico #cuidarnos #removermakeup #lipstick #waterproof canteroanaVa genial lo compré ayer y me encanta

## DÍA DE LAS PERSONAS ¡LO MEJOR, CELEBRARLO JUNTOS!

### Día P DE LAS PERSONAS

El pasado 7 de noviembre, juntos, trabajadores y clientes, demostramos una vez más que, en Consum, por encima de todo, están las personas.

Bajo el lema #VamosTeAcompaño, este año cerca de 40.000 personas participaron en todas nuestras tiendas de esta original acción, agradeciendo la compañía a aquellas personas que siempre están a nuestro lado con La Caja que da las Gracias.

Gracias por acompañarnos también ese día.



## PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

### Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!  
[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

### Este mes probamos...





# LOS CINCO DE...

## MARTA BELENGUER

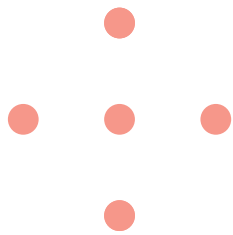
### ACTRIZ

Más de veinte años lleva la actriz Marta Belenguer delante de una cámara o sobre los escenarios. Fue la exitosa serie televisiva 'Camera café' la que le catapultó a la fama, pero mucho antes, la actriz valenciana ya se había curtido en el teatro y en el cine. El corto '7:35 de la mañana', del que fue protagonista, fue candidato al Oscar en 2004 como mejor cortometraje. Ha participado en series de éxito como 'Aquí no hay quien viva' o 'Bajo sospecha'. En la actualidad está de gira con la obra de teatro '5 y... acción', una comedia de enredos en la que comparte cartel con Marta Hazas y Carlos Sobera.



*Por la realización de este reportaje Marta Belenguer y Consum entregan 500€ a la ONG 'Olvidados' para su reparto entre los más desfavorecidos.*

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2016 destinó más de 12 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



01



**TOFU**  
Una manera sana de tomar proteínas! Además es muy bajo en calorías y grasas, y tiene hierro e incluso calcio. Todo lo que necesitan mis hijos. Un producto que nunca falta en mi nevera. Y en la sopa de miso está riquísimo!.

02



**BEBIDA DE AVENA**  
Soy intolerante a la lactosa y me recomendaron esta bebida por su alto contenido en hidratos de carbono, que aportan energía y yo la necesito con la vida que llevo... Relación calidad-precio ¡muy buena!

03



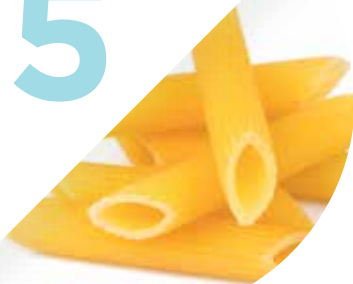
**JENGIBRE ECOLÓGICO**  
Me encanta usarlo en la cocina porque, además de sus propiedades curativas, tiene esa mezcla de ácido, picante y fresco que hace que cualquier plato mejore. No se me olvida nunca el jengibre en las cremas de verduras.

04



**ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**  
Una ensalada no sería nada sin un buen aceite de oliva virgen extra. Tiene infinidad de propiedades: disminuye la presión arterial, controla el colesterol y es bueno hasta para la piel y el pelo.

05



**PLUMAS ECOLÓGICAS**  
La pasta ecológica es un recurso que utilizo a menudo por su versatilidad; hay pasta de verduras, pasta de arroz, pasta integral, pasta de quinoa, etc. Y todas están riquísimas.



# DALE LA VUELTA A TUS RECETAS

y deja de comer siempre lo mismo

LA MAYORÍA DE PERSONAS TIENDEN, POR COSTUMBRE, A PREPARAR LOS ALIMENTOS DE UNA DETERMINADA FORMA. PERO, SEGURO QUE ALGUNA VEZ HAN PENSADO EN INNOVAR, CAMBIAR, O HACER AQUELLA RECETA QUE PENSABAN IMPOSIBLE.



La mente humana es conservadora por naturaleza. El cambio asusta, desbarata e incomoda. Cuando hacemos algo de forma diferente, el cerebro recibe órdenes contradictorias, creando una sensación de desconcierto entre la costumbre y la propia novedad.

La propuesta es todo un desafío: dejar atrás las típicas formas de elaboración para cambiar el clásico filete empanado o la ensalada con tomate. Es decir, convertir las sencillas comidas de siempre en recetas de primer nivel, sin tener que hacer grandes esfuerzos.

Por ejemplo, con la llegada del invierno el caldo de pollo es muy socorrido. Con unas alas y carcasas horneadas y luego llevadas a ebullición durante un par de horas, se consigue un caldo rico y consistente. ¿Y si se mezcla con flores de jazmín? Se trata de unir innovación y tradición con pequeños toques.

Y si se opta por preparar una sopa, ¿por qué acompañarla con los típicos fideos? Caldos con granos de cebada, trigo, centeno o espelta, con arroz salvaje o rojo, quinoa o mijo, avena entera o con legumbres, enriquecen mucho cualquier plato de cuchara.

Otro de los ingredientes cotidianos en la cocina y al que apenas se le presta atención es el huevo. Sacar el máximo partido a este producto tan aparentemente sencillo resulta fácil si se valora su versatilidad a la hora de combinarse con otros alimentos. Se pueden preparar unos huevos revueltos con mantequilla, nata y un chorrito de leche y remover todo mientras se cocina al baño maría. De este modo se obtiene una textura increíblemente cremosa.

Y, ¿qué pasa con el típico filete empanado? Existen alternativas tan sorprendentes como sustituir el pan rallado por nachos, copos de maíz, copos de patata, frutos secos o semillas, aportándole unos matices muy interesantes. O, por qué no, mezclar el pan con queso, especias o hierbas aromáticas. La cuestión es cambiar un poco la forma de hacer las cosas para que los platos caseros dejen de ser siempre lo mismo.

Del mismo modo, ¿cómo romper con el típico tandem lechuga-tomate? Darle una nueva vida a las ensaladas es facilísimo, solo hace falta un poco de imaginación. El contraste entre texturas y sabores es un buen punto de partida que se puede conseguir con judías verdes, aguacate, pepino, brócoli, espárragos, puerros, calabaza o germen de trigo, entre otras opciones. Y para darle el toque final, los elementos crujientes son ideales. Nueces, anacardos, pipas de girasol, manzana o apio, entre otros hacen de una ensalada común, una ensalada 'top'.

Atreveros a ir más allá, a cambiar el orden de los factores, a poner el arroz en el postre y el chocolate en la ensalada. Existen multitud de elementos que pueden variar en la dieta para ir un poquito más allá. Veamos algunos ejemplos.

## Ensalada de calabaza con rúcula

**INGREDIENTES** (4 personas)  
1 kg de calabaza  
20 ml de aceite de oliva  
10 ml de vinagre balsámico de Módena  
100 g de rúcula,  
10 g de semillas de calabaza  
20 g de semillas de sésamo  
5 g de pimienta negra  
**Para el aliño:**  
20 ml de aceite de oliva virgen extra  
10 ml de salsa de soja  
10 ml de zumo de limón  
5 ml de vinagre balsámico  
10 g de miel  
3 g de tomillo fresco  
Sal y pimienta negra

**PREPARACIÓN**  
Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja. Pela la calabaza y retira las semillas y filamentos internos. Corta en cubos de 1-2 cm. Mezcla con el de aceite de oliva, el vinagre balsámico y la pimienta negra recién molida. Distribuye en la bandeja y hornea durante unos 25-30 minutos, removiendo a mitad de la cocción, hasta que esté tierna. Deja enfriar. Lava y escurre bien la rúcula. Coloca en una ensaladera o reparte en platos hondos individuales. Añade la calabaza ya fría, las pipas de calabaza y las semillas de sésamo. Bate bien todos los ingredientes del aliño, ajustando la cantidad de vinagre de Módena al gusto y sirve.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
151,85 kcal	2,66g	12,71g	6,58g	2,17g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,97g	2,11g	0g	3,27g	5,89g

Información Nutricional (por ración)

## Croquetas de flores de brócoli

**INGREDIENTES** (4 personas)  
500 g de flores de brócoli  
80 g de pan molido  
60 g de cebolla blanca picada  
40 g de queso manchego rallado  
10 g de hierbas italianas  
10 g de cilantro o perejil  
20 ml de aceite de oliva extra virgen  
1 huevo  
Sal  
Pimienta



**PREPARACIÓN**  
Precalienta el horno a 200°C y engrasa una bandeja para hornear. Blanquea las flores de brócoli sumergiéndolas durante 1 minuto en agua hirviendo y pasándolas luego por agua helada durante 3 minutos, deteniendo así la cocción. Corta el brócoli finamente, colócalo en un tazón y mezcla con el huevo, la cebolla picada, el queso manchego, el pan molido y las hierbas aromáticas. Toma porciones del tamaño de dos cucharadas, presiona y da forma a cada una de las croquetas. Ponlas sobre la bandeja para horno. Cocina al horno durante 25 minutos o hasta que estén doradas y crujientes, volteándolas transcurrida la mitad del tiempo. Sirve caliente.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
189,55 kcal	9,94g	10,55g	13,72g	3,22g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
4,88g	1,3g	58,26g	2,59g	2,52g

Información Nutricional (por ración)

## Copa de vino blanco aromatizado con piruleta de chocolate

**INGREDIENTES** (4 personas)  
500 ml de vino blanco verdejo  
80 g de cobertura de chocolate negro  
40 g de azúcar  
25 g de pimienta negra  
20 g de frutos secos picados  
20 g de piel de naranja  
5 ml de licor de café  
2 chiles secos  
2 ramitas de canela  
Flores comestibles

**PREPARACIÓN**  
Pon el vino en una cazuela y cuando rompa a hervir, incorpora la piel de naranja, la pimienta, la canela, los chiles y el licor de café. Tapa y reserva enfriar en la nevera. Mientras, funde el chocolate en el microondas durante 1 minuto y medio, vigilando para que no se queme y colócalo en una manga pastelera. Cubre un plato frío con papel sulfurizado y dispón palitos de brocheta sobre la superficie. Vierte chocolate sobre el extremo de cada brocheta formando un círculo y cubre con frutos secos y flores. Reserva las piruletas en el congelador hasta que se cuaje el chocolate. Sirve el vino en una copa o recipiente vistoso acompañándolo de las piruletas y sirve.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
289,48 kcal	2,53g	9,81g	20,44g	4,7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
3,71g	0,96g	0,30g	2,8g	19,88g

Información Nutricional (por ración)



# EL HUEVO

*un tesoro en nuestra cocina*

HUEVO COCIDO, EN TORTILLA, HUEVO FRITO, PASADO POR AGUA, REVUELTO O POCHÉ, SON ALGUNAS DE LAS FORMAS QUE TENEMOS DE CONSUMIR LOS HUEVOS.

El huevo ha estado durante años apartado de las dietas españolas o muy limitado, ya que falsos mitos le han atribuido fama de aumentar los niveles de colesterol y aportar altos niveles de grasas a nuestro organismo, reduciendo su consumo a un máximo de 3 veces por semana. Estudios recientes han demostrado que el consumo de huevo ni aumenta los niveles de colesterol, ni engorda, ya que las grasas que presenta son mono y poliinsaturadas o saludables, además de presentar un alto valor nutritivo cargado de proteínas, vitaminas, potasio, hierro y fósforo.

4 UDS  
13 KG

CONSUMO

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL DEL HUEVO Y SUS PRODUCTOS, LOS ESPAÑOLES CONSUMIMOS UNA MEDIA DE **4 HUEVOS A LA SEMANA**, LO QUE SIGNIFICA UNOS **13 KG** APROXIMADAMENTE AL AÑO.

VALOR NUTRICIONAL

ENERGÍA 141 Kcal	PROTEÍNAS 12,7g	HDC 0,68g	GRASAS 9,7g	FIBRA 0g
SAL 0,36g	VITAMINA A 227	VITAMINA B12 9,7	VITAMINA E 0	VITAMINA D 0,36
FÓSFORO 227	HIERRO 9,7	ÁCIDO FÓLICO 0		

S  
>53 G

M  
53 A 63 G

L  
63 A 73 G

XL  
<73 G

TAMAÑO

QUE UN HUEVO SEA MÁS GRANDE QUE OTRO DEPENDE DE LA EDAD DE LA GALLINA; CUANTO MAYOR ES, MÁS GRANDE SERÁ EL HUEVO, PERO TENDRÁ UNA CÁSCARA MÁS FINA Y FRÁGIL Y MENOS AISLANTE.

FORMAS DE COCINARLO



Huevos pasados por agua

Introducimos los huevos en un poco de agua hirviendo y sal, y los mantenemos así durante unos 3 minutos. El resultado será la clara semilíquida y la yema líquida. Este tipo de preparación no permite conservar los huevos después de cocinarlos.



Huevos mollets (o mullidos)

Introducimos el huevo en agua hirviendo con sal, durante 5 minutos. El resultado final será una clara cuajada y una yema semilíquida. Este tipo de huevos se puede conservar en la nevera por un periodo de 2 días sin pelar. Se pueden utilizar calientes, con alguna salsa, o fríos.



Huevos duros

Introducimos los huevos en agua hirviendo, con un poco de sal y los dejamos durante 11 minutos. Con este tiempo obtendremos una clara y una yema cuajadas. Estos huevos se pueden conservar en la nevera varios días sin pelar y se utilizan en ensaladas, para elaborar aperitivos, etc.



Huevos escalfados o poché

Se pone a hervir un cazo con agua y unas gotas de vinagre. Cuando rompa a hervir, se introduce el huevo sin cáscara con mucho cuidado. Se deja durante 3 minutos, hasta que la clara cuaje y cubra la yema. Sacar con la ayuda de una espumadera.



Huevos fritos

Se elaboran en la sartén con abundante aceite a fuego fuerte. La clara debe quedar cuajada y esponjosa, mientras que la yema deberá lucir un color blanco por encima.



Revueltos

Son preparaciones a base de un huevo batido (o apenas batido), cuajado a baja temperatura y que al final presenta una textura cremosa.



Tortilla

En España tenemos dos elaboraciones típicas:

- **Tortilla francesa (o enrollada).** Se bate el huevo y se echa en una sartén caliente y unas gotas de aceite. Se mueve la sartén dejando que se extienda por ella. Después, se voltea la mitad, se enrolla y se saltea todas las veces que sean necesarias.
- **Tortilla de patata.** Se pochan las patatas en abundante aceite hasta que estén blandas y se escurre muy bien. Por otro lado, se batan los huevos y se mezclan con la patata, se añade sal y se echa la mezcla en la sartén. Se deja cuajar la parte que está en contacto con el fuego bajándole la intensidad y se le dan las vueltas que sean necesarias hasta que esté hecha.







LAS LEGUMBRES HAN VUELTO PARA QUEDARSE, ESTÁN DE MODA. COMER LEGUMBRES, HASTA AHORA, ERA SINÓNIMO DE PLATO DE CUCHARA, CARGADO DE GRASAS Y CALORÍAS, PERO GRACIAS A LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y A LA INTRODUCCIÓN EN NUESTRA DIETA DE PLATOS INTERNACIONALES, LAS LEGUMBRES HAN DADO UN GIRO DE 180 GRADOS Y HAN ENTRADO DENTRO DE LAS LISTAS DE “SUPERALIMENTOS”.

PRINCIPALES TIPOS DE LEGUMBRES

Garbanzos



Castellano



Lechoso



Pedrosillano

Típico de los potajes y del cocido, ahora está muy de moda por la popularidad de platos exóticos y vegetarianos como el hummus y falafel. También hay variedades que se distinguen por su tamaño:

**Garbanzo castellano:** de buen tamaño y sabroso. Es uno de los que más se utilizan en la actualidad.

**Garbanzo lechoso:** se caracteriza por ser una semilla alargada y plana por los costados y con una superficie llena de arrugas. Destaca por su riqueza en proteínas, magnesio y hierro. Tiene un color blanco muy característico.

**Garbanzo pedrosillano:** de tamaño pequeño pero sabroso. Necesitan un poco más de cocción que los grandes para quedar tiernos, con una piel fina e inapreciable, y una textura muy agradable.

Alubias



Blanca



Roja



Pinta

También llamadas judías, fabas, o habichuelas, se caracterizan por su forma ligeramente alargada, llegando a veces a recordar a un riñón. Hay muchas variedades distintas dependiendo de su lugar de origen, y se diferencian por el tamaño y el color.

**Alubia blanca:** de forma más redonda y muy mantecosa.

**Alubia roja:** de color rojo oscuro, es una variedad muy apreciada para cocinar guisos y potajes.

**Alubia pinta:** de color rosáceo con pintas granates, de muy diversos calibres y forma redondeada. Una vez cocida tiene piel lisa y blanda y una textura mantecosa. La alubia pinta proporciona caldo oscuro y de sabor fuerte una vez cocinada.

Lentejas



Pardina



Castellana



Rápida

Llegaron desde Asia hace miles de años y se convirtieron en uno de los pilares de la dieta mediterránea. Las lentejas son redondas y planas, y también las hay de varios tipos.

**Lenteja pardina:** son las de menor tamaño. Se deshacen con facilidad si se pasa el tiempo de cocción. Son un poco harinosas, aunque muy finas de sabor. Le dan buena consistencia al caldo y permiten elaborar unos guisos muy cremosos.

**Lenteja castellana:** también llamadas rubias, son una variedad de gran tamaño, muy planas; son resistentes en la cocción y no se suelen deshacer. Al ser más grandes y menos endebles, son las más indicadas para elaborar ensaladas o salteados posteriores, ya que soportan mejor las distintas técnicas culinarias.

**Lenteja rápida:** es la que menos tiempo cuece. Tiene su origen en EE.UU.

El Código Alimentario Español (CAE) define a las legumbres como “las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas”. Recomiendan consumir entre 2 y 4 raciones a la semana. En España, los productos más consumidos son los garbanzos, un 39,9% del total, seguidos de las alubias y las lentejas, en un porcentaje del 29,6% cada una.

¿QUÉ NOS APORTAN LAS LEGUMBRES?

- **Proteínas:** son una de las mejores fuentes de aporte de proteínas de origen vegetal, deben combinarse con cereales o frutos secos para que sean proteínas de buena calidad.
- **Fibra:** nos aportan fibra vegetal, tanto soluble como insoluble, por lo que son ideales para prevenir y combatir el estreñimiento.
- **Vitaminas y minerales:** obtenemos con su consumo vitaminas del grupo B y un importante aporte de ácido fólico. En cuanto a los minerales, nos aportan: hierro, zinc, magnesio, fósforo, potasio, calcio y su contenido en sodio es muy bajo.
- **Hidratos de carbono:** el alto contenido en hidratos de carbono de las legumbres las convierte en una importante fuente de energía.
- **Grasas:** el contenido en grasas de este grupo de alimentos es muy bajo.
- **Azúcar:** el índice de azúcar de las legumbres es muy bajo, ideal para no sufrir hipoglucemias bruscas, lo cual protege frente al desarrollo de diabetes tipo 2.

Sabías que...

Si cueces las legumbres durante 3-5 minutos (tras el período de remojo previo habitual) con agua y un poco de sal, antes de añadirlas al guiso, se solucionan los indeseables efectos intestinales que provocan en algunas personas.



# 7

## FRUTOS SECOS

### QUE NO PUEDEN FALTAR EN TU DIETA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye los frutos secos entre los alimentos necesarios para seguir una dieta saludable. Entre los beneficios, destacan que son alimentos buenos para el corazón y que, junto a una dieta equilibrada, ayudan a reducir los niveles de colesterol. Los frutos secos, forman parte de la dieta mediterránea. Son ricos en antioxidantes, minerales, fibra, vitaminas y proteínas de origen vegetal, las llamadas grasas buenas, o saludables, necesarias para nuestro organismo. Asimismo, son también reconocidos por su aporte calórico, por lo que la Fundación Española del Corazón afirma que la cantidad adecuada es de 50 gramos diarios. Añadir un puñado de frutos secos a la dieta diaria o como un ingrediente más en nuestros platos, salsas, ensaladas, desayunos o repostería nos aportará grandes dosis de nutrientes.

#### Almendras

Son originarias de China y es uno de los alimentos más populares de nuestra dieta, fundamental en la repostería más tradicional. Son especialmente ricas en **calcio**. Pueden consumirse frescas, tostadas o fritas y también se pueden beber, con la conocida leche de almendras.



#### Anacardos

Conocidos también como nuez de cajú, este fruto seco originario de Brasil es rico en **vitaminas del grupo B y magnesio**. Son perfectos para ayudar a aumentar las defensas durante los meses más fríos del año y están aconsejados para niños activos y deportistas.



#### Sabías que...

El cacahuete en realidad no es un fruto seco. Se trata de una legumbre pariente de los guisantes y las judías pero que, por sus características nutricionales, está considerado como un fruto seco. Es rico en proteínas, vitamina B3 y ácido fólico y, además, favorece la concentración.

#### Nueces

Es uno de los frutos secos con mayor riqueza nutritiva y destacan por ser fuente de **vitaminas del grupo B y omega 3**. Según el nutricionista Halvorsen, las nueces son el segundo alimento de origen vegetal más rico en antioxidantes y uno de los mejores para el bienestar del corazón.



#### Pipas de girasol

Es uno de los frutos secos más conocidos y consumidos en nuestro país. Son ricas en **vitamina E y minerales**, siendo uno de los alimentos más cardiosaludables. Pueden encontrarse peladas o con cáscara, en aguasal, tostadas o con sal.



#### Avellanas

Proviene de un árbol que puede llegar a alcanzar más de 7 metros de altura y que crece en Europa y Asia. Se trata de un fruto seco rico en **magnesio y hierro**. Pueden consumirse crudas o tostadas y son perfectas para espesar y dar más sabor a las salsas.



#### Pistachos

Este fruto seco de color verde originario de Turquía es de los más sabrosos y proteínicos. Junto a las nueces, es uno de los frutos secos que aportan una mayor cantidad de **fibra y energía**. Estudios recientes demuestran que, además, contribuyen y ayudan a reducir el estrés.



#### Castañas

Este fruto seco de origen celta se caracteriza por su alto contenido en **hidratos de carbono** complejos, que disminuyen la sensación de hambre durante más tiempo. Se pueden tomar crudas o asadas y es típico consumirlas en los meses de invierno y durante la Navidad.





# Los alimentos supermediterráneos

## MUCHO MÁS QUE CHÍA Y BAYAS DE GOJI

CUANDO SE HABLA DE SUPERALIMENTOS, A MUCHOS SE LES VIENE A LA CABEZA LAS SEMILLAS DE CHÍA O LA ESPIRULINA, PERO HAY MUCHO MÁS. ACEITE, SARDINAS O CÍTRICOS, SON ALIMENTOS MUY NUESTROS CON MUCHÍSIMOS BENEFICIOS.

**E**n general, los superalimentos se definen por ser alimentos exóticos poco conocidos y con altos valores nutricionales, pero también podemos llamar así a las lentejas de toda la vida, al zumo de naranja o a la ensalada con lechuga y tomate.

Los superalimentos no son, por tanto, alimentos nuevos o inventados. Incluso puede que alimentos que aquí se vean como una novedad, formen parte de la dieta diaria en otras partes del mundo. Simplemente, es que el creciente interés por el cuidado de la salud a través de la alimentación, ha contribuido a que alimentos con múltiples beneficios ahora estén más cerca de nosotros.

### SUPERALIMENTO NO ES SINÓNIMO DE SUPERPODER

De igual forma que pensar que los superalimentos curan y previenen enfermedades no es correcto, tampoco lo es la falsa creencia de que un superalimento es algo singular o fuera de lo común.

No debemos pensar que solo por consumir este tipo de alimentos ya podemos despreocuparnos del todo de nuestra dieta. Ningún superalimento aporta todo lo que el cuerpo necesita, ni consigue arreglar lo que ha estropeado una pobre selección de ingredientes.

Los menús deben contener una amplia variedad de alimentos para asegurarse la obtención de todos los nutrientes y evitar los desequilibrios asociados al consumo restringido de unos pocos.

Por tanto, el consumo de superalimentos no cambia la necesidad de llevar una dieta sana y equilibrada tomando productos de proximidad y de temporada. Y, precisamente, a más de uno de los que lleva en la dieta mediterránea toda la vida, le quedaría bien la etiqueta de superalimento. Veamos algunos ejemplos.

#### Ajo

Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Es fuente de vitamina B6, por lo que ayuda a regular la actividad hormonal y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Se puede añadir a cualquier receta de cuchara para realzar el sabor.

#### Cítricos

Los cítricos son ricos en vitamina C, la cual contribuye a proteger a las células para que no se oxiden. Además, son una gran fuente de ácido fólico, por lo que contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

#### Tomate

Es bajo en grasas saturadas y fuente de vitamina C, que mejora la absorción del hierro de los alimentos. Tiene una alta proporción de fibra y su contenido calórico es muy bajo (19 calorías por cada 100 gramos). Debe su color rojo a una sustancia bioactiva llamada licopeno, con capacidad antioxidante.

#### Nueces

Tomar un puñado de nueces al día o, en general, de cualquier fruto seco (almendras, avellanas, pistachos), es bueno para el corazón. Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y, además, son muy versátiles en la cocina, pudiéndose tomar solas, como tentempié, o acompañando a ensaladas, cremas, etc.

#### Legumbres

Son parte de la base de la dieta mediterránea. Lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc. Son alimentos con muy poca grasa y ricos en fibra, lo que facilita la digestión y evita el estreñimiento. Además, ayudan a mantener sano nuestro sistema digestivo. También son ricas en minerales (hierro, calcio, fósforo y magnesio) y aminoácidos, esenciales para la reparación de tejidos.

#### Sardinas

Es el pescado azul por excelencia. Además de su inconfundible sabor y de ser muy asequible, las sardinas son fuente de vitaminas B12 y D, además de minerales como el sodio (depende formato, si es en lata o fresco) y fósforo. Pero, si por algo son famosas las sardinas, es por proporcionar ácidos grasos omega 3.

#### Aceite de oliva

Conocido como el oro líquido, el aceite de oliva es la grasa más saludable y se ha convertido en un indispensable de la dieta mediterránea. Contiene grasas monoinsaturadas, es decir, grasas buenas que ayudan a regular el colesterol.

Su alto contenido en ácido oleico, no sólo tiene un alto poder antioxidante, sino que mantiene niveles normales de colesterol en sangre.

#### Chocolate negro

El cacao forma parte desde hace años de la dieta mediterránea. La ingesta de 1 o 2 trocitos al día, proporciona múltiples beneficios para el organismo. Por su alto contenido en fibra, se trata de un alimento saciante que puede incluirse en las dietas de adelgazamiento. Además, cuanto más cacao tenga, más rico en antioxidantes.



# La magia de GRANADA

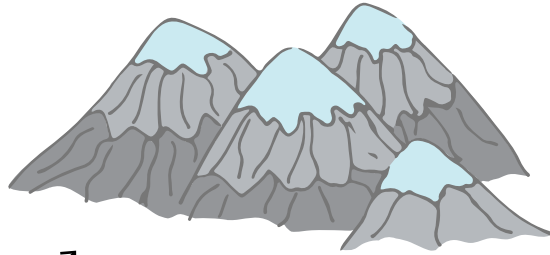


## VISITAR LA ALHAMBRA Y EL GENERALIFE

Una de las maravillas arquitectónicas más espectaculares del arte nazarí, declarada Patrimonio de la Humanidad.

## DISFRUTAR DE LA NIEVE EN SIERRA NEVADA

Parque Nacional donde rodearse de la naturaleza y practicar deportes de nieve.



## DESCUBRIR EL MERCADO DE ESPECIAS JUNTO A LA CATEDRAL

Auténtico bazar de aromas y sabores desde hace más de medio siglo.

## IR DE TAPERO AL BARRIO DEL ALBAICÍN

Tapear es toda una cultura y cada bebida se acompaña con una gran tapa.



## VIVIR EL FLAMENCO EN SACROMONTE

El conocido barrio de las cuevas es la cuna del arte del baile flamenco.

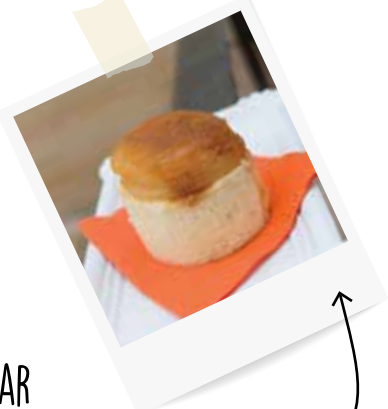


## DISFRUTAR DE UNAS VISTAS ÚNICAS DESDE EL MIRADOR DE SAN NICOLÁS

Donde dicen que las puertas de sol destilan magia con la Alhambra como telón de fondo.

## CAMINAR POR LOS BOSQUES DE LA ALHAMBRA

Tras la Puerta de las Granadas se encuentra este espectacular paraje formado por tres paseos.



## PROBAR LOS PIONONOS

Dulce típico granadino de bizcocho 'coronado' con crema inventado en 1897 en homenaje al Papa Pío IX.



# TAPONES SOLIDARIOS

## *Recogida selectiva por una buena causa*

SEGURO QUE ALGUNA VEZ HAS VISTO EN COLEGIOS, COMERCIOS, ASOCIACIONES O ALGÚN OTRO ESTABLECIMIENTO, ALGUNA CAJA DE CARTÓN LLENA DE TAPONES. SABEMOS QUE SE RECOGEN POR UNA BUENA CAUSA, PERO HAY MUCHO MÁS.

**¿** Cuántas veces has tirado el tapón del brik de leche al contenedor amarillo junto con el resto de envases? O el tapón de la botella de suavizante, o el de la botella de agua... Si prestamos atención a nuestro día a día, muchos de los envases que utilizamos tienen una tapa o tapón. Y, aunque tirarlos al contenedor amarillo está perfecto, separarlos y guardarlos para destinarlos a una buena causa es muchísimo mejor.

### ¿POR QUÉ SOLO TAPONES?

Las tapas o tapones de uso doméstico son un elemento muy valorado para su reciclado, porque su tipo de plástico es de muy buena calidad y no son tóxicos. Desde el dosificador de jabón, hasta la tapa de una lata de paté, un desodorante o cualquier otro producto de higiene, limpieza o alimentación puede donarse.

Aunque se podrían hacer recogidas de los envases completos, es decir, tapón y botella, los contenedores de alimentos o productos de belleza y hogar tienen muchos espacios vacíos que no se pueden llenar y abultan mucho. Es por esta razón que solo se recogen tapones, para poder financiar las numerosas iniciativas que existen, sobre todo en el sector de la salud.

**POR CADA TONELADA DE PLÁSTICO RECOGIDA Y ENTREGADA A UN PUNTO AUTORIZADO DE RECICLAJE, SE PUEDEN OBTENER ENTRE 200 Y 400 EUROS.**

### HACE MÁS EL QUE QUIERE QUE EL QUE PUEDE

Por cada tonelada de plástico recogida y entregada a un punto autorizado de reciclaje, se pueden obtener entre 200 y 400 euros. Puede parecer insignificante para operaciones o materiales sanitarios que valen miles de euros, pero con la solidaridad de mucha gente se pueden conseguir grandes cosas. Es por ello que la concienciación colectiva es tan importante.

La mayoría de campañas de recogida de tapones se destinan a financiar operaciones o materiales médicos a gente que sufre enfermedades raras o degenerativas. Es triste, pero muchas veces la sanidad pública destina inversiones a problemas con más alcance social y cuando alguien sufre alguna dolencia un poco diferente, se ve obligado a buscar financiación de forma alternativa para poder mejorar su calidad de vida.

### ¿DÓNDE SE PUEDE DONAR?

Hay muchas asociaciones, sobre todo municipales o comarcales, que se encargan de poner ellos mismos sus puntos de recogida en comercios cercanos y luego lo recogen para llevarlo a la planta de reciclado. Quizá esta sea la forma más rápida de colaborar en proyectos que nos toquen más de cerca.

De todas formas, si queremos ayudar y no conocemos ningún caso en concreto, existen varias empresas que recogen tapones de forma altruista y luego se encargan de gestionar su logística hasta las plantas de reciclaje, obteniendo ingresos que destinan a proyectos varios. Por ejemplo: Hospital La Fe de València, Fundación Seur, Hospital Vall d'Ebron de Barcelona, Estación de Autobuses de Alicante, Ayuntamiento de Murcia, Universitat Jaume I de Castelló, etc.

Por tanto, si estás interesado en colaborar, infórmate y tómatelo como un hábito. Igual que nos lavamos los dientes todos los días, o reciclamos nuestros residuos en casa, solo es cuestión de voluntad separar las tapas y tapones del resto de los envases. Cambiando un poco nuestros hábitos, podemos aportar un poquito de nuestra voluntad a una buena causa.

### NUESTRO GRANITO DE ARENA

Consum ha puesto en marcha una nueva iniciativa interna de recogida de tapones para sus supermercados, plataformas y oficinas. Todos aquellos trabajadores de Consum que recojan tapones en sus casas o quieran separar los envases que generan en su actividad diaria, tendrán a su disposición la caja de 'tapones solidarios'.

La Cooperativa, junto a su gestor de residuos, se encargará de hacer llegar los tapones a la planta de procesamiento y con los ingresos generados se ayudará a diferentes causas sociales. El destino final de la donación la decidirán los propios trabajadores a través del portal del empleado.



COOPERATIVA

**Consum alcanza los 3 millones de socios-clientes y se consolida como la cooperativa española con más socios**



Piscina de bolas en la Estación del Norte de Valencia.

Consum ha alcanzado la cifra histórica de 3 millones de socios-clientes, consolidándose como la cooperativa con más socios consumidores de España. Para celebrarlo de una forma diferente, la Cooperativa instaló el pasado mes de octubre, en Valencia, Murcia y Barcelona, la piscina de bolas móvil más grande de España, con la que compartir esta celebración con todas las personas que se acercaran. Las personas, que son el eje de la gestión de la Cooperativa, son también la clave de su buena evolución.

Además, los participantes que compartieron su foto o vídeo en las redes sociales con el hashtag #3MillonesDeSociosConsum, entraron en el sorteo de 500 cheques de 5€ para canjear en los supermercados Consum. Consum ha repartido a sus socios-clientes más de 195 millones de euros en cheques regalo en su domicilio desde que inició su programa de fidelidad Mundo Consum, en 2004. Sólo en el último año los descuentos ascendieron a 34 millones de euros. El cheque regalo que Consum envía mensualmente a sus socios es una de las iniciativas comerciales mejor valoradas de la Cooperativa. Los socios-clientes aportan el 76% de las ventas totales.

ACCIÓN SOCIAL

**Consum colabora con UNICEF y Cruz Roja tras el terremoto de México y el huracán Irma**



Colaboración Consum, Cruz Roja y Unicef.

Consum ha donado 30.000 euros a UNICEF Comité Español para contribuir a la reescolarización de los 7 millones de niños afectados por el terremoto de México del pasado 19 de septiembre y, otros 30.000€, a Cruz Roja para ayudar a reconstruir los sistemas de agua y saneamiento de las zonas afectadas por el huracán Irma que impactó, entre otros, en la isla de Cuba el pasado 8 de septiembre.

La colaboración, que se formalizó en la sede de Consum, contó con la participación del presidente de Consum, Francisco Llobell, el presidente de UNICEF Comité Comunidad Valenciana, Jorge Cardona, y el presidente provincial de Cruz Roja Española en Valencia, Rafael Gandía. Durante el encuentro el presidente de la Cooperativa, Francisco Llobell, destacó que “en Consum trabajamos con las personas en el eje de nuestra gestión, nuestra actividad tiene sentido si es por y para ellas. Por esta razón no podemos desatender las necesidades de las personas afectadas por estos desastres naturales”.

APERTURAS

**Consum abre 4 supermercados durante el último trimestre de 2017**



Supermercado Consum de Terrassa (Barcelona).

Las localidades de Loja (Granada), Dolores (Alicante), Terrassa y El Prat de Llobregat (Barcelona) inauguraron durante el último trimestre del año 4 nuevos supermercados ecoeficientes, que supusieron la creación de más de 120 puestos de trabajo especializado. Con estas aperturas, fueron 12 los centros inaugurados en 2017, alcanzando los 75 establecimientos en Alicante, los 14 establecimientos en Andalucía y los 182 en Cataluña.

Las nuevas tiendas disponen de servicio de compra a domicilio y aparcamiento gratuito para los clientes. Además, cuentan con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle y horno. También disponen de la sección de perfumería de Consum, con las marcas exclusivas Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma y Consum Kids.

Las nuevas aperturas están dotadas de un modelo pionero de instalaciones frigoríficas de temperatura negativa, alimentadas con CO<sub>2</sub>, que permite reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y consumen un 40% menos de energía respecto a un supermercado convencional. Una de cada tres instalaciones de este tipo en España está en Consum.

III DÍA DE LAS PERSONAS

**Más de 40.000 personas celebran en Consum el valor de sentirse acompañados**



Socio-cliente con su hijo participando en el Día de las Personas.

Consum celebró el 7 de noviembre su III Día de las Personas, siguiendo la línea iniciada en 2015. Bajo el lema #vamoseteacompañó, la Cooperativa quiso poner en valor la importancia de las personas en su organización y uno de los atributos que diferencian a sus trabajadores, que es acompañar siempre a los clientes cuando lo necesitan. Un gesto que ya agradecieron más de 40.000 personas y que puso de manifiesto la actitud de situar siempre a las personas en el centro.

En esta línea, Consum quiso celebrar el Día de las Personas con todos sus clientes dándoles la oportunidad de que agradecieran la compañía de esa persona que siempre está cuando la necesitan. En definitiva, la Cooperativa quiso celebrar la importancia de sentirse acompañado a través de ‘La caja que da las gracias’.

Una caja regalo, de la que se repartieron más de 15.000 unidades, en la que cada cliente pudo poner uno o varios obsequios (cualquier producto del supermercado) junto con una dedicatoria o agradecimiento para esa persona que siempre le acompaña. Todos aquellos que acudieron a la tienda a entregar a su acompañante ‘La caja que da las gracias’ participaron en el sorteo de 5 cajas Premium valoradas en 100€.

La campaña se apoyó en prensa, mupis, internet, redes sociales, radio y el site [www.diadelaspersonas.es](http://www.diadelaspersonas.es), creado para la ocasión.



# BENEFICIOS DE SER *una persona mañanera*

SI ERES DEL CLUB DE LOS '5 MINUTOS MÁS Y ME LEVANTO' Y VAS APAGANDO EL DESPERTADOR DURANTE MEDIA HORA PARA LUEGO ACABAR LEVANTÁNDOTE CORRIENDO PARA DUCHARTE, VESTIRTE Y, CON SUERTE, COGER ALGO PARA DESAYUNAR, SIGUE LEYENDO.

**S**uena el despertador y empieza nuestra lucha interna entre levantarnos o quedarnos en la cama 5 minutos más, o 10, o 15... y entonces, cuando por fin nos levantamos, vuelven las prisas, los agobios y los 'llego tarde otra vez'.

La excusa de que uno es más eficiente por las noches ya no vale. De igual forma que *el hábito hace al monje*, tenemos que empezar una rutina diaria para que no nos cueste tanto levantarnos. Y esto pasa por analizar lo que hacemos antes de dormir.

Seguro que muchas veces te sientas en el sofá después de cenar y ves cualquier cosa que hagan en la tele o, simplemente, consultas tus redes sociales durante un buen rato. ¿Realmente nos aporta algo? Estas son las armas a las que recurre nuestro cuerpo para resistirse a levantarse por las mañanas. Porque la solución principal para levantarse antes empieza por la noche, antes de dormir.

## ¿A QUIÉN MADRUGA, LAS FLORES LE AYUDAN?

Un estudio firmado por la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts afirma que las personas se sienten más alegres y con más energía si miran flores a primera hora de la mañana. Especialmente en las habitaciones que más visitan en ese periodo de tiempo. Y la que más triunfa es la cocina.

Si a esto le sumamos la recomendación de las 7-8 horas de sueño diarias, también es probable que nos cueste menos levantarnos. Además, existen estudios que demuestran que los mañaneros tienden a ser más productivos y mejoran su concentración y memoria. A continuación vemos los principales beneficios de madrugar.

- **Supera tus retos:** demostrarse a uno mismo que se puede ganar la batalla contra el despertador sirve también para motivarse de cara a otros retos, ya sean profesionales o personales. La satisfacción de haber cumplido una meta es la mejor recompensa.
- **Gana tiempo para ti:** analizar por qué no se tiene tiempo para nada buscando cuáles son nuestras distracciones y eliminándolas de nuestra rutina diaria es fundamental. Ese tiempo ganado se puede aprovechar para levantarse más pronto y aprovechar el día. Con solo despertarse una hora más temprano cada mañana se ganan 15 días al año.
- **Haz ejercicio:** con tan solo 15 minutos de ejercicio diario es suficiente para cargar nuestras pilas y tener más energía, concentración, entusiasmo y, lo más importante, salud. Podemos convertirlo en una de nuestras rutinas matutinas para empezar bien el día.
- **Tiempo para pensar:** levantarse temprano y estar a solas con uno mismo, sin ruidos, sin distracciones y sin prisas, es bueno para planificar el día y rendir más. Además, es en esos momentos cuando surgen las mejores ideas porque nuestra mente está despejada y sin agobios.

## *Tips para levantarse más pronto*

- 1 Ponte una alarma para irte a dormir y hazle caso.** Cumpliendo siempre las 7-8 horas de sueño al día.
- 2 Si no te duermes, haz alguna actividad relajante como leer.**
- 3 Programa tu alarma 2 minutos antes.** Poco a poco ve adelantando un poco tu hora de levantarte y así tu cuerpo se irá acostumbrando. Si cambias el tono de tu alarma puede que te resulte más fácil.
- 4 Cuando esa alarma suene, sal de la cama inmediatamente, sin excusas.** Puedes ponerte el despertador lejos para tener que levantarte a apagarlo.
- 5 Y cuando por fin estés despierto y levantado, haz algo que recompense tu esfuerzo:** tómate un café con leche mientras lees tranquilamente el periódico, pon un poco de música motivadora, dúchate con algún jabón que huela bien, sal a correr...



“El mejor tipo de amor es aquel que despierta el alma y nos hace inspirar a más, nos enciende el corazón y nos trae paz a la mente.”

NICHOLAS SPARKS,  
AUTOR DE EL DIARIO DE NOAH

# ¿POR QUÉ NO NOS ENTENDEMOS?

DICEN QUE ‘DEL AMOR AL ODIO, SOLO HAY UN PASO’. EN EL AMOR, TRAS LAS PRIMERAS FASES DEL ENAMORAMIENTO LLEGA LA ETAPA DE RUTINA Y, EN MUCHOS CASOS, DE CONFLICTO. ES AQUÍ DONDE LAS RELACIONES PUEDEN ‘REMONTAR’ Y AFIANZARSE O ROMPERSE Y ADMITIR QUE CADA UNO DEBE SEGUIR UN CAMINO DIFERENTE.

**E**n muchas ocasiones, estas diferencias pueden deberse a una forma distinta de entender el amor entre los dos y se pueden solucionar con simples gestos hacia el otro.

Gary Chapman, terapeuta de parejas, escritor y autor del libro: ‘Los 5 lenguajes del amor’, afirma que existen cinco maneras generales en las que se puede expresar el amor. Estos lenguajes pueden ser muy importantes para que la relación mejore, pero no solo en pareja, sino entre amigos, compañeros o familia. Chapman destaca que cada persona tiende a expresar su amor de una forma y prefiere recibirlo de maneras concretas.

**1 Palabras de afirmación.** Este es el lenguaje de las personas que les encanta que sus seres queridos les digan lo orgullosos que están de ellos y de igual manera que los reconozcan cuando tienen logros con frases halagadoras. Aprende a ser generoso con las palabras de aprecio, gratitud, afirmación y cariño para con tu pareja.

**2 Tiempo de calidad.** Este tipo de personas prefieren que el amor se demuestre con verdadera atención cuando están con su pareja, sin importar si son solo unas horas, siempre y cuando exista una conexión real durante ese tiempo. Les hace muy feliz estar con su pareja, visitar un parque, ver una película juntos, disfrutar de su compañía el máximo tiempo posible y que el otro no esté distraído con su teléfono móvil, por ejemplo.

**3 Actos de servicio.** Es el lenguaje de quienes consideran que ‘una acción vale más que mil palabras’, así que valoran mucho más lo que su pareja hace por ellos como cocinar, limpiar, arreglar cosas, encargarse de las tareas más pesadas o hacer recados; piden cosas sencillas del día a día, pero que son representativas.

**4 Regalos.** Es el lenguaje de las personas que se sienten amadas a través de los obsequios, ya que aprecian que su pareja dedique tiempo y esfuerzo en atenderlas y preocuparse por ellas. El significado del regalo parece haber perdido valor en una sociedad consumista: ‘Cuanto más regalos y más caros mejor’. Pero no se trata de materialismo, un sencillo detalle hecho por sus manos les hace felices.

**5 Contacto físico.** Por medio del contacto físico comunicamos amor. Cogerse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son medios de comunicar amor a la pareja. Las personas que tienen este lenguaje necesitan el roce físico para sentirse queridas. Ellas reciben amor de esa manera. Es posible que uno de los cónyuges necesite este lenguaje para sentirse querido, si es así, esfuérzate en besar y abrazar más a tu pareja cada día.

Es importante que identifiques cómo te gusta que te demuestren este sentimiento, pero también que sepas qué lenguaje del amor prefiere tu pareja, de esta manera podrás expresarle tus sentimientos de forma efectiva y la relación será mejor.



# Cómo manejar la frustración

## GUÍA BÁSICA PARA AYUDAR A LOS MÁS PEQUEÑOS A AFRONTAR SITUACIONES NO DESEADAS

A LO LARGO DE LA VIDA, LAS PERSONAS TIENDEN A ENFRENTARSE A SITUACIONES QUE NO SATISFACEN SUS NECESIDADES Y QUE, POR TANTO, LES GENERAN FRUSTRACIÓN.

**P**ara aprender a vivir con ello y a intentar que afecte lo menos posible, es necesario que en las edades más tempranas los niños y jóvenes reciban la formación necesaria para llegar a ser adultos independientes. Y, precisamente, una de las cosas que les permitirá alcanzar esa independencia es la capacidad para tolerar dicha frustración.

Hasta hace poco se pensaba que no era conveniente exponer a los niños a situaciones difíciles o no deseadas y se evitaba a toda costa. En la actualidad, se sabe que lo que resulta deseable es que ya desde niños se enfrenten a bajos niveles de frustración. Educarles enseñándoles a sobreponerse de las adversidades, a aceptar los fracasos y a buscar soluciones por sí mismos, les hará más fuertes y autónomos.

### ¿QUÉ ES LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

Cuando el niño quiere hacer algo y los adultos se lo impiden, cuando compite con otros niños por el mismo objeto o privilegio, o cuando comprueba que no puede hacer por sí mismo alguna cosa, entonces se enfada, se irrita y se siente frustrado.

La frustración es la reacción emocional que surge ante situaciones en las que no se consigue lo que se busca. Cuando no se alcanza el objetivo que se pretende aparecen emociones negativas como la ira, la angustia o la desilusión.

### ¿CÓMO EDUCAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

Aprender a manejar estas emociones permaneciendo positivo y aceptando que no siempre se consiguen las cosas de forma inmediata, es generar la tolerancia a la frustración.

Los niños que crecen en un ambiente permisivo y sobreprotector suelen ser más exigentes, piden que sus necesidades se satisfagan de manera inmediata, son más impacientes y presentan un mayor número de rabietas que otros niños de su misma edad.

Los padres y profesores que rodean al niño deben exponerle a pequeñas dosis de frustración, siempre contando con la comprensión y el cariño de los adultos. Es importante que este entrenamiento sea progresivo. Exponer al niño a un ambiente altamente frustrante provocará que el niño reaccione con hostilidad.

La crianza de un niño es un proceso complejo en el que hay que favorecer tanto el desarrollo de conductas y habilidades adecuadas que le permitan adaptarse a su vida, como de eliminar aquellas otras que son desadaptativas o disfuncionales.

Los padres y educadores deben tener una formación adecuada en conducta para enfrentar este proceso de crianza. Esta formación les permitirá no exponer a los niños ni a un exceso de situaciones frustrantes, ni a privar al niño de la posibilidad de aprender a enfrentar sus problemas con una actitud positiva y resolutiva.



LOS INGREDIENTES NECESARIOS, TANTO PARA UN NIÑO COMO PARA UN ADULTO, CUANDO SE ENFRENTAN A SITUACIONES EMOCIONALMENTE DIFÍCILES SON: EL APOYO, LA COMPRENSIÓN Y EL AFECTO.

# 10

*pasos para entrenar la tolerancia a la frustración en los niños*

- 1 Exponer y explicar al niño los motivos de su frustración.
- 2 Hacerle consciente de sus emociones.
- 3 Ayudarle a verbalizar dichas emociones.
- 4 No culpabilizarle, normalizar el proceso.
- 5 Modelar situaciones en las que también el adulto se siente frustrado y sus maneras de enfrentarlo.
- 6 Ayudarle a diferenciar entre deseos y necesidades, haciéndole consciente de que no se puede conseguir todo lo que se desea.
- 7 Ayudarle a comprender lo que podrá y lo que no podrá conseguir y, también, las formas a través de las cuales lo podrá conseguir.
- 8 Enseñarle a tener en cuenta y a respetar los deseos y necesidades de los demás.
- 9 Enseñarle a perder, no dejarle ganar siempre.
- 10 Orientarlo para que consiga las cosas mediante esfuerzo personal y aprenda a compartirlas.



# Un océano en tu salón

LOS PECES SE ESTÁN CONVIRTIENDO EN LAS MASCOTAS DE MUCHAS PERSONAS QUE DESEAN COMPARTIR SU VIDA CON ANIMALES, PERO NO PUEDEN DEDICARLES DEMASIADO TIEMPO. SIN EMBARGO, SI QUEREMOS QUE NUESTROS PECES VIVAN SANOS Y FELICES, DEBEMOS SABER QUE ELLOS TAMBIÉN REQUIEREN UNOS CUIDADOS BÁSICOS.

Si hemos decidido que queremos tener peces en nuestra casa, antes de comprarlos debemos informarnos de qué comen, si son de agua dulce o salada, con qué especies son compatibles y con cuales no, y cómo se comportan, para asegurarnos de que vamos a poder cuidarles bien.

Una vez hemos elegido el tipo de pez que queremos y la cantidad de 'pececillos' que vamos a tener, el veterinario nos informará de las pautas a seguir para el cuidado de su salud e higiene. Y, por supuesto, la alimentación es también fundamental para que vivan sanos. En este sentido, no sólo debemos darles una alimentación adecuada y nutritiva, sino que es muy importante saber cuántas veces hemos de ofrecerles la comida y en qué cantidad.

Además, dentro de esta planificación tenemos que tener en cuenta su hábitat. Los expertos recomiendan que siempre debemos elegir el acuario lo más grande posible para poder reproducir el medio natural de la especie que hayamos elegido y, así, que nuestras nuevas mascotas puedan vivir en equilibrio y armonía.

## Claves para el mantenimiento de un acuario

- Lugar:** Debemos evitar ponerlos cerca de las fuentes de calor y/o los rayos de sol directos, así como de otros elementos que puedan alterar las condiciones del agua o provocar estrés a los peces.
- Tamaño:** A mayor espacio, más comodidad y más libertad de movimiento para los peces.
- Sistemas de depuración del agua:** Existen diferentes tipos de filtros dependiendo del tamaño del acuario. Los filtros son elementos muy importantes para el buen mantenimiento del agua.
- Iluminación:** La iluminación de nuestro acuario dependerá de si los peces son de agua dulce o salada y la cantidad de plantas que decidamos poner en su interior.
- Instalación:** Una vez colocados los filtros y la iluminación, se coloca en el fondo la arena, grava o sustrato. Después la decoración y las plantas.
- Agua:** Llenar el acuario con agua. Tratarla con anticloro y acondicionadores. Para la preparación y mantenimiento del agua, se recomienda seguir las pautas de un profesional, ya que es de vital importancia mantenerla siempre limpia y hacer renovaciones parciales regulares.
- Llegada de los peces:** Los peces deben llegar al acuario cuando este lleve una semana en funcionamiento. Si vamos a tener varios peces, es mejor que se vayan incorporando poco a poco.
- Cuidado de los peces:** Salud vigilada por el veterinario, alimentación adecuada, hábitat similar al suyo, tranquilidad y mucho amor. Al fin y al cabo, van a ser nuestros compañeros de vida.

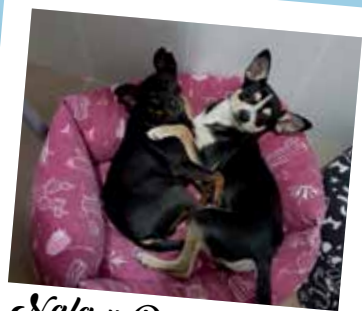


## EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a [mascotas@consum.es](mailto:mascotas@consum.es) con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota)



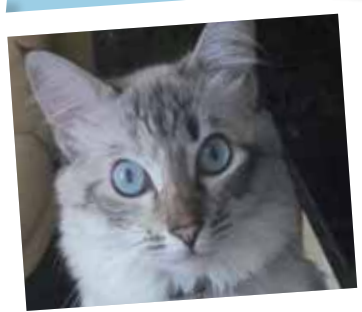
*Riko*  
David Marín



*Sala y Rango*  
Jennifer Sanchez



*Layka*  
Sofía Shangova



*Chula*  
Raquel Pérez



*Dory y Pelusa*  
Ana María Palacios



*Kenya*  
Alba García

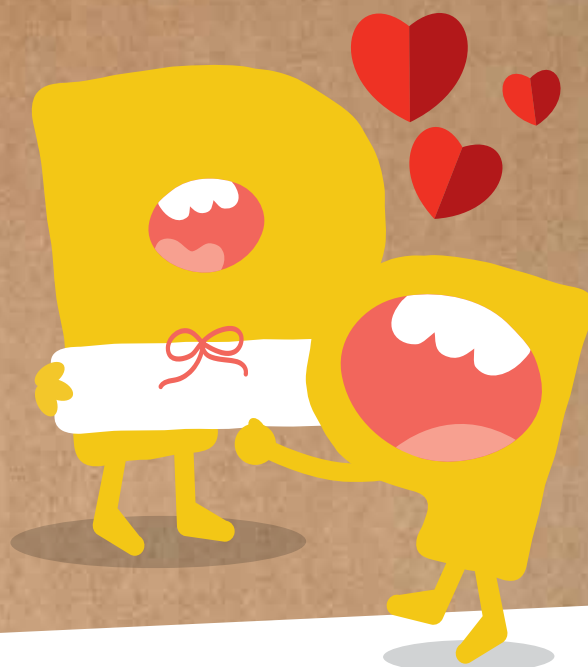
En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el reglamento de desarrollo de la LOPD, "CONSUM, S.COOPV", con domicilio social en Avenida Alginet, nº 1, 46460, Silla (Valencia), informa al interesado de la existencia de un tratamiento de datos de carácter personal responsabilidad de esta última (en adelante, "El Responsable del Tratamiento"), en el que serán almacenados sus datos personales para la correcta gestión de la publicación en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistente en la publicación de las fotos de mascotas de lectores de la revista, o de trucos de cocina, hogar o belleza, así como recetas de lectores de la misma. El interesado podrá, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a "CONSUM, S.COOPV", al domicilio antes indicado. **Sección "Mascotas":** Por medio del envío de la/s foto/s de su/s mascota/s, el interesado cede y transmite a "CONSUM, S.COOPV", sin límite temporal y con carácter gratuito, los derechos de autor sobre la/s referida/s foto/s y autoriza expresamente la publicación de la/s foto/s y de su nombre y apellidos en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS como pie de foto, así como en cualquier medio de comunicación interno y/o externo, convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. **Sección "Ventana abierta" (trucos y recetas):** Se informa al participante de la Sección que, por el mero hecho de participar en la misma, autoriza de forma expresa, irrevocable y gratuita, a "CONSUM, S.COOPV", para la publicación del truco, junto con su nombre y apellidos a pie del truco o receta, tanto en la revista del mes como en sucesivas e incluso en libros o publicaciones recopilatorias que la Cooperativa pueda realizar en el futuro, o por cualquier otro sistema convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOPV", no se hace responsable del contenido de los trucos o recetas remitidos por los socios (ni de su veracidad, realidad o efectos reales o posibles, así como tampoco de efectos secundarios o consecuencias que, por su aplicación, puedan producirse), limitándose única y exclusivamente a la publicación de los mismos.



# Día **P** DE LAS PERSONAS



#VamosTeAcompaño

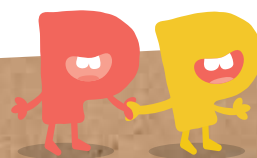


## *¡Gracias por celebrar con nosotros el Día de las Personas!*

El pasado 7 de noviembre, demostramos una vez más que, en Consum, por encima de todo, están las personas.

La Caja que da las Gracias nos ayudó a encontrarnos, a abrazarnos y a valorar la importancia de sentirnos acompañados.

Pero lo mejor de todo fue comprobar que lo fundamental no era el regalo sino tener con quien compartirlo y que, juntos, trabajadores y clientes, podíamos convertir un martes cualquiera en un día diferente.



**consum**  
qué bueno ser  
*diferente!*