

EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MAIG / JUNY 2018 Núm. 90

consum



EL TEMA DEL MES

MENJAR DE FORMA EQUILIBRADA PAS A PAS

SABER COMPRAR. GUIA PER A APROFITAR LES PARTS DE LES VERDURES QUE SEMPRE TIREM.
ELS CINC DE... MÀXIM HUERTA **SALUT I BELLESA.** FARMACIOLA PER A "SOBREVIURE" A LES VACANCES D'ESTIU.

POSAT A PUNT
ABANS DE L'ESTIU
AMB ELS NOSTRES
TIPS SALUDABLES I
BONES PRÀCTIQUES.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Angeles Tomás
(Psicòloga), Sarrià Masià (Traductors), Ximena
Orbe (Nutricionista) i Jose Falcó (Mascotes).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av.
Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Notes que “se t’esgoten les piles” quan encares el final de curs? Se t’acaben les idees per als menús de casa? No patisques, les merescudes vacances d’estiu estan a la vora i, mentre arriben, t’hem preparat un bon antídote perquè passes este temps de manera entretinguda i amb moltes idees pràctiques.

La primera d’estes idees es troba a aprofitar al màxim els aliments que comprem, com les verdures. En **Saber Comprar** voràs el que es pot fer amb tiges, fulles, pells o beines, alhora que disfrutem de nous sabors i textures. Sens dubte, una forma d’estalviar que no ve gens malament, veritat? A més, et plantejem els 3 beneficis extra del reciclatge. Si vols saber com, només has d’entrar a **És Eco**.

També hem pensat que, si necessites una “escapadeta” prèvia a les vacances d’estiu, un bon pla pot ser visitar l’Albufera de València, on pots disfrutar de la seua bellesa mediambiental i de la riquesa gastronòmica. T’hi animes?

Preparar un menú equilibrat per a la família no sempre és fàcil i, a vegades, abusem dels mateixos aliments, oblidant les racions recomanades de cada un. Tenim la solució! En el nostre **Tema del Mes** et proposem idees pràctiques perquè sàpies distingir, de manera molt gràfica, cada grup d’aliments i els combines com preferisques, però sempre de forma equilibrada i sense deixar-te’n cap.

I en este menú saludable no pot faltar el consum de peix. Per això et proposem en **Els Frescos** el rap, un peix molt versàtil i amb un alt valor nutricional.

Cansat de menjar de tàper? Et proposem un DIY (*do it yourself* - fes-ho tu mateix) per a menjar de pot sense menjar-te el cap. Apunta’t a la nova moda en **Hui Mengem**.

A més, com que estem a final de curs, et donem alguns consells per a afrontar el fracàs escolar; et presentem **“Els 5 de”** del periodista Màxim Huerta, diferents tipus de detergents i per a què servix cada un i com es pot preparar una farmaciola “tot terreny” perquè els xicotets contratemps no siguem un problema durant les vacances. I també, les millors cures per a la teua mascota.

Si vols saber més sobre alimentació i estil de vida, en **entrenosotros.consum.es** estem oberts les 24 hores. Esperem que disfrutes de la revista que tens a les mans.



Consell de redacció.

08



18



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Màxim Huerta.
- 08 **HUI MENGEM...**
Receptes en pot per a endur-se.
- 10 **ELS FRESCOS**
El rap.
- 12 **SABER COMPRAR**
El que t’estàs perdent! Guia definitiva per a aprofitar les parts de les verdures que sempre tirem.

ACTUALITAT

- 14 **...A EXAMEN**
Tipus de detergents.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Menjar de forma equilibrada pas a pas.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
L’Albufera de València.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Els 3 extres del reciclatge.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Charter factura 242,5 milions d’euros en 2017, un 13,5 % més que l’exercici anterior. Renovem el nostre segell Top Employers i apugem un 1,5 % el salari dels nostres treballadors.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
Farmaciola per a “sobreviure” a les vacances d’estiu.
- 26 **CONEIX-TE**
Com podem conèixer les nostres pors i superar-les.
- 28 **CURES INFANTILS**
Posa fre al fracàs escolar.
- 30 **MASCOTES**
Stop als paràsits en gossos i gats.



TU FAS CONSUM DÓNA'NS LES TEUES IDEES!

Estem ampliant el nombre de tendes en les quals disposem de formatges vegans. Amb esta iniciativa tractem d'atendre els vostres suggeriments i així oferir més alternatives per a totes les preferències. Que bo trobar varietat!
Estes idees i moltes més s'arreglen en la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra a <https://participa.consum.es> i conta'ns!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.
Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



FORN NET I SENSE ESFORÇ

Si vols deixar el forn com a nou, aplica-hi una mescla d'aigua i bicarbonat quan el forn estiga calent. Deixa-ho actuar a temperatura mitjana durant almenys una hora. Després, passa-hi un drap humit per a retirar-ne les restes, eixiran sense esforç!

Noelia Juan

@ Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10€ o 20€ respectivament.

TU DÓNES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS!



El gran descobriment de l'any... esta llet és la llet!!!



Me gusta Comentar Compartir

Gràcies, Rodrigo. Ho direm als companys i companyes



@Consum enhorabona consum on line!! facilitat per a fer la comanda, molt bona atenció telefònica per a canviar producte, i excel·lent el lliurament a domicili. Felicitats consum!!

Moltes gràcies! Quina il·lusió per al dilluns! Ho traslladem als responsables

@Consum He descobert les vostres napolitanes i ja no me'n vull separar



miladooscuromakeup A punt d'acabar el #sabodemans #kyrey de pera, que em flipa molt l'olor que fa, he comprat el de flor de figa, tan moradet i tan bonico.

A mi, que em facen un perfum amb esta olor de pera per a fer-me molt feliç. #S'haAcabat #sabodepera #flordefiga #supermercatsconsum #comprespotinguis



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba

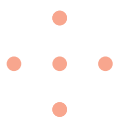


Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...





ELS CINC DE...

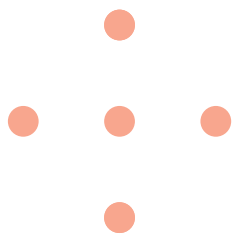
MÀXIM HUERTA

PERIODISTA I ESCRIPTOR

Màxim Huerta va estudiar periodisme a València. Ha sigut editor i presentador a Informativos Telecinco i a Canal 9, a més de copresentador a “El programa de Ana Rosa” durant onze anys. Habitualment col·labora en diverses publicacions. La seua sexta novel·la *La parte escondida del iceberg*, que ha publicat enguany, és un viatge emocional pel país més íntim de l'autor. Des de fa uns mesos podem escoltar-lo al programa radiofònic “Los 5 sentidos” de RNE.



Per la realització d'este reportatge, Màxim Huerta i Consum entreguen 500 € en aliments a “Casa Caridad Valencia” per al seu repartiment entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2016 va destinar més de 12 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 5.200 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa “Profit” de Gestió Responsable d'Aliments.



01



SUCRE
Necessite que la vida no se m'amargue. I sí, m'agrada el sucre. Recorde els dolços que feia la meua iaia i la manera d'abocar el sucre sobre les magdalenes perquè quedaren cruixents. Després ja va vindre Amélie i la seua manera de trencar el sucre cremat. Això ho féiem tots a casa. Que la vida no s'amargue, que visca el sucre.

02



POLLASTRE
De qualsevol manera. Pollastre al forn, pollastre a la planxa, pollastre guisat, pollastre torrat, aletes, cuixa... El pollastre ve a casa i està boníssim amb creïlles al forn, una mica de ceba, trossos de poma i suc de taronja. Si és ecològic, millor. Clar.

03



OUS
Què seria d'una nevera sense ous! No hi ha aliment que et traga tan ràpid d'una dificultat. Desdejuní, dinar o sopar. Per a l'ensalada, en truita francesa, per a batre i fer dolços, per a la pasta... Quan no sé què cuinar, ou dur o truita. Una mica de sal i llestos.

04



OLI
Sí, sempre. Oli d'oliva verge. N'aboque una mica al plat i el suque amb pa, amb això en tinc prou. L'oli és tan nostre que podria ser la mascota del país.

05



TOMACA
La ratlle, la talle, la mossegue, la pose a l'amanida, la frig, la rostisc, la triture... Com siga, la tomaca és -potser- el meu aliment preferit. Recorde que l'agafava de la mata directament i em quedava amb eixa olor intensa que desprenia. És el primer que agafe quan arribe a la fruiteria i a la verduleria.

RECEPTES EN POT

MENJAR FORA DE CASA NO SIGNIFICA MENJAR MALAMENT. DE FET, ES POT CONVERTIR EN UN AUTÈNTIC MOMENT DE PLAER I DESCONNEXIÓ.

Molt sovint preparem el menú setmanal com una espècie de “sota, cavall i rei”, fent sempre les mateixes receptes, i això ens pot portar a l’avorriment. Per no menjar sempre el mateix, et proposem intercalar els tàpers de sempre amb el menjar de pot. Sí, com ho sents, el menjar “casolà” preparat per capes dins d’un pot.

El menjar en pot s’estila. És accessible, pràctic, fàcil de transportar i et permet preparar i guardar els aliments durant diversos dies. Es tracta d’una tendència a l’alça que també posa el seu granet d’arena en la cura del medi ambient. Al contrari que els envasos de plàstic, la cuina preparada en pot utilitza recipients de vidre, que són molt més duradors i els podem reutilitzar conservant-ne totes les propietats i sense que agafen gustos i olors.

El pot ideal

Capa 10. Formatge de cabra, gorgonzola, mozzarella, formatge fresc, formatge feta.

Capa 9. Mix verd
Espinacs crus, encisam de diferent tipus, escarola, canonges.

Capa 8. Herbes
Alfàbega, coriandre, julivert, menta.

Capa 7. Vegetals i fruites delicades
Espàrrecs, alvocat, dacsca, tomaca, carbasseta, maduixes, bresquilla, poma, peres, taronja, raïm.

Capa 6. Grans i pasta
Ordi, quinoa, arròs, pasta curta.

Capa 5. Proteïnes
Tofu, pollastre, tonyina, salmó, carn, ous durs.

Capa 4. Llavors i fruites dessecades
Albercocs, nabius secs, panses, llavors de gira-sol.

Capa 3. Llegums i fruites seques
Cigrons, llentilles, cacauets, anous, ametles, pinyons.

Capa 2. Vegetals durs
Carlota, bròcoli, api, fenoll, bajoca, rave.

Capa 1. Adob

Esta tendència, que a poc a poc va guanyant terreny, no és més que preparar els nostres plats i guardar-los en pots de vidre amb tapa. A més, no només s'utilitza per a transportar aliments, sinó també per a fer vinagretes i salses, adobats o marinats, postres i, algunes vegades, ens poden servir com a gots, en el cas de preparar algun smoothie.

En els menjars en pot es poden utilitzar tota classe d'ingredients: fruita fresca, verdura, fruita seca, llavors,

cereals... Però hi ha una clau per a fer-ho correctament i que el resultat siga una propostaicolorida, que concentre sabor i textures. El secret? Els elements s'han col·locar dins del pot de manera ordenada, capa per capa, tenint en compte que els condiments, les salses, els ingredients marinats i els més aquosos que puguin perdre líquids queden davall. D'altra banda, les verdures dures i altres aliments més delicats com les fulles s'han de posar a la part de damunt. Per a conservar-los, n'hi ha prou de guardar-los a la nevera.

Ensalada fresca de pot

INGREDIENTS (1 persona)

50 g de cogombre
100 g de meló
20 g de ceba roja
20 g de pernil de York
20 g de ruca
20 g de canonges
10 g de pimentó roig
10 g d'avellanes torrades

Adob

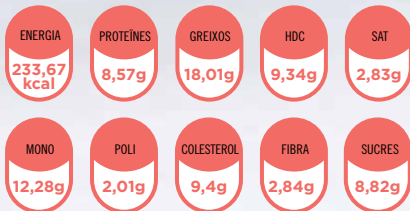
20 ml de suc de llima
10 ml d'oli d'oliva
40 g de iogurt natural descremat
5 g de coriandre picat
Sal i pebre

PREPARACIÓ

Per a l'adob, mescla la sal i el pebre amb el suc de llima i l'oli d'oliva. Bat-ho fins a emulsionar-ho. Arega-hi el iogurt i el coriandre picat. Mescla-ho i reserva-ho.
D'altra banda, pica finament el cogombre, el pimentó roig i la ceba roja. Amb una cullereta buidadora fes boletes de meló. Trosseja lleugerament les avellanes. Pica el pernil molt fi i salta'l fins que quede cruixent.

Organitza-ho al pot

1. A la base distribuïx l'adob.
 2. Posa-hi el cogombre, el pimentó i la ceba roja.
 3. Repartix les avellanes torrades i trossejades.
 4. Incorpora-hi el pernil de York.
 5. Introduïx les boles de meló.
 6. Acaba-ho amb la ruca i els canonges.
- Reserva-ho a la nevera fins al moment de consumir.



Informació Nutricional (per ració)

Quinoa, maduixes i tomaques “cherry”

INGREDIENTS (1 persona)

50g de maduixes
40 g de quinoa
40 g de ricota o brull
40 g de brots d'espinacs
20 g de cebes tendres
10 ml d'oli d'oliva
5 tomaques “cherry”
Sal
Pebre

Adob

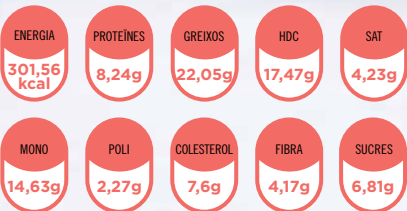
10 ml d'oli d'oliva
6 ml de vinagre de gerd

PREPARACIÓ

Talla les cebes en làmines, amb la part verda inclosa. Ofega-les amb l'oli d'oliva en un cassot. Quan estiguen tendres, incorpora-hi la quinoa, ofega-la durant 2 minuts i cobrix-ho amb aigua de manera que sobrepassi 2 cm. Tira-hi pebre i deixa que es coga uns 15 minuts, fins que el líquid s'evapori. Deixa que es refredi i rectificà-ho de sal si cal.
Renta les maduixes i tomaques “cherry” i torca-les. Talla-les per la mitat.
Prepara la vinagreta mesclant bé l'oli d'oliva amb el vinagre de gerd. Salpebra-ho i remena-ho.

Organitza-ho al pot

1. A la base distribuïx l'adob.
 2. Arega-hi la ceba tendra.
 3. Repartix la quinoa.
 4. Incorpora-hi les tomaques “cherry”.
 5. Introduïx els trossos de maduixes.
 6. Posa-hi la ricota.
 7. Acaba-ho amb els brots d'espinac.
- Reserva-ho a la nevera fins al moment de consumir.



Informació Nutricional (per ració)

Granola, iogurt i fruita

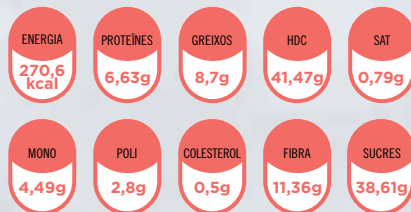
INGREDIENTS (1 persona)

50 g de iogurt natural sense sucre
40 g de granola
30 g de prunes seques
20 g d'albercocs secs tallats per la mitat
10 g de mel
10 g de panses

PREPARACIÓ

Organitza-ho al pot

1. A la base distribuïx el iogurt juntament amb la mel.
 2. Afig les prunes, els albercocs i les panses.
 3. Incorpora-hi la granola.
- Reserva-ho a la nevera fins al moment de consumir



Informació Nutricional (per ració)

EL RAP

*delícia
del cap
a la cua*

Injuriat durant molts anys pels mateixos pescadors per la seua aparença, el rap té hui dia un gran protagonisme a les nostres cuines. La seua versatilitat i el seu alt valor nutricional l'han encastellat a ser un plat de festa, de celebració i per a disfrutar a taula.

VALOR NUTRICIONAL

El rap és un peix blanc que té un contingut baix en greixos i, per tant, un valor calòric molt reduït. Per contra, la seua aportació proteica és significativa i resulta una bona font de vitamines del grup B (concretament B12 i B3 i de minerals com el seleni i el fòsfor i, en menys proporció, el ferro).

Per tot això, és un producte molt recomanable per a qualsevol persona i, especialment, per a aquelles que segueixen dietes hipocalòriques. A més, com que no té espines és una bona manera d'habituar els més menuts a menjar peix.

LES ESPÈCIES MÉS CONEGUDES

El rap pertany a la família dels lòfids, entre els quals destaquen les dos espècies més comercialitzades: el rap blanc i el rap negre, la característica distintiva dels quals és la coloració del peritoneu (membrana que recobreix les vísceres), per la qual cosa a simple vista la diferenciació és complexa.

Les àrees de distribució principals són el Mediterrani i l'Atlàntic, on les zones de captura per al rap blanc s'estenen des del golf de Guinea fins al mar de Barentsz; i les del rap roig o negre van des del Senegal fins a Gran Bretanya. Les arts més utilitzades per a la captura del rap són l'arrossegament, el palangre i el tresmall. La seua temporada dura tot l'any.

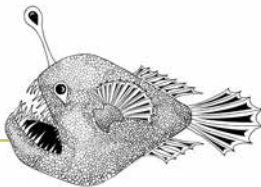


EL CAP, L'ESPINA I LA PELL SÓN LA BASE PERFECTA PER A UN BON FUMET O CALDO DE PEIX, AMB ELS QUALS PODREM ELABORAR ARROSSOS O SOPEES AMB UN AGRADABLE SABOR.

EL FETGE TÉ UN GUST INTENS I ES POT UTILITZAR COM A PART DEL PLAT QUE PREPAREM, PER A DONAR-LI SABOR, O TAMBÉ TRACTAR-LO COM EL FETGE D'ÀNEC O FOIE FRESC, CUINANT-LO VOLTA I VOLTA A LA PLANXA.

LA SEUA CARN ADMET MOLTES PREPARACIONS: AL FORN, GUISAT, A LA BRASA, CRU EN CEVICHE O CUIT EN SALPICÓ.

EL RAP ÉS UN PEIX BLANC QUE TÉ UN CONTINGUT BAIX EN GREIXOS I, PER TANT, UN VALOR CALÒRIC MOLT REDUÏT



Sabies que...

El rap era un peix inicialment menyspreat pels pescadors. Quan el capturaven el tornaven a tirar al mar. Les denominacions que rep tampoc ajuden massa: rap fotaire o granota de mar són dos de les més comunes. Es tracta de noms que reflectixen amb claredat el to un poc despectiu amb què es coneix.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

| | |
|---------------------------|-------|
| Energia (Kcal) | 78 |
| Proteïnes (g) | 18,7 |
| Lípids totals (g) | 0,3 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 25 |
| Hidrats de carboni (g) | 0 |
| Fibra (g) | 0 |
| Aigua (g) | 81 |
| Calci (mg) | 30 |
| Ferro (mg) | 1 |
| Iode (µg) | — |
| Magnesi (mg) | 23 |
| Zinc (mg) | 0,5 |
| Sodi (mg) | 109 |
| Potassi (mg) | 235 |
| Fòsfor (mg) | 330 |
| Seleni (µg) | 36,5 |
| Tiamina (mg) | 0,08 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 |
| Equivalents niacina (mg) | 6,9 |
| Vitamina B6 (mg) | 0,01 |
| Folats (µg) | 11 |
| Vitamina B12 (µg) | 2 |
| Vitamina C (mg) | 60 |
| Vitamina A (µg) | 1.000 |
| Vitamina D (µg) | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,85 |

Per 100 g de porció comestible

EL QUE T'ESTÀS PERDENT!

La guia definitiva per a aprofitar les parts de les verdures que sempre tirem

DE LA MATEIXA MANERA QUE APROFITEM EL CAP I L'ESPINA D'UN PEIX PER A PREPARAR UN BON FUMET, NO HAURÍEM DE DESCARTAR LA PART VERDA DE LES CARLOTES O LA CORFA DE LES CREÏLLES.

Aprofitar les tiges, les fulles, les corfes o les beines de les verdures no només és qüestió d'estalvi, sinó d'evitar el malbaratament alimentari alhora que disfrutem de nous sabors i textures que fins ara segurament ni coneixiem.

LA CORFA DE...

Ceba

És una gran aliada en caldos, sopes o salses. Podem afegir-la ben picadeta als guisats o deshidratar-la al forn i posar-la en pols. També la podem utilitzar per a aromatitzar arrebossats si la mesquem en trossos molt menuts amb el pa ratllat. Potència molt els sabors i, a més, dona un toc daurat als plats.

Creïlla

Com la resta de verdures, podem aprofitar la corfa de les creïlles per a afegir-les a qualsevol caldo o fons. Encara que una opció més abel·lidora pot ser convertir eixes corfes en aperitius cruixents per a picar. Com? Llavant-les bé i cuinant-les al forn a 200 °C amb una miqueta d'oli, sal i espècies al gust.

EL TRONC

Bròcoli, coliflor o carxofa

Cru, tallat a làmines molt fines o saltat, bullit o al vapor acompanyant les branquetes, el tronc del bròcoli, la coliflor o la carxofa, si se'n lleva la part exterior, queda molt tendre. Per descomptat, és perfecte per a qualsevol tipus de crema de verdures.

Porro

El tram verd que cada porro té a l'interior és perfectament aprofitable. De fet, té un gust més suau. Podem utilitzar-lo en guisats, truites o inclús per a decorar algun plat.

BEINES

Pèsols i faves

En temporada de faves i pèsols frescos, malbaratem moltes beines. En comptes de tirar-les al fem, podem bullir-les amb altres verdures per a enriquir cremes. També podem aprofitar-les per a torrar-les a la graella i menjar-nos-les senceres si no són molt grosses. I, per descomptat, si les cuinem i després les trituram, ens quedarà un suc verd molt cridaner que podem utilitzar com a base per a salses i vinagretes.

APROFITAR LES TIGES, LES FULLES, LES CORFES O LES BEINES DE LES VERDURES NO NOMÉS ÉS QÜESTIÓ D'ESTALVI, SINÓ D'EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.

LES FULLES DE...

Porros, cebes i cebes tendres

Encara que si mengem crues les fulles d'estos aliments poden semblar-nos més fibroses, podem utilitzar-les per a enriquir un caldo o introduir-les en sopes i potatges, on queden més blanques. Això sí, sempre ben llavades.

Les tiges altes de cebes, porros i cebes tendres, que són més verdes, es poden utilitzar per a donar més sabor als remenats, les truites o els pastissos salats tipus quiche, i també per a adornar plats igual que moltes vegades fem amb la ceba tendra.

Ràvens, naps i xirivies

Les fulles dels ràvens i ravenets són tendres i perfectament comestibles. Podem posar-les al costat del seu propi fruit per a menjar-les crues. Per part seua, les fulles dels naps, conegudes com "grelos", són molt apreciades en algunes regions del nord peninsular, com Galícia. Es poden menjar crues, cuites, saltades o afegir-se en qualsevol caldo.

Carlota

De sabor lleugerament amarg, les fulles de carlota ben picadetes poden adobar qualsevol tipus de plat substituint altres herbes aromàtiques com el julivert, l'orenga o l'alfàbega. De fet, per a fer pesto queda boníssim.

I si volem aromatitzar olis o mantegues, les fulles de carlota picades també els donen un toc molt especial, tant soles com acompanyades d'un altre tipus d'herbes.

Remolatxa

Per als qui tenen per costum utilitzar remolatxa fresca en les receptes, els agradarà saber que les fulles i les tiges són perfectament aprofitables. De fet, si les usem com si foren bledes o espinacs, ens sorprendrem del seu gust, que és molt més suau. Es poden bullir, saltar o afegir a truites i remenats.

També es poden utilitzar crues per preparar els coneguts smoothies, batuts o sucs o, per què no, en ensalades.

Cols: coliflor, bròcoli, etc.

Com la remolatxa, les fulles de les cols combinen molt bé en caldos i cremes de verdures. A més, si són xicotetes i tendres, com les del bròcoli, inclús es poden menjar crues.

Carxofes

La carxofa és una verdura que, per a preparar-la bé, necessita eliminar moltíssimes de les seues fulles i, la majoria de voltes, també les tiges. Un gran desaprofitament que ara podem aprofitar. Les fulles, si són tendres, es poden fregir per a aconseguir uns aperitius saborosos i cruixents. Per contra, si estan més dures, es poden aprofitar per a tota classe de guisats i cremes.

Fenoll

Les fulles del fenoll s'utilitzen molt per a aromatitzar envinagrats o com a substitut de les herbes aromàtiques. El seu gust suau, dolç i anisat el fa perfectament compatible amb suc i batuts, com també per a acompanyar ensalades, guisats, caldos o simplement per a empolsar els plats abans de servir-los i així donar-los un toc diferent.

Detergents

AL CLÀSSIC TAMBOR DE DETERGENT SE LI HAN SUMAT ELS ÚLTIMS ANYS UN GRAN NOMBRE DE COMPETIDORS. EN POLS, LÍQUID, EN CÀPSULES, EN PASTILLES... HI HA UNA GRAN VARIETAT DE PRODUCTES. SAPS QUIN ÉS EL MÉS ADEQUAT PER A LA TEUA BUGADA?

EL SABÓ EN POLS VA SER EL PRIMER A ARRIBAR AL MERCAT DEL LLAVAT A MÀQUINA I VA EVOLUCIONAR AMB LES PASTILLES.

El detergent és una substància que neteja químicament separant la brutícia dels teixits quan entra en contacte amb l'aigua. Els diferents tipus de detergent que podem trobar en el mercat tenen en comú la presència de sabó o tensioactius, que

afavorixen que l'aigua "arrossege" les taques. La resta dels components variarà segons el seu efecte específic: agents dispersants, enzims i fosfonats (que actuen amb les taques més resistents), blanquejants o protectors del color.

TIPUS

Pastilla



- El sabó en pastilla és el clàssic del llavat a mà.
- Encara que n'hi ha moltes varietats, la base per a fer sabó és oli, aigua i sosa càustica o potassa.
- El format en escates és la seua evolució i està indicat per a brutícia persistent.

En pols



- Va ser el primer a arribar al mercat del llavat a màquina i va evolucionar amb les pastilles.
- Més efectiu per a roba blanca
- Funciona més bé amb temperatures d'almenys 30°C
- Pot deixar residus en la roba de color
- Dosificació menys còmoda
- Menys especialitzat

Líquid



- Protegix els colors vius i és més suau amb la roba
- Es dissol bé amb temperatures baixes
- Dosificació més senzilla
- La seua evolució són les càpsules
- Inclou propietats específiques: roba delicada, roba fosca...

ERRORS COMUNS

Quantitat

No pel fet d'afegir més detergent, este llava millor. El més adequat és utilitzar la dosi recomanada pel fabricant en l'etiqueta. Si se n'utilitza massa quantitat, el llavat perd eficàcia.

Tipus

En el mercat hi ha detergents per a tota classe de teixits i el més recomanable és adequar el tipus de detergent al tipus de roba que volem llavar: color, roba fosca, roba delicada...

Temperatura

No és necessari llavar a altes temperatures per a aconseguir eliminar les taques més difícils. Els detergents actuals incorporen nous components que eliminen la brutícia de forma eficaç, fins i tot a baixes temperatures. Si la taca és molt resistent, es recomana aplicar-hi un tractament abans del llavat.

Cubeta

No s'aconsella mesclar el detergent amb additius del llavat (activadors del llavat, etc.). Quan estos components entren en contacte directe amb el detergent poden disminuir la seua eficàcia. Algunes llavadores tenen cubetes diferents per al detergent i els activadors del llavat. En cas de no disposar d'una cubeta específica, es poden afegir en moments diferents del cicle de llavat.

PROPIETATS

1

Humectació

Augmenten la capacitat de l'aigua per a abastar una superfície.

2

Penetració

Capacitat per a introduir-se en les superfícies poroses brutes.

3

Emulsió

Dispersen les partícules d'un líquid dins d'un altre.

4

Suspensió

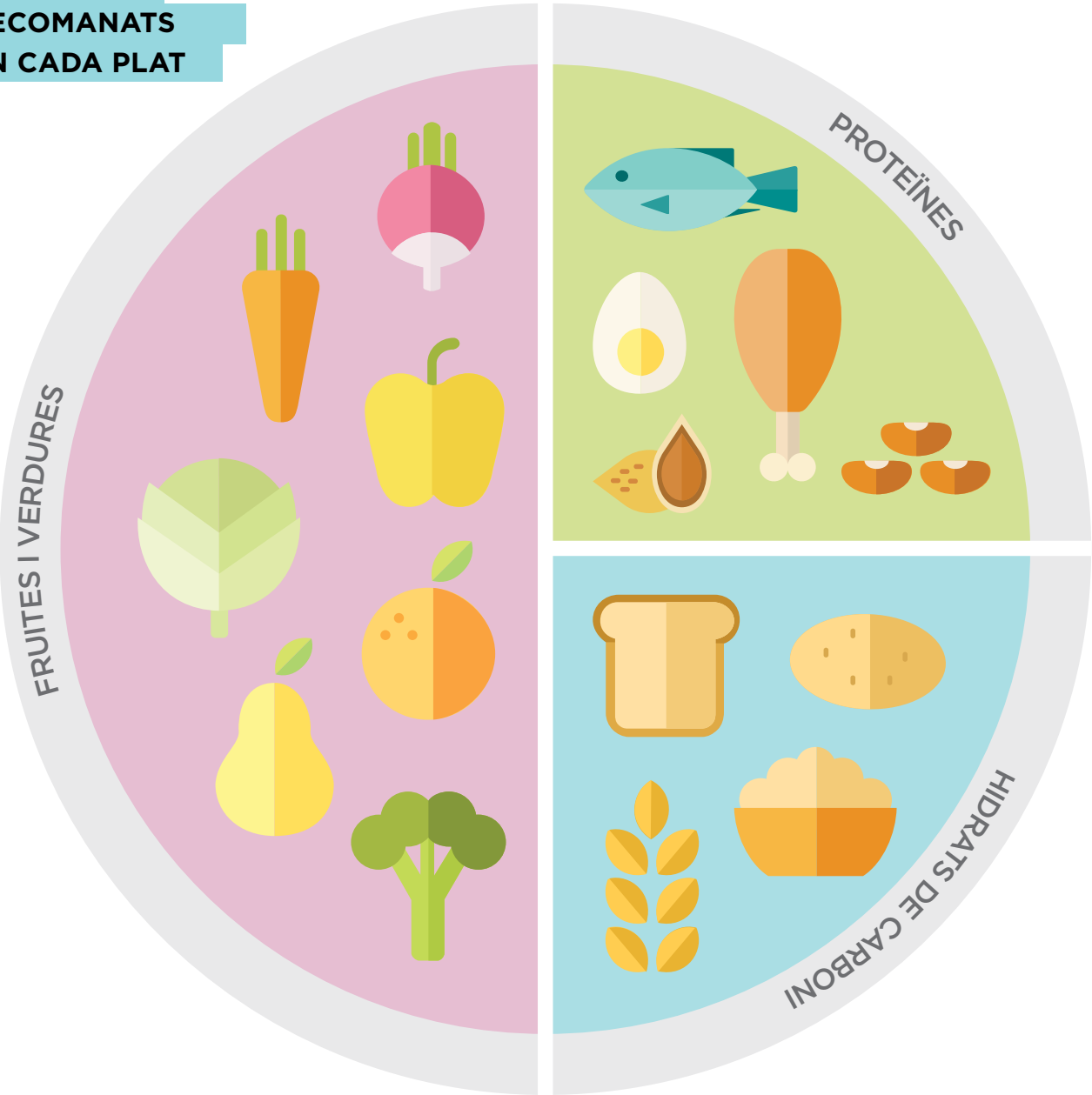
Deixen la brutícia dispersa i així eviten que es deposite de nou.

MENJAR DE FORMA EQUILIBRADA PAS A PAS

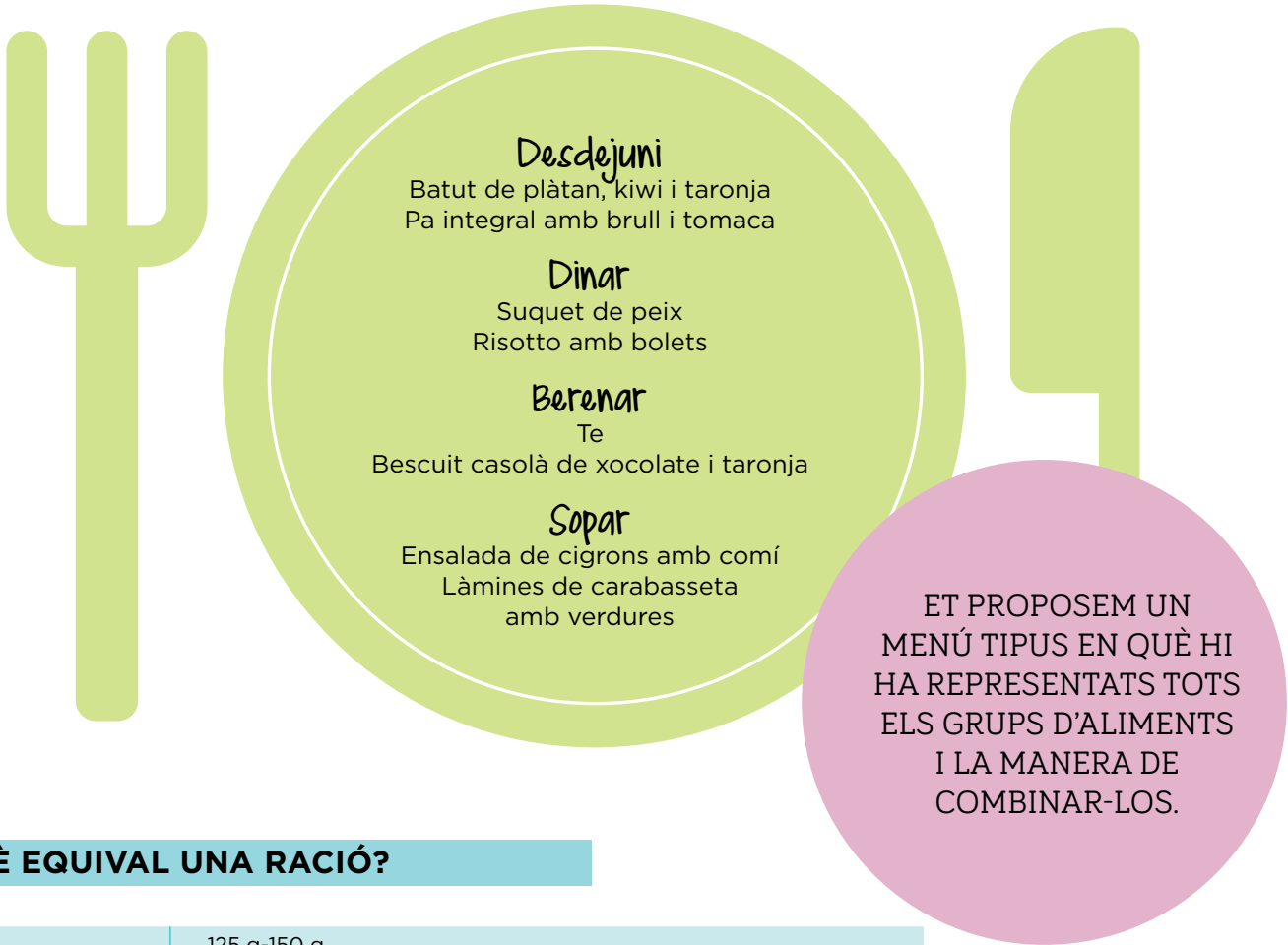
Portar una alimentació saludable consumint 5 racions de fruita i verdura al dia, o practicar una dieta baixa en greix, són algunes de les recomanacions nutricionals que sentim cada dia. Però, si parlem

de proteïnes, hidrats de carboni o greixos, sabem realment si prenem les quantitats necessàries per a tindre una dieta equilibrada i saludable, o per contra hi ha alguna categoria de la qual no ingerim les quantitats suficients?

CONSUMS RECOMANATS EN CADA PLAT



GRUPS D'ALIMENTS



A QUÈ EQUIVAL UNA RACIÓ?

| | |
|------------------------|--|
| De peix | 125 g-150 g |
| D'ou | 1-2 ous |
| De carn | 100-125 g |
| De llegums | 60-80 g en cru |
| De fruita seca | 20-30g |
| De lactis | 250 ml de llet 2 iogurts 40-60 g de formatge curat 100 g de formatge fresc |
| De verdura | 120-200 g de verdura o ensalada |
| De fruita | 120-200 g 2 o 3 mandarines 1 poma 2 llesques de meló 1/2 tassa de maduixots |
| De fruita dessecada | 30-40 g |
| De cereals i tubercles | 60-80 g/ració de pasta o arròs crus 159-200 g/ració de creïlles 40-60 g/ració de pa |
| D'oli d'oliva | 10 g (1 cullerada sopera) |

L'ALBUFERA DE VALÈNCIA

*Bellesa mediambiental
i riquesa gastronòmica*



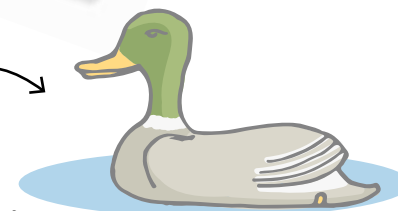
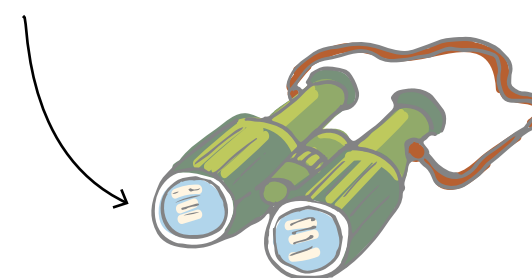
L'ALBUFERA ÉS EL LLAC MÉS GRAN D'ESPANYA

Fa uns 24 km², aproximadament, i està envoltat d'uns 200 km² d'arrossars. És una de les zones humides més importants del nostre país, declarada Parc Natural en 1986.



MIRADOR DEL PUJOL

Situat a la Gola del Pujol, és un dels tres canals que connecten l'Albufera amb el mar Mediterrani. Oferix una panoràmica perfecta del llac i és ideal per a disfrutar de les postes de sol. Des d'ací es pot fer un recorregut amb barca.



CENTRE DE VISITANTS DEL RACÓ DE L'OLLA

Reserva d'alt valor ambiental, sobretot, ornitològic, disposa d'una torre-mirador que permet observar espècies autòctones com els anàtids o les garses, segons l'època de l'any.

RESERVA DE L'ULLAL DE BALDOVÍ

Els ullals són fonts d'aigua subterrània, habitualment dolça, que concentren reserves de fauna i flora, com el samaruc o els petxinots. L'ullal de Baldoví és la principal font del Parc i des del seu observatori es pot disfrutar de la bellesa del paisatge i biodiversitat.



GASTRONOMIA ARROSSERA PER EXCEL·LÈNCIA.

L'arròs i l'anguila són típics de la gastronomia d'esta zona, on destaca l'allipebre, l'arròs d'ànec o l'espardenyada en zones com el Palmar.

EXTRES DEL RECICLATGE

El creatiu, el saludable i el solidari

DONAR UNA SEGONA
VIDA A LES NOSTRES
“COSES” ÉS DONAR
MOLTA VIDA ALS ALTRES.

A més del compromís amb el medi ambient i la sostenibilitat, hi ha moltes altres raons per a dedicar temps i, sobretot, interès a reciclar. La primera, i possiblement la de més pes, és l'estalvi. El reciclatge servix per a crear altres coses, buidar la casa d'objectes que ja no ens resulten útils i col·laborar amb altres persones.

RECICLATGE CREATIU

Abans de tirar qualsevol objecte és recomanable pensar en les possibilitats d'ús que té: pots per a guardar altres coses, objectes de decoració, materials per a projectes de manualitats d'escola... No es tracta d'acumular objectes a casa “per si de cas” sorgix l'oportunitat d'ús, sinó de quedar-nos-els amb una idea en concret.

• Roba

El canvi d'armari és un bon moment per a retirar la roba que no ens posem, la que no ens queda bé o la que està molt deteriorada. Estes peces **es poden utilitzar** per a fer draps, per exemple; la llana o els folres polars, per a netejar sabates; els calcetins, per a fabricar un joguet per a la mascota... A més, els botons i els aplics poden resultar-nos útils per a “customitzar” altres peces i fins i tot, amb un poc d'enginy, donar-los un aire vintage.

• Decoració

La combinació d'antic i modern és tendència. Els mobles heretats, els marcs estilo rococó dels quadres, els llums dels anys 60,... Una bona **mà de pintura**, un decapat o simplement una bona ubicació posen en valor estos objectes. A més **de crear un entorn original** a casa nostra, són una bona opció de regal que sempre tindrà el nostre segell personal.

RECICLATGE SALUDABLE

Menys és més. Està demostrat que els espais amb menys concentració de coses afavorixen l'ordre i donen tranquil·litat, en definitiva, ens fan sentir millor. Acumular coses sense una funció determinada acaba omplint les nostres cases, ocupant espais i deixant menys lloc (físic i també mental) per a les activitats que fem habitualment.

• Documents

El paper és un dels materials que més es tendix a conservar. Factures, cartes, fullets, diaris, revistes... es van amuntant perquè en principi no ocupen massa espai. Però a poc a poc este muntó es convertix en una pila de fulls que mai consultem encara que ens resistim a portar-la al contenidor blau. Passa el mateix amb els llibres, encara que en este cas s'hi afeg el component sentimental. Es recomana fer una selecció d'aquells títols que ens agraden especialment o que realment revisem de tant en tant i regalar o donar a les biblioteques la resta.

• Tecnologia

Mòbils, xicotets electrodomèstics, videoconsoles... En este cas, el canvi per un model més complet sol ser bastant ràpid, però a voltes ens resistim a desfer-nos de la versió antiga pensant que potser la necessitem, cosa que rarament ocorre. En estos casos, hi ha llocs específics com els ecoparcs on se separen els components per a reciclar-los.

• Rebost

Amb la roba, com amb els aliments, és important mantindre un volum d'articles proporcional a l'espai d'emmagatzematge de què disposem. Així i tot, si tenim menys coses, estaran més accessibles i ordenades i, al mateix temps, els donarem més bon ús perquè estaran a la vista: no es passaran ni de caducitat ni de moda.

RECICLATGE SOLIDARI

Donar una segona vida a les nostres “coses” és donar molta vida als altres. Amb esta premissa, resulta molt més fàcil desprendre's dels trastos quan fem una neteja a fons. La roba és un clàssic quan es pensa en segones oportunitats que puguin ser d'utilitat als altres, però hi ha altres opcions: ulleres graduades, llibres, mòbils, joguets... Hi ha un gran nombre de fundacions, ONG i associacions especialitzades en diferents productes. Només cal bussejar un poc en la xarxa.

FRANQUÍCIES

Les vendes de Charter creixen un 13,5 % en 2017
La franquícia de Consum obri 28 tendes i arriba als 262 supermercats



Supermercat Charter a El Raal (Múrcia)

Charter, la xarxa de supermercats franquiciats de Consum, ha aconseguit una facturació de 242,5 milions d'euros durant 2017, xifra que representa un 13,5 % més que l'exercici anterior i 8,8 milions d'euros més de les previsions per a este exercici. A més, ha sumat 28 supermercats, 3 tendes més de les que va obrir en 2016, i més de 7.000 m² de superfície a la seua xarxa comercial. Charter continua el seu pla d'expansió, com a negoci rendible, i tanca 2017 amb 262 supermercats en total. A més, la franquícia de Consum ha tancat l'exercici 2017 amb una plantilla de 1.500 treballadors, xifra que representa un 8,7 % més que l'any anterior.

De les obertures de 2017, 15 s'han produït a Catalunya, 4 a la Comunitat Valenciana, 4 a Castella-la Manxa, 3 a Múrcia i 2 a Andalusia.

Previsions per a 2018
Atés el bon funcionament de la franquícia de Consum, juntament amb el ritme d'obertures que està tenint, les previsions per a 2018 són optimistes quant a les vendes i s'espera superar els 263 milions d'euros, que suposa més d'un 8 % de creixement respecte de 2017. Quant a les obertures, es preveu incorporar 30 noves tendes.

Charter continua el seu objectiu de creació d'un vïncle de col·laboració amb el comerç tradicional de cada zona.

OBERTURES

Consum aposta per Alacant per a la seua primera obertura de l'any
Esta obertura ha suposat la creació de 30 llocs de treball especialitzat



Supermercat Consum a la Vila Joiosa (Alacant)

Consum va obrir el mes de febrer passat el seu primer supermercat de l'any a la Vila Joiosa (Alacant). El nou establiment, el tercer de la localitat, va suposar la creació de 30 llocs de treball especialitzat.

Amb esta última obertura a la Vila, Consum arriba als 76 supermercats a la província d'Alacant, entre propis i franquícies Charter, als quals té previst sumar-ne 5 durant 2018.

El nou establiment, situat a l'avinguda dels Mariners, 10, compta amb 1.160 m² de superfície i un horari d'atenció al públic, de dilluns a dissabte, de 9 a 21.30 hores. Disposa de servei de compra a domicili i aparcament gratuït per als clients. A més, compta amb atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques exclusives Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma i Consum Kids.

OCUPACIÓ ESTABLE I DE QUALITAT

Els treballadors de Consum reben una pujada salarial de l'1,5 %
La Cooperativa ha estat elegida per quint any consecutiu com a empresa Top Employers



Inma Costa, presidenta del Comité Social, arreplega el premi Top Employers al costat d'un membre de Top Employers.

Consum va implantar el mes de febrer passat una pujada salarial de l'1,5 % per a tota la plantilla, que beneficia més de 14.000 treballadors. D'esta manera, el salari d'una persona que comença a treballar a Consum passa de 13.266,93 euros a 13.465,94 euros anuals. El Consell Rector de la Cooperativa, a proposta del Comité Social, va aprovar esta pujada salarial que representa una inversió de més de 4,5 milions d'euros per a l'empresa.

Que bo treballar en una empresa Top!
Amb la renovació del segell Top Employers, que Consum va rebre per quint any consecutiu, la Cooperativa es consolida també com una de les millors empreses per a treballar a Espanya. Esta certificació avala les bones pràctiques en matèria de recursos humans de les organitzacions i valida la gestió de la Cooperativa en matèria de personal, pel fet de ser una empresa que ofereix condicions laborals excel·lents, fa costat al talent i el fomenta, s'esforça per millorar les pràctiques cap als seus treballadors i els permet evolucionar constantment.

RECONeixEMENTS

Premi "5 al dia" per la promoció del consum de fruites i hortalisses



Lourdes Brugera, directora de Vendes i Logística de frescos i refrigerats, arreplega el guardó al costat d'un membre de "5 al dia".

El mes de març passat es va celebrar a Madrid l'XI edició dels premis "5 al dia", que tenen per objectiu reconèixer la tasca de promoció del consum de fruites i hortalisses en la societat.

Concretament, Consum va ser guardonat en la categoria de divulgació pel Programa d'Atenció Integral de l'Obesitat Infantil (PAIDO) de la Unitat contra l'Obesitat i el Risc Cardiovascular en Xiquets i Adolescents de l'Hospital General de València, que involucra famílies, educadors, nutricionistes, professors d'educació física i altres agents socials.

Consum col·labora en la realització d'un taller de cuina saludable amb els joves en el qual es combinen teoria i pràctica amb la finalitat d'aprendre a menjar i cuinar de forma variada i saludable. En els tallers, els pares i mares acompanyen els més menuts.

En 2017 hi han assistit 130 participants amb edats entre 7 i 15 anys, que valoren de forma especialment positiva el caràcter divertit dels tallers i la facilitat per a preparar un menú complet i equilibrat.

FARMACIOLA

per a “sobreviure” a les vacances d'estiu

LES VACANCES ESTAN A PROP I JA HO TENIM TOT DECIDIT: LA DESTINACIÓ, L'ALLOTJAMENT, LA MALETA... I LA FARMACIOLA? ÉS FONAMENTAL PER ALS XICOTETS CONTRATEMP. SEGUIX ELS NOSTRES CONSELLS I PREPARA UNA FARMACIOLA TOT TERRENY.

Medicaments per a l'acidesa
Per vacances canviem d'horari i també d'hàbits d'alimentació. Ens relaxem amb el menjar i fem alguna afartada o altra. Menjar més del compte o canviar la dieta habitual fa que el organisme es ressentia, així que no oblidis els remeis o medicaments per a l'acidesa, les digestions pesades o el restrenyiment.

Material per a cures
No podem oblidar el material més bàsic per a poder netejar, desinfectar i protegir les xicotetes ferides, talls o repelons que puguem fer-nos durant les activitats estiuenques. Gases, esparadrap, tires adhesives, cotó, tisores i antisèptics no hi poden faltar. Consell: convé incloure un termòmetre a prova de cops.

Reimei contra els marejos
Els desplaçaments amb avió, tren o fins i tot amb cotxe fan que els marejos ens acompanyen fins que arribem a la destinació per a disfrutar dels dies de vacances. Per a començar el viatge amb bon peu, no oblidis buscar algun reimei antimareig. Una alternativa natural? Els caramels de gingebre t'ajudaran a disfrutar del viatge.

Protector solar
Tant si eres de platja com de muntanya, no oblidis la crema solar per a protegir-te la pell dels rajos UVA i la crema postsolar per a calmar-la després d'un llarg dia d'estiu. El factor que triem dependrà de la pigmentació de cada pell, però es recomana utilitzar un factor 50 i diferenciar entre el protector corporal i el facial.

Analgèsics i antiinflamatoris
Que un mal de cap o una picada no facen malbé un dia de sol i bon temps. Els antiinflamatoris i analgèsics per a alleujar el dolor i els antihistamínics contra possibles al·lèrgies no poden faltar en la farmaciola estiuenca. No oblidem tampoc que els medicaments sempre s'han de prendre davall prescripció mèdica.

Pólvores de talc
Són l'aliat per als repelons causats per la calor i l'excés de suor. A més, si tens en ment una ruta o caminada pel camp, pots posar-te un poc de talc a les sabatilles per a evitar els repelons o, com a curiositat, per a eliminar l'excés d'arena de platja dels peus.

Repel·lent per a mosquits
Amb la calor i el bon temps arriben els temuts mosquits i més val previndre. Si no hi ha manera de guanyar la guerra contra els molestos mosquits, repel·lents com ara estics, cremes, locions i esprais per a picades són un imprescindible en la farmaciola.

Col·liri
La calor, el vent i el sol afecten els ulls, que perden la hidratació natural i s'irriten amb facilitat. Però el gran causant dels ulls rojos és el clor de les piscines, i els envasos de col·liri de dosi única són molt còmodes i perfectes per a rehidratar i alleujar la picor dels ulls.

NO OBLIDES LA TARGETA SANITÀRIA.
GUARDA LA FARMACIOLA EN UN LLOC FRESC, SEC, NET I ALLUNYAT DE LA LLUM SOLAR DIRECTA I REVISLA LA DATA DE CADUCITAT DE TOTS ELS PRODUCTES I MEDICAMENTS.
ELS MEDICAMENTS S'HAN DE PRENDRE DAVALL PRESCRIPCIÓ MÈDICA I SENSE ABUSAR-NE.

Pors QUE PARALITZEN

LA POR ÉS UNA EMOCIÓ BÀSICA, ACTUA COM UNA ALARMA QUE AVISA DAVANT SITUACIONS DE PERILL AMB L'OBJECTIU DE GENERAR UNA RESPOSTA QUE NEUTRALITZE ESTA AMENAÇA.

Gràcies al sistema que té l'ésser humà per a avançar-se a les situacions de perill, ha aconseguit sobreviure i adaptar-se al medi en què viu, aconseguint enfrontar els perills que l'amenaçaven bé mitjançant la lluita o amb la fugida.

Quan abans de creuar un carrer es percep un risc d'atropellament, en l'organisme es posa en marxa un potent dispositiu amb l'objectiu d'evitar l'accident. A nivell cognitiu, s'avalua si és més eficaç acabar de creuar o tornar al punt d'origen; a nivell fisiològic, es genera una

activació extra del sistema nerviós simpàtic perquè el rendiment siga màxim; i a nivell motor, es té més potència per a córrer o saltar fins a un lloc segur.

D'esta manera es van enfrontant i resolent les situacions amenaçadores que vivim diàriament. Però hi ha voltes en què la por perd este valor adaptatiu i provoca la resposta contrària, la paralització i el bloqueig. Paradoxalment el que fa és impedir que s'enfronte l'estímul perillós.

Això passa quan l'activació fisiològica de l'organisme que es desencadena sobtadament és molt intensa i, a més, la interpretació que la segueix és catastròfica.

Quan es nota que el cor batega ràpid de forma sobtada, es comença a suar, costa respirar i es produïx una sensació de mareig i inestabilitat, es fixa tota l'atenció en estos símptomes. Davant d'esta situació, és fàcil centrar tota l'atenció en la por i generar una espiral en què esta por pot arribar al pànic.

No totes les persones tenen la mateixa probabilitat de patir estes reaccions intenses i inesperades d'ansietat. Molts són els factors que hi influïxen i és important tindre una actitud proactiva per a previndre-les. És important cuidar el valor adaptatiu de la por.

Mantindre un estil de vida marcat per un alt nivell de preocupació de forma indiscriminada augmenta la probabilitat de generar esquemes cognitius automàtics de perill. Estos esquemes afavorixen una vulnerabilitat més gran a patir trastorns d'ansietat.

La preocupació és útil quan es pot convertir en un pla d'acció; per tant, preocupar-se sobre coses que són improbables i sobre les incontrolables o incertes no només és ineficaç, sinó que pot generar efectes secundaris no desitjables.

Com es controla una crisi de pànic

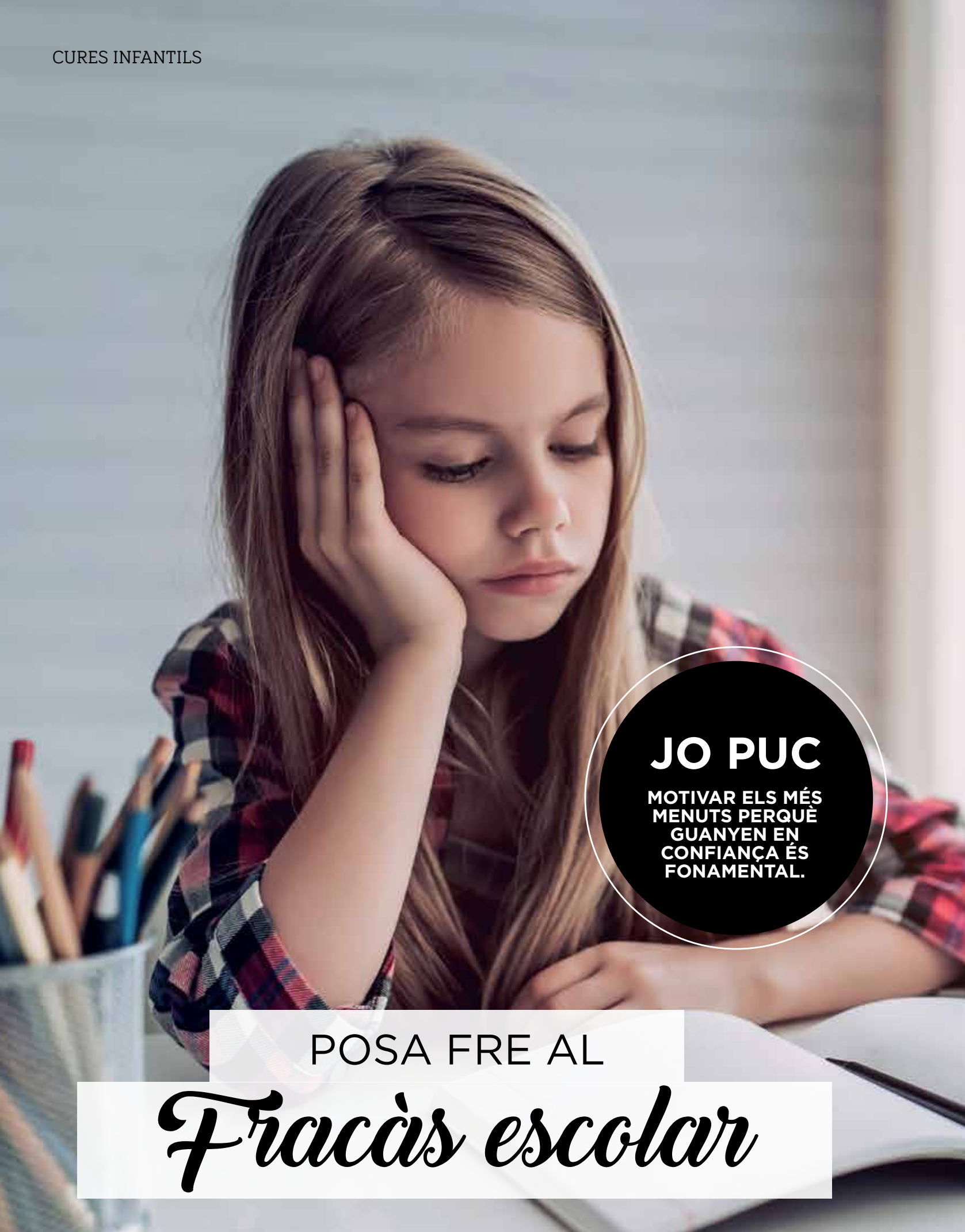
- Identificar la simptomatologia:** pensar que el que passa en el cos són els símptomes d'ansietat amb una alta intensitat.
- Controlar la hiperventilació:** fer una respiració lenta i profunda atenent especialment l'expiració.
- Situar-se en un lloc còmode:** mentre desapareixen les sensacions fisiològiques, seure i esperar que baixe la intensitat.
- Utilitzar autoinstruccions:** repetir-se mentalment frases que ajuden a enfrontar la situació, com ara "és només el cos que sent ansietat, no passarà res pitjor".
- Buscar distractors:** els distractors ajuden que no continuen augmentant els pensaments catastròfics.
- Envoltar-se de companyia:** rebre suport d'una altra persona pot fer disminuir la intensitat de la situació.
- No lluitar contra el pànic:** Deixar que passe, sabent que estos episodis solen tindre una durada aproximada d'uns deu minuts.

HI HA VOLTES
EN QUÈ LA POR PERD ESTE
VALOR ADAPTATIU I PROVOCA
LA RESPOSTA CONTRÀRIA, LA
PARALITZACIÓ I EL BLOQUEIG.

10

Idees per a enfrontar-se a la por amb èxit

- 1 Reconèixer i acceptar el que provoca por,** sense negar-ho ni justificar-ho.
- 2 Enfrontar-se a la por,** no intentar anul·lar-la.
- 3 Racionalitzar la por,** no alimentar els pensaments catastròfics.
- 4 Començar per enfrontar-se a pors poc intenses.**
- 5 Proposar-se xicotets passos progressius** per a arribar a la meta final.
- 6 No evitar les situacions/ objectes que provoquen por.**
- 7 Buscar models competents,** observar com afronten les seues pors altres persones.
- 8 Orientar-se a les solucions,** no revisar únicament les amenaces potencials.
- 9 Visualitzar el procés** que portarà a aconseguir enfrontar-se a la situació/ objecte temuda, i admetre que el procés implicarà dificultats.
- 10 Buscar l'ajuda d'un professional** si no es pot aconseguir per un mateix.



JO PUC
MOTIVAR ELS MÉS
MENUTS PERQUÈ
GUANYEN EN
CONFIANÇA ÉS
FONAMENTAL.

POSA FRE AL

Fracàs escolar

EL FRACÀS ESCOLAR HA ESDEVINGUT UN DELS ASPECTES QUE MÉS PREOCUPEN ELS PARES DE HUI DIA, I ÉS QUE SEGONS LES DADES DE L'OFICINA EUROPEA D'ESTADÍSTICA (EUROSTAT), ESPANYA ÉS EL SEGON PAÍS DE LA UNIÓ EUROPEA AMB LA TAXA MÉS ALTA DE FRACÀS ESCOLAR D'EUROPA.

El fracàs, a qualsevol nivell, pot causar en els més menuts i jòvens situacions d'impotència, desil·lusió, estrès i falta d'autoestima. El referent més gran d'un xiquet durant els primers anys d'aprenentatge és la família, perquè tots, d'una manera o una altra, tenim la nostra part de responsabilitat en la difícil i apassionant tasca d'educar.

POSSIBLES CAUSES DEL FRACÀS ESCOLAR

- **Malestar emocional:** Algunes situacions en l'entorn familiar i social poden crear, en els més menuts, malestar emocional que afecte el seu rendiment acadèmic. Entorns familiars després d'una separació o un excés de sobreprotecció, igual com l'assetjament escolar o bullying, són situacions que poden desembocar en dificultats d'aprenentatge i integració.
- **Problemes físics i falta de son:** A vegades, el rendiment escolar es veu afectat per problemes auditius o visuals, com ara miopia o hipermetropia. A més, els trastorns del son i una alimentació incorrecta també afecten la concentració, el rendiment i l'aprenentatge.
- **Dificultats d'aprenentatge:** És una de les causes més comunes i és molt important ser capaços de detectar-les en les edats més jòvens. Podem trobar-nos amb dificultats com ara dislèxia, trastorns per déficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH), que són superables si es tracten de manera adequada.
- **Baixa autoestima:** Les males notes o els mals resultats fan que els xiquets es consideren menys competents o incapaços d'aconseguir les metes que se'ls plantegen en el seu dia a dia. Una autoestima acadèmica baixa és sinònim de fracàs escolar, ja que el seu desinterés creixerà al mateix temps que la seua por de fracassar.
- **Ambient sense estimulació:** És fonamental que els menuts aprenguen en un ambient familiar i escolar que els estimule i, en este sentit, la implicació de la família en tots els aspectes de la seua vida escolar és imprescindible perquè mantinguen l'interés i disfruten al màxim d'esta etapa d'aprenentatge.

- **Problemes amb la lectoescriptura:** La lectoescriptura és l'habilitat per a llegir i escriure. És una de les més importants durant els primers anys d'aprenentatge (4-6 anys) i és fonamental perquè els més menuts tinguen les habilitats necessàries per a continuar aprenent.
- **Dificultats per a concentrar-se i falta de motivació:** Per a ser capaços d'adquirir nous coneixements, hem de treballar la capacitat d'atenció i motivació dels més menuts. Esta absència està molt relacionada amb el fracàs escolar i és fonamental per a poder construir nous coneixements i aprenentatges.
- **Causes pedagògiques:** El desconeixement de tècniques i hàbits d'estudi pot provocar un rendiment escolar baix. És fonamental ensenyar als xiquets, des de ben menuts, diferents mètodes d'estudi que els ajuden a obtenir més bons resultats perquè "a estudiar també s'aprén".

Consells per a previndre el fracàs escolar

- **Buscar un espai tranquil on els xiquets puguin fer els deures.**
- **Motivar els més menuts i alimentar en ells el "jo puc".**
- **Estar atents per a identificar a temps els primers símptomes.**
- **Reforçar positivament els èxits i assoliments.**
- **Fomentar l'hàbit i la passió per la lectura i l'escriptura.**
- **Dedicar temps a escoltar les seues aventures d'escola.**
- **Permetre que s'equivoquen i ho entenguen com una part de l'aprenentatge.**

Desparasitar els animals

UNA QÜESTIÓ DE SALUT

QUAN, COM I ON SE'LS HA D'APLICAR CADA PRODUCTE

Ja arriba l'estiu, una època en la qual a tots ens agrada disfrutar de les activitats a l'aire lliure, sobretot si tenim gossos. Però també és l'època d'any en què hem de tindre més precaució amb els temuts paràsits, que poden contagiar els nostres animals de greus malalties i, fins i tot, provocar una infestació a casa nostra.

Tinguem gat o gos i sigui quina sigui l'època de l'any, la veritat és que la desparasitació interna i externa dels nostres companys animals és una part fonamental de la seua cura, ja que afecta de manera directa la seua salut i el seu benestar.

Si eres nou en això de la cura d'animals perquè la teua mascota acaba d'arribar a la teua família, l'ideal és que siga el veterinari qui t'informe sobre els diferents tipus de productes antiparasitaris que hi ha, així com de les dosis aplicables segons el pes de l'animal i les precaucions que s'han de tindre a l'hora d'aplicar estos

productes a la mascota. També és important que sapiguem reconèixer els diferents tipus de paràsits que podem trobar i els diversos productes que hi ha en el mercat per a combatre'ls.

STOP PARÀSITS DINS I FORA

Com que hi ha paràsits externs i interns, hi ha productes antiparasitaris indicats especialment per a lluitar contra cada tipus. Els podem trobar tant en clíniques veterinàries com en el nostre supermercat habitual.

La desparasitació interna de gossos i gats es recomana cada tres mesos. Ara bé, quan els gats són cadells, fins als tres mesos d'edat, la desparasitació s'ha de fer cada dos setmanes. Per a fer-ho, tenim els antiparasitaris interns, que solen ser uns comprimits capaços de fer front a estos paràsits, com ara cucs (nematodes i cestodes) i protozous.

LA DESPARASITACIÓ
INTERNA DE
GOSSOS I GATS ES
RECOMANA CADA
TRES MESOS.

Pel que fa a la desparasitació externa, com diu aquell, "val més previndre que curar". Així que l'ideal és utilitzar els productes antiparasitaris quan l'animal encara no està infestat. En este sentit, comptem amb diferents opcions com els productes repel·lents de paràsits amb principis actius naturals o els que contenen insecticida (fipronil o permetrina), que també són els que s'han d'aplicar quan l'animal ja està infestat.

Els àcars, paparres, puces, polls o mosquits són paràsits externs que es poden previndre o eliminar amb l'ús de collarets, pipetes, xampús, pastilles o esprais, que s'han d'aplicar segons el pes de l'animal i amb la periodicitat que ens indique el veterinari, i que també es mostrarà en el prospecte del producte.

Encara que hi ha qui considera que a l'hivern no cal aplicar productes per als paràsits externs, és recomanable portar els nostres peluts protegits tot l'any, sobretot si el que tenim són gossos que ixen bastant a la muntanya, i molt més si vivim en llocs càlids com el Mediterrani, on, fins i tot a l'hivern, ens trobem amb temperatures molt suaus.

També hem de tindre en compte algunes precaucions a l'hora d'administrar productes antiparasitaris a la nostra mascota. Estes són les més importants:

- ✓ **No aplicar-ne en animals malalts** (excepte per indicació del veterinari).
- ✓ **Si un producte antiparasitari està indicat per a gossos no s'ha d'aplicar sobre cap altra espècie animal**, per exemple gats i/o conills.
- ✓ **Cal assegurar-se que s'aplica el producte en una zona on l'animal no puga llepar el producte.**
- ✓ **S'aconsella no banyar l'animal en les 48 hores següents a l'aplicació del producte**, ja que això en reduïx l'efectivitat.
- ✓ **Una vegada aplicat el producte en l'animal, ens hem de llavar molt bé les mans amb aigua i sabó.**



EN CONSUM VOLEM CONÈIXER LA TEUA MASCOTA

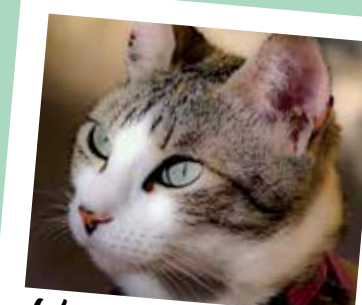
Si estàs orgullós de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el núm. de soci o puja-la tu mateix a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



Ayla
Pilar Burillo



Ferminet
Pepa Nicolau



Lola
José Antonio Ruiz



Spike
Beatriz Gil



Tambor
Isabel Roca



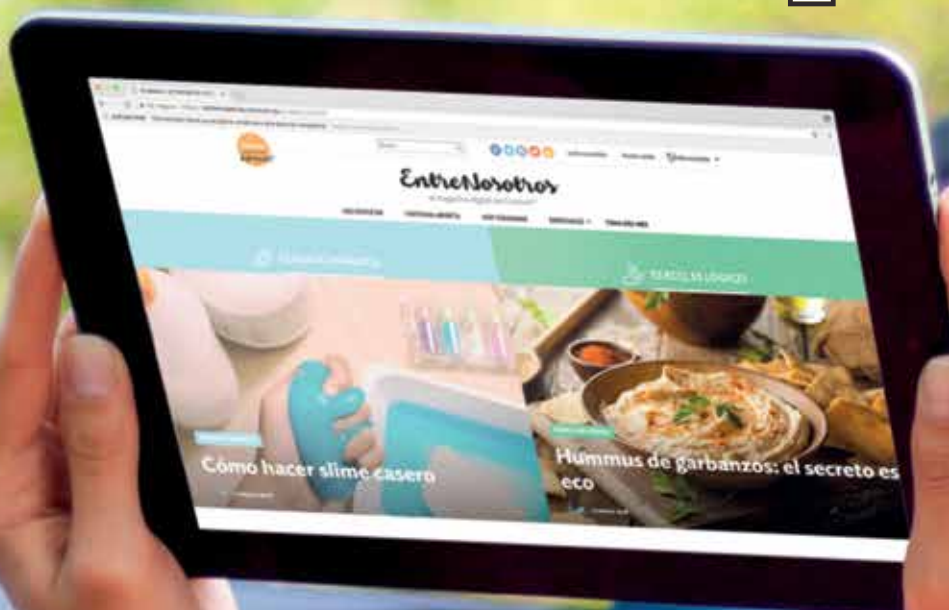
Pussa i Chico
Amparo Llorens

En compliment de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal (LOPD), el Reial Decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el reglament de desenvolupament de la LOPD, "CONSUM, S.coop.V.", amb domicili social a l'avinguda d'Alginet, núm. 1, 46460, de Silla (València), informa l'interessat de l'existència d'un tractament de dades de caràcter personal responsabilitat d'esta última (d'ara en avant, "El Responsable del Tractament"), en el qual seran emmagatzemades les seues dades personals per a la gestió correcta de la publicació en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistent en la publicació de les fotos de mascotes de lectors de la revista, o de trucs de cuina, llar o bellesa, així com de receptes de lectors d'aquella. L'interessat podrà, en qualsevol moment, exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant escrit dirigit a "CONSUM, S.coop.V." al domicili que s'indica més amunt. **Secció "Mascotes":** Per mitjà de l'enviament de la foto o les fotos de la seua mascota o les seues mascotes, l'interessat cedit i transmet a "CONSUM, S.coop.V.", sense límit temporal i amb caràcter gratuït, els drets d'autor sobre la foto o les fotos referides, i autoritza expressament la publicació de la foto o les fotos i del seu nom i cognoms en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS com a peu de foto, així com en qualsevol mitjà de comunicació intern i/o extern, convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. **Secció "Finestra oberta" (trucs i receptes):** S'informa el participant de la Secció que, pel sol fet de participar-hi, autoritza "CONSUM, S.coop.V." de forma expressa, irrevocable i gratuïta per a la publicació del truc, juntament amb el seu nom i cognoms al peu del truc o de la recepta, tant en la revista del mes com en successives i fins i tot en llibres o publicacions recopilatoris que la cooperativa puga efectuar en el futur, o per qualsevol altre sistema convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. En este sentit, queda ben entés que "CONSUM, S.coop.V." no es fa responsable del contingut dels trucs o les receptes enviats pels socis (ni de la seua veracitat, realitat o efectes reals o possibles, com tampoc d'efectes secundaris o conseqüències que, per la seua aplicació, es puguin produir), i es limita únicament i exclusivament a publicar-los.

EntreNosotros

Si vols continuar rebent totes les nostres notícies i, alhora, protegir el medi ambient, subscriu-te a la newsletter digital... i estalviem paper!

Entra a entrenosotros.consum.es



consum

que bo ser

diferent!