

# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

JULIO / AGOSTO 2018 Nº 91

**consum**



## EL TEMA DEL MES

CÓMO SER BUEN ANFITRIÓN Y ¡DISFRUTAR DE TU FIESTA!

**SABER COMPRAR.** CÓMO 'CAZAR' VACACIONES A ÚLTIMA HORA (Y A BUEN PRECIO).  
**LOS CINCO DE...** RAKEL CERNICHARO. **SALUD Y BELLEZA.** 9 'TIPS' PARA UN VERANO SEGURO.



ES TIEMPO DE  
APROVECHAR AL MÁXIMO  
TODAS LAS HORAS DEL  
DÍA, EN LA PLAYA, LA  
MONTAÑA, DE VIAJE O  
EN CUALQUIER TERRAZA  
PARA DESCONECTAR DE  
LAS RUTINAS LABORALES,  
RELACIONARSE CON  
AMIGOS SIN EL ESTRÉS  
DE LOS HORARIOS Y  
RECARGAR PILAS.

**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 Alberó, Carmen Picot, Ana María García,  
Silvia Moreno, Núria Riba, M<sup>a</sup> Ángeles Tomás  
(Psicóloga), Sarrià Masà (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:** Weaddyu.  
**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.

● Por fin vacacionessss! Parece que las estamos oliendo o, incluso, disfrutando ya, para aquellos que tienen su merecido descanso vacacional en julio ¿verdad? Sea cual sea tu caso, es tiempo de aprovechar al máximo todas las horas del día, en la playa, la montaña, de viaje o en cualquier terraza para desconectar de las rutinas laborales, relacionarse con los amigos y la familia, sin el estrés de los horarios y recargar pilas.

Si queremos viajar cuando llegan las vacaciones, lo ideal es tener el destino cerrado con antelación. Pero, a veces, las circunstancias nos impiden organizarlo. En **Saber Comprar** te enseñamos cómo ‘cazar’ vacaciones a última hora (y a buen precio). Como vacaciones es sinónimo de playita, te proponemos una ruta de calas por la Costa Blanca en Alicante ¿te animas? Y si quieres ir con tu perro a la playa y no sabes dónde, en **Mascotas** encontrarás un mapa de playas caninas para disfrutar con él.

Además, en la temporada veraniega es cuando solemos hacer más planes improvisados. Quedadas a cenar, a tomar un aperitivo..., y de repente, estamos organizando una cena o comida en casa. ¡Que no cunda el pánico! En nuestro **Tema del Mes** te proponemos ideas para ser un buen anfitrión.

Como en verano nos apetecen cosas más ligeras para tomar, ¿te apuntas a la moda de ‘dipear’? En **Hoy Comemos** te damos diferentes opciones sanas y riquísimas para untar o mojar. Y si prefieres algo light, pero con sabor a mar, ¿qué te parecen unas almejas o mejillones? En **Los Frescos** encontrarás los moluscos marinos más consumidos.

Quizá, al estar menos en casa, se nos puedan estropear algunos alimentos, como frutas y verduras. Para evitarlo, te proponemos diez formas para aprovecharlas en **Es Eco**. También, en esta época del año debemos pensar en qué actividades extraescolares vamos a apuntar a nuestros hijos de cara al próximo curso. ¿Sabes qué beneficios tiene cada disciplina para el desarrollo de los niños? o ¿cómo identificar las habilidades de tu hijo para potenciarlas? En **Cuidado Infantil** te damos algunas pistas.

Además te presentamos ‘**Los 5 de**’ Rake! Cernicharo, la joven valenciana ganadora de la cuarta edición de ‘Top Chef’, consejos para tener un verano seguro y cómo puedes dejar de preocuparte por todo, gracias al Mindfulness. ¡Esperamos que disfrutes de la revista y del verano! Y si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es)



Consejo de redacción.

# SUMARIO

24

## CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Rake! Cernicharo.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
‘Dips’ para picar de forma saludable.
- 10 **LOS FRESCOS**  
Berberechos, almejas y mejillones, reyes de los moluscos marinos.
- 12 **SABER COMPRAR**  
Cómo ‘cazar’ vacaciones a última hora (y a buen precio).

## ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Tipos de ambientadores.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Cómo ser buen anfitrión y ¡disfrutar de tu fiesta!
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
Ruta de calas por la Costa Blanca.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
10 formas de aprovechar frutas y verduras.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Consum facturó 2.518,7 millones de € en 2017. Celebramos la 13ª edición del Concurso de Cuentos Ilustrados y renovamos nuestra colaboración con PayaSOSpital.

## TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
9 ‘tips’ para un verano seguro.
- 26 **CONÓCETE**  
Mindfulness o cómo dejar de preocuparse por todo.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Extraescolares, ¿cuál y por qué?
- 30 **MASCOTAS**  
Nos vamos a la playa ¡y el perro se viene!

08



18



EDITORIAL



## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!



Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios, hemos lanzado una novedad en nuestra APP Mundo Consum. En los móviles Android y con NFC activado, los socios-clientes se pueden identificar, canjear los cheques regalo y los cupones ahorro pasando el móvil por el datáfono. ¡Qué bueno disfrutar de la tecnología NFC con nuestra APP!

Éstas 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!

### Receta ganadora



#### GAZPACHO DE REMOLACHA

**Ingredientes (1 litro):** 1 kg de tomates maduros, 50 g de remolacha cocida, 25 g de pan duro, 10 g de pimiento verde, 15 g de cebolla, 50 ml de aceite de oliva virgen extra, 10 ml de vinagre de Jerez y sal. **Guarnición:** Queso fresco y cebollino picado.

**Preparación:** Limpiar los tomates, partílos por la mitad y despepitálos. Guardar el jugo del tomate junto con las pepitas en un bol para utilizarlo más tarde. Partir el pan en trozos y dejarlo a remojo junto al aceite de

oliva virgen extra y el vinagre de jerez. Triturar los tomates, la remolacha, el pan remojado, la cebolla y el pimiento verde. Colar el jugo de los tomates para eliminar las pepitas y añadir a la mezcla ya triturada. Pasar la sopa fría por un chino para eliminar los grumos de la piel del tomate, añadir agua mineral si queda muy espesa y poner al punto de sal. Cortar el queso fresco en trocitos pequeños y picar el cebollino. Servir bien frío y ¡a disfrutar!

Josefa Paniagua



¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



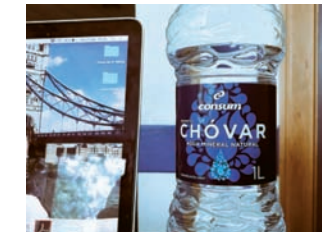
#ProductoSINpalma  
Buena noticia!! Consum quita la palma de su crema de cacao. Qué corra la voz!



Me gusta Comentar Compartir



Me encanta el nuevo formato del agua de @Consum Súper práctico #Quebuenoserdiferente #Chovar



Gracias



Los productos más económicos y efectivos que he conocido (si estas en España te los recomiendo) Desmaquillante con leche, tónico y crema hidratante es mi rutina de noche, quedo satisfecha y mi cutis también (he notado los cambios) Ahora probaré las bandas depilatorias estoy segura que me gustará. #kyrey #maquillaje #productosdebelleza



## CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.  
SÍGUENOS EN:  
[COMOMELODICENTELOCUENTO.COM](http://COMOMELODICENTELOCUENTO.COM)



TODOS  
hacemos  
consum (i)

TIENES MUCHO  
QUE DECIR

## 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...

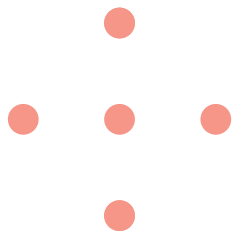
## RAKEL CERNICHARO

### COCINERA

La joven cocinera valenciana, ganadora de la cuarta edición de 'Top Chef', empezó a trastear en la cocina de niña, preparando la comida para sus muñecas. A los 13 ya se defendía entre sartenes y cacerolas y a los 14 tuvo su primer accidente en los fogones con quemaduras de tercer grado. Después de estudiar canto y Bellas Artes, se dio cuenta que su auténtica vocación pasaba por dedicarse a cocinar profesionalmente. Tras pasar unos años en Londres donde vivió muy de cerca la cocina vegana y macrobiótica, abrió su propio restaurante, Karak, con tan solo 22 años. Su energía, su imaginación y una personalidad arrolladora se reflejan en sus creaciones culinarias que le han llevado a conquistar no solo al jurado del popular concurso, sino a todos los aficionados a la buena mesa.



**Por la realización de este reportaje Raket Cernicharo y Consum entregan 500€ en alimentos a la Protectora Modepran.**  
Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2017 destinó más de 14,7 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.000 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



01



**ALMENDRAS**  
Siempre intento comer 4 o 5 al día por los antioxidantes que tienen, me las como con piel, porque es ahí donde están los nutrientes. Junto con las nueces, creo que son los frutos secos imprescindibles y los utilizo mucho en mis recetas.

02



**CHOCOLATE**  
Yo no podría vivir sin chocolate. Lo como cada domingo por la tarde cuando llego a casa del restaurante viendo una película. De todos, me quedo con el chocolate negro, por sus muchas propiedades como, por ejemplo, cuidar el esmalte dental. ¡Probadlo!

03



**PAN**  
El pan es un producto básico. Me encanta hacer mis propios panes. Los como de todo tipo y los uso con todo, con chocolate, con queso, con jamón... y en el restaurante me gusta que cada plato lleve su pan.

04



**TOMATE VALENCIANO**  
¡El tomate de mi tierra! Lo necesito en las noches de verano, con un poco de aceite de oliva y sal. Además, ahora aquí en Valencia hemos rescatado el tomate rosa valenciano y es una maravilla. A éste no le hace falta ni sal, ni aceite de oliva, te lo puedes comer a bocados. Una auténtica salvajada.

05



**HUEVOS**  
Los huevos me fascinan porque se pueden convertir en mil cosas, un revuelto, una tarta, un crep, una tortilla, pasado por agua... En la cocina los usamos cada día. Pero, sobre todo, me gusta blanquear las yemas, montar las claras, juntarlo todo y comerlo crudo con un poco de gofio (harina de mijo tostada).



# ‘DIPS’ PARA PICAR *de forma saludable*

Y POR FIN LLEGÓ EL VERANO, SINÓNIMO DE CALOR Y DE VIDA AL AIRE LIBRE, UNA ÉPOCA DE CELEBRACIONES, DE FIESTAS CON LOS AMIGOS, DE CENAS Y DE REUNIONES PARA APROVECHAR EL BUEN TIEMPO.

**S**iempre que se piensa en encuentros aparece la oportunidad de compartir algo rico. En los últimos años, la opción de comer sano y gourmet ha conquistado nuestras mesas, buscando renovar lo tradicional para convertir una reunión familiar o entre amigos en algo innovador y diferente.

Platos que sólo reclaman una buena salsa o patés para mojar o para untar, que hoy se conocen como “dips”, salsa en inglés, sirven también para definir el acto de untar, bañar o mojar, y la publicidad ha puesto de moda el verbo “dipear” para definir esta acción.

Los dips más populares hoy son, sin duda, dos recetas que nos han llegado de América y de Oriente Medio, el guacamole y el hummus, pero hay vida más allá de estas dos preparaciones, sólo es cuestión de echarle imaginación. En muchos casos, no es necesario ni siquiera encender el fuego y se pueden preparar con productos frescos o con conservas (por ejemplo, de pescado) que se mezclan con ingredientes como el yogur, el queso de untar o la mayonesa, para ofrecer la untuosidad necesaria para mojar en ellas palitos de pan o de verduras.

La originalidad no sólo radica en idear una crema, sino también en encontrar el mejor acompañamiento, es decir, lo que se moja o unta.

Los palitos de verdura cruda, también conocidos como ‘crudités’, son la opción más saludable, por su ventaja de ser ricos en vitaminas, minerales, fibra, favorecer la masticación y, por lo tanto, generar una sensación de saciedad. Entre ellos la zanahoria, el apio, pimientos rojos, “flores” de coliflor, calabacín o tallos de cebolleta.

También resulta interesante que las verduras se presenten en formato “chips”, entre los que destacan las patatas, el boniato, las remolachas, zanahorias o plátano macho.

Por otro lado existe una gran variedad de rosquillas, picos, camperos, palitos de pan, colines que resultan apetecibles tanto para untar como para mojar. A su vez se puede contar con el pan de pita, que no tiene miga, las “tortillas” mexicanas o los nachos.

Lo cierto es que estos dips son muy adictivos y uno se los come casi sin darse cuenta, por lo que si preparáis dos o tres distintos, probablemente sean suficiente para no llegar con hambre a la hora de comer. A continuación os dejamos varias propuestas:

LA PROPUESTA ES  
HUIR DE LOS PLATOS  
CONVENCIONALES  
Y ORGANIZAR  
UNA COMIDA  
INFORMAL.

## Baba ganchush

**INGREDIENTES** (4 personas)  
240 g de berenjenas  
30 g de aceite oliva virgen extra  
10 g de sésamo tostado  
2 g de comino molido  
50 ml de zumo de limón  
1 diente de ajo  
Sal  
Pimienta

**PREPARACIÓN**  
Lava y seca las berenjenas y ásalas enteras en el horno durante 30-40 minutos a unos 180°C. Una vez hechas, quítales la piel y aplasta la pulpa con un tenedor o con una batidora. Déjalas enfriar. Añade media cucharadita de comino, el ajo, una cucharada de sésamo tostado y aplastado en un mortero, sal, pimienta, el aceite y el zumo de limón. Sirve con palitos de pan o de verduras para mojar, o coloca en cucharillas individuales, sobre las que puedes poner un filete de anchoa.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
101,5 kcal	1,2g	9,26g	3,26g	1,52g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
6,11g	1,41g	0g	0,82g	2,32g

Información Nutricional por ración.

## Ajo negro y guacamole

**INGREDIENTES** (4 personas)  
120 g de tomate  
120 g de aguacate  
100 g de cebolla morada  
10 g de cilantro fresco  
2 g chile molido  
5 ml de zumo de limón  
2 dientes de ajo negro  
Sal  
Pimienta negra molida



**PREPARACIÓN**  
Escalda el tomate para poder pelarlo mejor. Realiza un corte en forma de cruz en la base y sumerge en un cacito con agua hirviendo durante 30 segundos, pasa a un cuenco con agua helada y deja enfriar. Pela el tomate y corta en pequeños dados. Escurre bien sobre un colador para que suelte todo su líquido. Pela la cebolla y pica finamente. Coloca en un recipiente hondo junto con el tomate escurrido. Pica las hojas de cilantro y agrega junto con el chile molido, el zumo de limón y el ajo negro machacado. Incorpora la carne del aguacate y machaca con un tenedor al tiempo que mezclas bien. Salpimenta al gusto.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
185,10 kcal	1,08g	2,6g	4,13g	0,3g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
1,92g	0,25g	0g	1,09g	3,38g

Información Nutricional por ración.

## Dip de Tiramisù

**INGREDIENTES** (4 personas)  
150 g de queso untable  
100 g de queso mascarpone  
50 g de azúcar glas  
10 g de cacao en polvo  
3 g de café instantáneo  
2 ml de extracto de vainilla

**PREPARACIÓN**  
Coloca en la batidora los quesos junto con el azúcar glas hasta que esponje. Incorpora el café en polvo y la vainilla. Pasa a un tazón para servirlo y espolvorea con el cacao en polvo. Sirve acompañado de galletas.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
225,86 kcal	10,27g	13,63g	15,52g	8,28g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
2,46g	0,38g	38,25g	0g	15,35g

Información Nutricional por ración.



# Berberectos, almejas y mejillones

## SABOR A MAR EN UN SOLO BOCADO

LOS BERBERECHOS, JUNTO CON LAS ALMEJAS Y LOS MEJILLONES, SON LOS MOLUSCOS BIVALVOS COMESTIBLES MÁS CONOCIDOS. PERO HAY MÁS, COMO LAS CHIRLAS, LAS OSTRAS Y LAS NAVAJAS. LOS MOLUSCOS BIVALVOS SE LLAMAN ASÍ PORQUE SU CONCHA TIENE DOS PIEZAS LLAMADAS VALVAS, VIVEN EN EL MAR, NORMALMENTE SUJETOS A LAS ROCAS O ENTERRADOS EN LA ARENA, Y RESPIRAN POR BRANQUIAS.



Mejillón

- **Mejillón gallego:** blando y jugoso, de color amarillo o rojizo, más intenso en las hembras que en los machos. Es el molusco más conocido y popular de nuestro país. La mayor producción está en las Rías Gallegas, aunque también podemos encontrar en el Mediterráneo. Se cultivan por bateas, donde pasan aproximadamente un año hasta que llegan al mercado.
- **Clóchina de Valencia:** se cultiva en el puerto de Valencia y Sagunto y su tamaño es más pequeño que el mejillón gallego, además es más suave al paladar y tiene mucho más sabor. Su temporada va de abril a agosto.
- **Mejillón del Delta del Ebro:** su principal característica es que es criado en aguas de la desembocadura del río Ebro. Destacan por la exquisitez de su carne, de consistencia dura.



Almeja

- **Almeja fina o de Carril:** por el pueblo de Galicia donde se producen, su concha tiene unas 'cuadrículas' formadas por surcos radiales y concéntricos que se entrecruzan y son más marcados en los extremos. Su color, entre blanco y marrón claro, varía dependiendo de la arena donde se críe.
- **Almeja japonesa:** su concha es oscura, entre tostado, gris y negro, con estrías muy marcadas que también forma cuadrículas (más marcadas que en la almeja fina). Italia es uno de los países en los que se cría intensivamente.
- **Almeja babosa:** de color gris o crema con manchas marrones, de forma más ovalada. Presenta líneas concéntricas que se cruzan con líneas radiales más finas, pero no forman cuadrículas como la almeja fina.
- **Almeja rubia o roja:** su concha es lisa y más brillante que otras almejas, de color amarillo, marrón rosado o con manchas marrón-rojizas.

### CALENDARIO

	En	Fe	Ma	Ab	My	Jn	Jul	Ag	Se	Oc	No	Di
Clóchina valenciana												
Mejillón gallego												
Mejillón de roca												
Clóchina atlántica												
Berbercho												
Navaja												
Chirla												
Almeja												
Tellina												
Canaila												



Chirla

Se encuentran, principalmente, en el Mar Mediterráneo, Mar Negro y la costa suratlántica de la Península Ibérica. Su tamaño es menor que la almeja.



Vieira

Abundantes en Galicia, vive sobre fondos de arena o grava cerca de la costa, en profundidades de hasta 100 metros. La concha superior es entre rojiza y pardo amarillento.



Berbercho

Poseen dos conchas simétricas de tamaño medio con surcos muy marcados en la concha. Se localizan en fondos arenosos del Mar Mediterráneo y Atlántico.



Navaja

Su color va del blanco al marrón claro, con bandas marrones o rojizas y su concha es curvada. Se encuentran en el Mar Mediterráneo y Atlántico.



Ostra

- **Ostra común:** su hábitat es el Atlántico, aunque también tenemos en el Mediterráneo. Vive en fondos arenosos y rocosos.
- **Ostra rizada:** puede inducir a confusiones con la común, aunque es más alargada y cóncava.



Coquina

También conocidas como tellinas, pueden llegar a alcanzar los 4 centímetros de largo, con una forma ovalada, color gris blanquecino o marrón.

### Sabías qué...

Se puede calcular la edad de las almejas contando los anillos de sus conchas. En época de frío se ralentiza el crecimiento, por lo que se forma un anillo más oscuro, y en verano, el crecimiento es más rápido y el anillo que se forma es más claro.

### VALOR NUTRICIONAL

- Tienen una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, con lo que nos aportan todos los aminoácidos esenciales.
- En general, tienen un bajo contenido en grasas y colesterol (aunque dependerá de la especie que consumamos), y por tanto, también en calorías.
- Destacar la presencia de vitaminas A y del grupo B, y en cuanto a minerales, contienen zinc, fósforo, hierro, yodo y potasio.

# Cómo 'cazar' vacaciones a última hora (Y A BUEN PRECIO)

CUANDO LLEGAN LAS MERECIDAS VACACIONES LO IDEAL ES TENER YA CERRADO DESTINO, FECHAS Y PRESUPUESTO, PERO MUCHAS VECES EL AJETREO DEL DÍA A DÍA O LAS CIRCUNSTANCIAS NOS IMPIDEN ORGANIZARLO TODO COMO NOS GUSTARÍA. ESTO NO TIENE PORQUÉ SIGNIFICAR QUE NOS QUEDEMOS SIN NUESTRO VIAJECITO, TODO ES CUESTIÓN DE SABER BUSCAR BIEN Y VALORAR TODAS LAS OPCIONES.

## CLAVES PARA ENCONTRAR OFERTAS

- ✓ **Actitud positiva:** es cierto que han llegado los días previos y no tenemos 'vacaciones', pero a veces los planes improvisados son los mejores. No te dejes llevar por el mal humor.
- ✓ **Mente abierta:** quizá no encontremos la oferta perfecta en nuestro paraíso soñado pero nunca hay que menospreciar ningún destino, nos puede sorprender. Nunca se sabe dónde puede encontrarnos la aventura.
- ✓ **Flexibilidad:** si puedes, evita la temporada alta y las fechas más demandadas, sin duda, tu bolsillo lo agradecerá.
- ✓ **Agencias:** en muchas ocasiones las compañías de viaje necesitan completar plazas y pueden hacernos un descuento sustancioso. No dejes de preguntar.
- ✓ **Buscar en el origen:** hay multitud de buscadores de ofertas turísticas, apps para pujar por unos billetes, centrales de reservas... pero no dejes de lado las páginas webs oficiales de los hoteles o de las compañías aéreas. Puedes encontrar ofertas exclusivas a buen precio.
- ✓ **Compra en pack:** Es más sencillo encontrar buenas ofertas si buscamos un paquete completo (transporte y alojamiento) y si además, viajamos con compañía.

## Tips para una maleta rápida y efectiva

- **Consulta las especificaciones de equipaje del transporte que elijas,** sobre todo si es una compañía aérea. Evitarás sorpresas desagradables en el control de equipajes.
- **Los objetos más olvidados suelen ser pijama, cepillo y pasta de dientes, cargador del móvil y adaptador de electricidad.** Mételes lo primero.
- **Más vale un lápiz corto que una memoria larga.** Haz una lista con lo necesario y ve tachando.
- **Enrolla no dobles:** se aprovecha mejor el espacio y con un poco de esmero, la prenda no se arrugará demasiado.
- **Utiliza bolsas transparentes con autocierre:** además de para evitar 'fugas' de líquidos, son muy prácticas para guardar los zapatos sin temor a manchar la ropa y para organizar y localizar más fácilmente los objetos más pequeños.
- **Reserva espacio:** no apures al máximo el espacio de la maleta. Querrás volver con algún souvenir ¿verdad?



LAS FRAGANCIAS NOS AYUDAN A HACER DE UNA CASA NUESTRO HOGAR. UN AROMA BIEN ESCOGIDO POTENCIA LA SENSACIÓN DE LIMPIEZA Y EL BIENESTAR DE ENCONTRARNOS EN NUESTRO PROPIO ESPACIO. LOS AMBIENTADORES HAN EVOLUCIONADO MUCHO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS Y ADEMÁS DE PERFUMAR Y/O ELIMINAR LOS MALOS OLORES, SE HAN TRANSFORMADO EN UN ‘OBJETO’ DECORATIVO MÁS.



# Ambientadores DE HOGAR

La concepción del aroma como un elemento más para ambientar la casa, ha hecho que surjan diferentes formatos y una gran cantidad de fragancias. Aunque a veces resulte muy sencillo elegir ‘nuestro olor’ conviene tener en cuenta también la acción, duración y ubicación que tendrá el ambientador.

Teniendo en cuenta su uso podemos distinguir entre los de acción continua y los de acción instantánea.

### ACCIÓN CONTINUA

La época en la que solamente se utilizaba el ambientador cuando se percibía un mal olor dentro del hogar ha pasado, ahora también existen soluciones continuas, que ofrecen un perfume uniforme de forma permanente. El olor de casa.

#### Eléctricos

Funcionan con una resistencia eléctrica que calienta el perfume y hace que este se evapore. Son muy versátiles, ya que permiten cambiar de fragancias para ir variando en función de los gustos o de la época. El consumo eléctrico que generan es mínimo y proporcionan una duración mayor que el resto de ambientadores.

#### Automáticos

Funcionan a pilas que mecánicamente dosifican el ambientador en pulverizaciones más o menos cortas. El intervalo entre dosificaciones se puede regular desde el aparato difusor.

AUNQUE A VECES  
RESULTA MUY SENCILLO ELEGIR  
‘NUESTRO OLOR’ CONVIENE  
TENER EN CUENTA TAMBIÉN  
LA ACCIÓN, DURACIÓN Y  
UBICACIÓN QUE TENDRÁ EL  
AMBIENTADOR.

#### Varillas

También conocidos como mikado, incluyen unos palitos de bambú que se sumergen parcialmente en el perfume. Son el producto más decorativo y proporcionan un aroma sutil y permanente hasta que se agotan. Tanto la intensidad como la duración de los mikados varía en función del número de varitas, cuanto mayor sea la superficie de difusión mayor será la intensidad del perfume, pero menor será la duración del mismo. Cuando la intensidad del aroma disminuya se recomienda girar las varitas e introducirlas en el lado opuesto al que estaban.

### ACCIÓN INSTANTÁNEA

Las soluciones instantáneas actúan de manera puntual y suelen utilizarse para enmascarar malos olores.

#### Aerosoles

Existen aerosoles con y sin agua (la diferencia es el residuo húmedo que dejan en el ambiente). Conviene pulverizar siempre lejos de alimentos, personas o mascotas. Además, se recomienda no pulverizar directamente sobre los muebles para no estropear su acabado.

#### Velas perfumadas

Generan una fragancia por combustión además de crear un ambiente diferente. La duración depende del grado de humedad y la temperatura donde se consuma la vela. Es necesario vigilarlas y no dejar la vela encendida si se abandona la estancia.

### ¿Y LA FRAGANCIA?

Hay un gran variedad de perfumes: inspirados en la naturaleza (frutos rojos, jazmín, brisa...), con toque cítrico, de los que evocan momentos (relax, zen, infancia) e, incluso, los que nos recuerdan algún alimento, pero es importante distinguir entre los que llevan alcohol y los que no.

#### Sin alcohol

La intensidad del perfume que percibimos en un ambientador 0% alcohol se mantiene prácticamente constante en el tiempo y la nota olfativa del perfume es la misma a lo largo de toda su vida útil.

#### Con alcohol

En un ambientador con alcohol aunque la intensidad inicial del perfume es mayor, esta decrece progresivamente al cabo de las semanas.



# CÓMO SER BUEN ANFITRIÓN, ¡Y DISFRUTAR DE TU FIESTA!

LO MÁS IMPORTANTE ES UNA BUENA PLANIFICACIÓN DE LO QUE VAMOS A HACER.



ARRANCAMOS LA TEMPORADA VERANIEGA Y LOS PLANES IMPROVISADOS QUE TANTO NOS GUSTAN. QUEDADAS A CENAR, A TOMAR UN APERITIVO, Y ASÍ, DE REPENTE NOS ENCONTRAMOS QUE HEMOS ORGANIZADO UNA CENA O COMIDA Y SOMOS LOS ANFITRIONES.

**C**uando tenemos invitados en casa nos surgen las dudas y el pánico, aquí os dejamos algunas ideas para la planificación, recetas y cómo organizar estos encuentros para que recibir en casa se convierta en un auténtico placer.

Os proponemos organizar una comida/cena tipo buffet, porque aunque es un poco más costoso de montar, permite a los invitados escoger lo que más les gusta y a los anfitriones no tener que estar pendientes de servir platos y así disfrutar mejor de la fiesta.

Lo más importante es una buena planificación de lo que vamos a hacer y no querer hacer un millón de cosas distintas, todas a la vez. Es mejor preparar cuatro o cinco platos que estén perfectos, a querer hacer muchos y que no salgan bien. Además, este no es el momento para experimentos y recetas que nunca hemos probado: tenemos que ir a cosas que sean fáciles y que no nos supongan un quebradero de cabeza, ni un mal trago para nuestros invitados. Además, cuantos más platos fríos planifiquemos, más fácil para la organización y presentación. Luego podemos completar la mesa con snacks tipo, patatas fritas, cacahuètes, almendras, aceitunas, encurtidos, unos fuets cortados a trocitos, etc.

Y para el postre, aprovecha que estamos en verano y elige fruta de temporada cortada a trocitos en vasos pequeños, la puedes acompañar con chocolate fundido, o si lo prefieres, puedes jugar a combinar algunas bolas de helado o también, ofrecer granizados y sorbetes ya preparados.

## PRESENTACIÓN DE LA MESA

Para la presentación de la mesa, no te compliques, lo mejor es disponer de una mesa larga donde ir poniendo todos los elementos. En el extremo izquierdo pon el menaje: vasos apilados, platos de diferentes tamaños, servilletas y un cubo con los diferentes cubiertos, por si alguien los necesita. Seguidamente, empieza con los platos de la comida, como todos van a ser fríos no hay problema en la distribución. En una mesa aparte, más pequeña, puedes poner un gran barreño lleno de hielos con la bebida para que se mantenga fría.

## PRESTA ESPECIAL ATENCION A

- El **picante**, no abuses de él.
- Los **alérgenos**, pregunta a tus invitados si tienen alguna alergia o intolerancia alimentaria.
- **No te compliques la vida con recetas nuevas**, no es momento de innovar.
- La **bebida**, debes tener previsto bebidas 0% azucaradas, cervezas sin alcohol, vino tinto y blanco, eso sí, que todas estén muy frías.
- La **música**, haz una selección agradable para que suene de fondo a lo largo de toda la cena o comida.



## Opciones de recetas

- **Brocheta de mozzarella, cherry y albahaca.**
- **Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria, pepino, apio, pimientos rojo, amarillo y verde.**
- **Guacamole con nachos.**
- **Tortillas de patata** (con o sin cebolla para todos los gustos).
- **Pimientos del piquillo rellenos de brandada de bacalao.**
- **Tartaletas de sobrasada, queso y miel.**
- **Tabla de salazones.**
- **Tabla de quesos.**
- **Plato de jamón.**
- **Vasitos de gazpacho con "crispy" de cebolla.**
- **Pan** (diferentes tipos de panecillos pequeños).



# CALAS DE LA COSTA BLANCA

LA COSTA BLANCA ES SINÓNIMO DE PLAYAS Y CALAS DE ENSUEÑO. OS PROPONEMOS UNA RUTA POR ALGUNAS DE LAS CALAS MÁS BONITAS DE ALICANTE. UNA EXPERIENCIA DE NORTE A SUR PARA DISFRUTAR Y EXPLORAR LA COSTA ALICANTINA Y DESCUBRIR PEQUEÑOS PARAÍDOS DE AGUA CRISTALINA QUE ESTÁN MÁS CERCA DE LO QUE IMAGINAS.





# 10 FORMAS DE APROVECHAR frutas y verduras

DURANTE LA SEMANA INTENTAMOS PLANIFICARNOS PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS NECESARIOS DE NUESTROS MENÚS SEMANALES PERO, A VECES, NUESTROS PLANES CAMBIAN Y, CUANDO NOS QUEREMOS DAR CUENTA, LOS PRODUCTOS PERECEDEROS, SOBRE TODO, FRUTAS Y VERDURAS ESTÁN YA DEMASIADO MADUROS. ¿QUÉ HACEMOS EN ESTOS CASOS?



Macedonia o ensalada de frutas y verduras

Quizá en lo primero que pensamos cuando vemos que nuestra fruta está a punto de pasarse sea en la macedonia. Es una muy buena opción para aprovechar toda la fruta mezclada a trocitos con un poco de zumo de naranja. También podemos hacer ensaladas mixtas con frutas y verduras crudas y un buen aliño, las combinaciones son infinitas.



Smoothies (zumos, licuados y batidos)

Es una de las formas más fáciles y rápidas de aprovechar la fruta madura. Podemos utilizar cualquier fruta, mezclar varias e incluso, añadirle leche o cereales para que quede más espeso. Además, para los peques a los que la fruta no les gusta demasiado, es una opción muy socorrida.



Mermeladas

La mermelada se prepara, normalmente, cociendo la fruta con azúcar, por lo que termina deshaciéndose. Por tanto, si está un pelín ‘tocada’, no se notará a la vista y obtendremos el mismo resultado. Lo importante es conservarla en frascos de cristal esterilizados y cerrados al vacío. Higos, melocotones, fresas... cualquier fruta es apta para hacer mermelada o compota y combinan a la perfección con postres o como acompañamiento en tostadas, galletitas o platos agrios.



Helados

Los helados caseros son sencillos y resultan muy apetecibles durante los días de verano. Además, ¡a los niños les chiflan! Por tanto, una forma genial de que coman más fruta puede ser incluirla en alguna de tus recetas. De sandía, de plátano, de limón... combínalos como quieras y seguro que triunfas.



Conservas

No hace falta que tus frutas o verduras estén maduras para tratar de conservarlas el mayor tiempo posible. La gente que tiene huertos propios, muchas veces se junta con mucho género de una vez (tomates, melocotones, etc.) y al final no sabe qué hacer con él. Una forma perfecta de que los alimentos se aprovechen y no pierdan sus propiedades es hacer conserva, dulce o salada. Si se utilizan frascos de vidrio cerrados al vacío, podemos guardar nuestra cosecha mucho tiempo.



Hierbas aromáticas

Al igual que las salsas de verduras, si tenemos hierbas aromáticas en casa y se están marchitando, podemos batirlas junto con aceite de oliva hasta que quede una mezcla ligera y guardarla en la nevera o congelarla en pequeños cubos para usarla como condimento más adelante.



Verduras para conservar en vinagre

Pepinos, pimientos, rábanos, zanahorias... Las verduras, en general, aguantan muy bien en el frigorífico, pero si los tenemos mucho tiempo también tienden a dañarse. Antes de que esto ocurra, podemos cortarlas a trocitos pequeños al gusto y añadirlos al líquido que obtenemos de cocer en una olla pequeña 1 taza de vinagre blanco, 1/3 de taza de azúcar y 3 cucharadas de sal. Lo dejamos reposar unas 6 horas y, a partir de ahí, ya podemos utilizarlos como acompañamiento en ensaladas, aperitivos, sándwiches, etc.



Salsas

Otra de las opciones para aprovechar verduras que empiezan a madurar es preparar salsas para luego usarlas como acompañamiento en pastas, arroz, carnes o pescados. Además, se pueden congelar sin problemas para tenerlas listas en cualquier ocasión. Nos referimos a una sencilla salsa de tomate, pisto casero, salsa boloñesa, marinera, etc.



Cítricos al congelador

Los cítricos son frutos que suelen durar bastante tiempo en la nevera, pero llega un punto en que empiezan a madurar. Es ahí donde podemos actuar. Una buena forma de aprovecharlos es rallar la piel del cítrico y luego guardarla en una bolsa y congelarla. Nos servirá como aderezo en sopas y otros platos de cuchara. También podemos exprimir su zumo y congelarlo en una bandeja de cubitos de hielo. Así tendremos porciones individuales para usar en salsas, bebidas, etc.



Aguas con un 'toque'

Cuando la fruta empieza a ponerse fea, en la mayoría de ocasiones potencia su dulzura. Es por ello que si picamos unos pocos frutos rojos (o cualquier otra fruta) y los añadimos a una jarra de agua bien fría, obtendremos un agua aromatizada muy apetecible para hidratarse durante los días de calor.



RESULTADOS 2017

Consum facturó 2.518,7 millones de € en 2017, un 7,45% más que el ejercicio anterior



Equipo de dirección de Consum

Las inversiones fueron de 114,3 millones de euros, un 11,29% más, y se destinaron a la apertura de 38 nuevos supermercados, a la mejora de la red comercial, a la adecuación de las instalaciones logísticas de Cataluña y València, así como a procesos de innovación y transformación digital. Con una red de 707 establecimientos, 445 propios y 262 Charter, la Cooperativa mantiene el 6º puesto del ranking nacional de empresas de distribución y tiene una cuota de mercado por ventas del 15% en su ámbito de actuación.

**Crear empleo estable y de calidad.** La plantilla alcanzó los 14.364 trabajadores, 860 más que en 2016, de los que el 72,4% son mujeres. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa y están implicados en la gestión y en el reparto de beneficios, cuya cifra alcanzó los 31,4 millones de euros. En 2017 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad concedió a Consum el Distintivo Igualdad en la Empresa, por garantizar un trato equitativo y con igualdad de oportunidades entre los socios trabajadores.

**Una experiencia de compra con valor.** En 2017 se dieron de alta 220.734 nuevos socio-clientes, hasta los 3.060.720, situando a Consum como la mayor cooperativa española por número de socios. Además, lanzó la marca Consum ECO, con más de 30 referencias. Durante este período se han ido incorporando otras referencias de productos ecológicos, en todas las secciones, con un total de 135 referencias.

**Compartir con la sociedad.** Se destinaron 14,9 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria, un 18% más que el ejercicio anterior. Como parte de dichas colaboraciones solidarias, Consum cuenta con el Programa Profit de Gestión Responsable de Alimentos, que el pasado ejercicio donó 6.000 toneladas de alimentos por un valor de 14,7 millones de euros.

**Gestión ambiental para no dejar huella.** En 2017, el Ministerio de Agricultura reconoció a la Cooperativa como la única empresa de distribución con certificación sobre su huella de carbono. En este sentido, Consum disminuyó en un 24,3% su huella de carbono, respecto al año anterior. Además, ha destinado 14,6 millones de euros a inversiones medioambientales y, actualmente el 91% de los supermercados Consum son ecoeficientes.

APERTURAS

Consum abre en Granada su segundo supermercado del año



Supermercado Consum en Las Gabias, Granada

**Esta apertura ha supuesto la creación de 28 puestos de trabajo especializado .**

Consum abrió el pasado mes de abril su segundo supermercado del año en Las Gabias, Granada. El nuevo establecimiento, el primero de la localidad, ha supuesto la creación de 28 puestos de trabajo especializado. Con esta apertura en Las Gabias, Consum alcanza los 3 supermercados en la provincia de Granada, y un total de 17 tiendas en Andalucía, entre propias y franquicias Charter.

El nuevo establecimiento, ubicado en la esquina entre la calle Mirador y la calle Estación de Tranvías, cuenta con 1.435 m² de superficie y un horario de atención al público, de lunes a sábado de 9.00 a 21.30 horas. Dispone de servicio de compra a domicilio y de aparcamiento gratuito para los clientes. Además, cuenta con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle, horno y la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas exclusivas Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma y Consum Kids.

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR

Dos mil alumnos han participado en la 13ª edición del Concurso de Cuentos Ilustrados de Consum



Participantes en el Concurso de Cuentos Consum.

**El Colegio Ntra. Sra. de Monte Sión de València ganó el primer premio con el cuento “Exploradores de Alimentos”**

Consum entregó el pasado mes de abril los premios de la 13ª edición de su Concurso de Cuentos Ilustrados que tiene como objetivo fomentar los buenos hábitos de consumo a través de los cuentos y la creatividad, con motivo del Día Mundial del Consumidor. Bajo el lema “Exploradores de Alimentos, conoce las etiquetas y cómo interpretarlas”, esta edición, en la que participan centros escolares, CEE y Co de todas las CCAA en las que está implantada la Cooperativa, ha querido destacar la importancia del etiquetado de los productos de alimentación como instrumento para seleccionar, comparar y decidir los que son más convenientes a la hora de comprar y consumir.

En cuanto a los galardonados, el primer premio fue para el cuento “Exploradores de Alimentos” de los alumnos de 2º de ESO del Colegio Nuestra Señora de Monte Sión, de València. El segundo premio, para el cuento titulado “Huelga poco común” de los alumnos de 6º de primaria del CEIP Los Molinos de Calasparra, Murcia. Y el tercer premio para el cuento “Besora ecològic” que presentaron los alumnos de 4º de primaria de l’Escola Can Besora, de Mollet del Vallés, Barcelona. En total se han presentado 1.524 trabajos, de 75 centros, con la participación de más de 2.000 alumnos.

ACCIÓN SOCIAL

Consum renueva su colaboración con la ONG PayaSOSpital



Carmen Picot, ejecutiva de relaciones institucionales de Consum y Javier Quiles, director de relaciones externas, junto a miembros de PayaSOSpital.

**El objetivo es ayudar a niños hospitalizados a que su ingreso sea más llevadero.**

La Cooperativa acaba de renovar, por decimoquinto año consecutivo, el convenio de colaboración con la ONG PayaSOSpital. Una alianza que les ayudará a realizar, durante 2018, actividades en los hospitales Clínico Universitario, La Fe y Dr. Peset, de València, en el Hospital General de Castellón y Hospital La Plana de Vila-real, el Hospital General de Alicante, Hospital San Juan de Alicante y Hospital General de Elche con el fin de ayudar a los niños hospitalizados y a sus familias a soportar mejor su hospitalización, ofreciéndoles momentos de relax y distracción.

Una acción que se enmarca dentro de la política de Responsabilidad Social de la Cooperativa, que apoya a proyectos solidarios de proximidad como el de esta organización sin ánimo de lucro que se dedica a realizar visitas a los pequeños pacientes que reciben tratamiento en hospitales y hacer su convalecencia más llevadera.



VIGILA A LOS NIÑOS  
EN TODO MOMENTO Y  
NO LOS DEJES SOLOS  
DENTRO O CERCA DEL  
AGUA.

# 9

## ‘TIPS’ PARA UN VERANO MÁS SEGURO

CUANDO LLEGA LA ÉPOCA ESTIVAL, CUALQUIER PRECAUCIÓN ES POCA PARA EVITAR GOLPES DE CALOR, PICADURAS, SOBREEXPOSICIÓN AL SOL U OTROS CONTRATIEMPOS. SIGUE NUESTROS CONSEJOS Y ¡DISFRUTA DE UN VERANO SEGURO!



### 1. Cuidado con el sol

Para evitar mareos, quemaduras o golpes de calor es importante usar gorro y crema solar, así como ropa fresca e ingerir abundante líquido. También se recomienda no tomar el sol entre las 12 y las 16 horas, renovar el protector solar con frecuencia y usar gafas de sol con protección UV.



### 6. Alimentos y calor

Durante el verano es cuando se debe extremar al máximo el cuidado de los alimentos con el fin de evitar las intoxicaciones alimentarias. No romper la cadena de frío, descongelarlos siempre dentro de la nevera y evitar el uso de huevos, salsas o cremas si vamos a estar al aire libre, contribuyen a mejorar la seguridad alimentaria.



### 2. Cortes

Asegurarse de que las superficies, sobre todo en playas y piscinas, que es donde más tiempo pasamos sin zapatillas, estén libres de elementos que puedan provocar cortes o lesiones. Extremar la precaución, en especial, si hay niños pequeños.



### 7. La hora del baño

Se recomienda entrar al agua poco a poco, sobre todo, después de haber tomado el sol. Nadar donde se haga pie y evitar juegos peligrosos o bromas como las ahogadillas, que pueden causar daños cervicales y de espalda.



### 3. Picaduras

Conviene evitar, en la medida de lo posible, que cualquier insecto nos pique. Pero muchas veces, es inevitable. En el caso de empezar a sentir inflamación en la piel, hinchazón, dolor o picor, se puede lavar la zona con agua y jabón, aplicar un poco de hielo con una toalla y poner alguna crema antiinflamatoria y antihistamínica.



### 8. La ropa

Utilizar ropa fresca, preferentemente de algodón y de colores claros. Estos no absorben tanto el calor y permiten a la piel transpirar, factor que es indispensable para combatir mejor el calor. No olvides el sombrero cuando estés expuesto directamente al sol.



### 4. Hidratación

Es una parte muy importante para evitar mareos y golpes de calor. Intenta beber, al menos, 2 litros de agua al día y mantén una dieta equilibrada en la que predominen los alimentos frescos. Evita también las comidas copiosas.



### 9. Si tenemos aire acondicionado

Es uno de los mejores aliados a la hora de combatir el calor, pero también uno de los elementos con los que más cuidado debemos tener para evitar los golpes de calor. No debemos tenerlo a menos de 22°C, tanto en casa como en el coche, para que la diferencia con la temperatura del exterior no sea muy brusca.



### 5. En la piscina y en la playa

Vigila a los niños en todo momento y no los dejes solos dentro del agua o cerca. Además, respeta las dos horas de pausa entre la comida y el tiempo de baño, para evitar cortes de digestión y tener cuidado con los resbalones.



TODOS NOS  
PREOCUPAMOS ALGUNA  
VEZ, PUES SE TRATA  
DE UNA EXPERIENCIA  
QUE LAS PERSONAS  
COMPARTIMOS.  
RESPONDER CON  
PREOCUPACIÓN ANTE  
LAS SITUACIONES  
ESTRESANTES ES UNA  
FORMA HABITUAL DE  
AFRONTARLAS QUE  
PUEDE AYUDAR A  
RESOLVER PROBLEMAS.

# MINDFULNESS

## O CÓMO DEJAR DE PREOCUPARSE POR TODO

La preocupación es adaptativa, pero a veces se convierte en excesiva, estando presente de forma continuada en las vidas de quienes las padecen y pudiendo llegar a convertirse en patológica.

Cuando las preocupaciones están relacionadas con sucesos probables, nos ayudan a mantener la conciencia en situaciones sin resolver y a preparar una respuesta anticipada ante la amenaza. En cambio, cuando se centran en todos los peligros posibles, sin contemplar que muchos de esos peligros nunca llegarán a ocurrir, ya no es tan efectiva.

No es posible afrontar lo que no ocurre, por tanto, anticiparse a situaciones impredecibles puede elevar el nivel de estrés, pudiendo generar efectos nocivos para la salud física y emocional.

### ¿POR QUÉ NOS PREOCUPAMOS TANTO?

Muchos son los caminos por los que se puede llegar a un estilo de vida marcado por la preocupación excesiva. Se pueden activar estados de preocupación frecuente a partir de las sensaciones de no controlar o de no ser capaz de conseguir resultados deseados en situaciones difíciles. También se puede llegar por otra vía, como es el sesgo atencional. Algunas personas creen que son más probables los sucesos negativos que los positivos.

En otros casos se intentan generar tantas consecuencias negativas como sea posible a una situación potencialmente amenazante. El objetivo es prevenirlas, ya que se confía poco en uno mismo para resolverlas.

También la preocupación se alimenta de creencias supersticiosas, algunas personas piensan que preocuparse por algo provocará que no ocurra. Se le concede un papel de 'utilidad' que se va reforzando diariamente, ya que muchas de las cosas por las que nos preocupamos no llegan a ocurrir.

Por último, la preocupación va de la mano de una reducida tolerancia a la incertidumbre. Cuando se tiene predisposición a reaccionar negativamente ante situaciones inciertas, independientemente de su probabilidad de que ocurran y de sus consecuencias asociadas, se generan cascadas de pensamientos del tipo ¿Y si...? que mantienen encendido un estado permanente de preocupación.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

El Mindfulness puede considerarse una filosofía de vida a la que en la actualidad se le ha dado un enfoque científico y pragmático. Es una de las terapias psicológicas denominadas 'de tercera generación'.

No sólo es eficaz para las intervenciones terapéuticas, también se utiliza como programa educativo para ayudar a manejar el malestar, reduciendo el estrés, la ansiedad y la infelicidad.

Ayuda a que la persona se centre en el momento presente, que preste atención de manera consciente a las experiencias del momento con interés, curiosidad y aceptación.

Además, el Mindfulness puede ser una potente herramienta para mejorar la calidad de vida, para reforzar de forma activa el proyecto personal elegido.

EL MINDFULNESS PUEDE  
CONSIDERARSE UNA FILOSOFÍA DE  
VIDA A LA QUE EN LA ACTUALIDAD  
SE LE HA DADO UN ENFOQUE  
CIENTÍFICO Y PRAGMÁTICO.

6

### consejos para no preocuparse por todo

El Mindfulness puede ayudar a construir una mente 'sabia', se centra en la toma de conciencia de la realidad presente, en poner el foco en lo que ocurre en el momento presente, favoreciendo así la flexibilidad atencional.

La práctica de las siguientes habilidades ayudará a conseguirlo:

- 1 Observar:** atender las experiencias internas y las externas tal y como ocurren en el momento presente.
- 2 Describir:** aquello que se observa, sin calificativos ni etiquetas, poniendo en palabras la propia experiencia.
- 3 Participar:** adentrarse en lo que se está viviendo, integrarse en la acción.
- 4 No juzgar:** adoptar una actitud no evaluativa.
- 5 Atención consciente:** aprender a focalizar la atención en lo que se está haciendo en el momento presente, centrándose con plena conciencia, sin dividir la atención.
- 6 Actuar con eficacia:** aprender habilidades para afrontar las cosas según los objetivos personales y las demandas de cada situación.



A LA HORA DE ELEGIR ESTE TIPO DE ACTIVIDADES DEBEMOS TENER EN CUENTA LOS GUSTOS DE LOS NIÑOS Y HACERLES PARTICIPE EN LA ELECCIÓN.

UNA VEZ TERMINADO EL CURSO, ES MOMENTO DE HACER MATRÍCULAS Y DE ANALIZAR METICULOSAMENTE EL PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA EL PRÓXIMO CURSO ESCOLAR. PERO REALMENTE, ¿NOS PREGUNTAMOS QUÉ BENEFICIOS TIENE CADA DISCIPLINA PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS? ¿SABEMOS IDENTIFICAR LAS HABILIDADES DE NUESTROS HIJOS PARA PODER POTENCIARLAS CON ESTE TIPO DE ACTIVIDADES?

Cada vez hay más oferta de actividades extraescolares a nuestro alcance, desde las más clásicas como la música, el fútbol, baloncesto, el ballet o la gimnasia rítmica hasta las nuevas opciones como aikido, tai chi, pilates, patinaje, zumba, clases de expresión corporal, de coaching, o incluso de matemáticas con el método Kumon, una forma diferente de estimular a los niños en el aprendizaje de las mismas.

A la hora de elegir este tipo de actividades debemos tener en cuenta los gustos de los niños y hacerles participe en la elección, otro factor que es importante es poder cumplir siempre con los horarios para poder asistir y que estas no interrumpan las actividades cotidianas de la familia. Los profesores también nos pueden ayudar en este aspecto, si tenemos alguna duda podemos consultarles en qué tipo de actividad podemos matricular a los niños.

BENEFICIOS SEGÚN EL TIPO DE ACTIVIDAD

DEPORTIVAS

- Inculcan un estilo de vida saludable basado en el ejercicio físico.
- Ayudan a mejorar la coordinación y la psicomotricidad.
- Aprenden a controlar y tolerar la frustración.
- Desarrollan los sentimientos de compañerismo y superación.
- Si es un deporte de equipo, beneficia la socialización de niños.
- Si es un deporte individual, refuerza el autocontrol en los niños muy activos.

OCIO Y ARTÍSTICAS  
(PINTURA, BAILE, MÚSICA, TEATRO, MAGIA...)

- Ayudan a saber expresar los sentimientos.
- Contribuyen al desarrollo de la creatividad y de la imaginación.
- Potencian las destrezas manuales y la motricidad fina.
- Estimulan el gusto y la sensibilidad por disciplinas artísticas.

ACADÉMICAS  
(IDIOMAS, MATEMÁTICAS...)

- Refuerzan lo aprendido en el aula.
- Aportan conocimientos extra a niños con deseos de saber cosas nuevas.
- Apoyan a escolares con problemas de aprendizaje.

Recuerda

- Respetar los gustos de los niños.
- No cargarles la agenda, máximo 3 a la semana.
- Hacer que el niños se sienta participe de la elección.
- Combinar diferentes tipos: de aprendizaje, ocio y deportivas.
- Que la actividad elegida esté acorde con la edad del niño o niña.
- No usar las extraescolares ni como premio, ni como castigo.

Extraescolares  
¿POR QUÉ Y CUAL ?



# NOS VAMOS A LA PLAYA ¡Y EL PERRO SE VIENE!

¡POR FIN! YA ESTÁ AQUÍ EL VERANO Y LAS ANSIADAS VACACIONES. UNO DE LOS DESTINOS PREFERIDOS EN NUESTRO PAÍS ES LA PLAYA Y DESDE HACE UNOS AÑOS, ADEMÁS, CONTAMOS CON LA VENTAJA DE PODER VIAJAR CON NUESTRAS MASCOTAS PORQUE ESPAÑA CUENTA YA CON UNA AMPLIA RED DE PLAYAS APTAS PARA PERROS.

La primera playa oficial para perros de España fue **La Rubina**, en Empuriabrava (Girona), habilitada en 2012. Pero poco a poco, ante la alta demanda, otros municipios se han decidido a habilitar playas para que dueños y canes puedan disfrutar juntos del mar. En 2018, son más de 80 las playas aptas para perros en nuestro país.

Así que si a tu perro le gusta la playa tanto como a ti, estéis de enhorabuena porque podréis disfrutar juntos de las vacaciones.

Como no todas las playas cuentan con los mismos servicios, se recomienda planificar el viaje antes de salir de casa, consultando, a través de las oficinas de turismo de la localidad de destino, las playas que tendremos a disposición de nuestros perros, el horario, los servicios y las normas de uso.

También resulta conveniente saber otros aspectos como si la playa es de arena o de roca, si tiene cerca alojamiento *petfriendly*, si el aparcamiento está muy lejos de la zona de baño o si encontraremos cerca algún lugar para comprar agua y comida. Casi todas las playas caninas cuentan con servicios básicos como papeleras, lavapiés, duchas, servicio de limpieza, aparcamiento y servicio de socorrismo.

Por ejemplo, la **PlayaCan** de Gandía está considerada como una de las mejores del país, con una extensión de arena fina de unos 300 metros de longitud. La **Doggy Beach** de Agua Amarga, en Alicante, cuenta con un chiringuito donde encontrarás agua fresca para el perro y para ti. Y la **Playa Canina de Torre del Mar**, en Málaga, cuenta con zona de juegos caninos y está calificada como la mejor playa canina de Andalucía.

Poco a poco, los amantes de los animales van adquiriendo derechos para que sus mascotas también disfruten del verano. Pero ellos también deben cumplir las normas de cada playa, que varían según cada municipio. Existen unas normas básicas como mantener al perro siempre vigilado y controlado, no molestar a otros usuarios de la playa, recoger los excrementos, tener al perro censado, microchipado y con la cartilla de vacunas al día y, en caso de ser un perro potencialmente peligroso, llevarlo atado y con bozal. Las sanciones por no cumplir las normas dependen de las ordenanzas municipales de cada ayuntamiento.

Con respeto y consideración hacia los demás, podemos pasar todos, perros y personas, un verano muy 'guau', disfrutando del mar, la arena, el sol y la brisa.

## UN CASO ESPECIAL PARA PERROS GUÍA

Los perros no pueden acceder a las playas no habilitadas para ellos. Los perros guía o de asistencia, tampoco. Sin embargo, el Ayuntamiento de Águilas (Murcia) ha hecho una excepción y permite que los perros guía puedan bañarse sueltos en la **Playa de las Delicias** de esta localidad.

## CONSULTA LAS PLAYAS CANINAS DE ESPAÑA



## 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)



**Xic**  
Lucía Pinto



**Senkai y Jack**  
Yolanda Arias



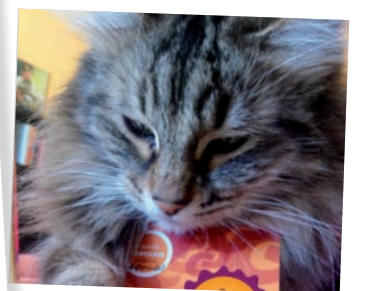
**Leia**  
Maite Merino



**Fira y Tula**  
Ana Baónza



**Otto**  
Ariana y Juanjo



**Tigre**  
Isabel Rovira

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.



## PIENSA EN LO MÁS FRESCO Y CÓMETE EL VERANO

Fruta preparada, sopas frías y gazpachos... platos sanos, fresquitos y ligeros con los productos de temporada. Echa un vistazo a nuestro magazine digital *EntreNosotros* ¡y cómete el verano!

Entra en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es)



[www.consum.es](http://www.consum.es)

**consum**

qué bueno ser

*diferente!*