

# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2019 N° 94

**consum**



## EL TEMA DEL MES

LA OBESIDAD, EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

**SABER COMPRAR.** ¿Y ESTO CÓMO SE LAVA? **LOS CINCO DE...** AMAYA VALDEMORO.  
**SALUD Y BELLEZA.** ¿CADA CUÁNTO DEBEMOS RENOVAR LOS PRODUCTOS DE BELLEZA?

YA ESTAMOS EN 2019,  
TENEMOS UN AÑO POR  
DELANTE PARA HACER  
COSAS NUEVAS O  
MANTENER AQUELLAS  
QUE NOS HAGAN  
FELICES.

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

¿2019? ¿Os lo podéis creer? Tenemos un año por delante para hacer cosas nuevas o mantener algunas antiguas, si es que nos hacen felices y son buenas para nuestra salud. Pero... ¿qué propósitos te has planteado este año? Dejar de fumar, hacer más ejercicio o llevar una dieta más equilibrada son los ejemplos clásicos que se empiezan con muchas ganas y empeño pero que, muchas veces, no llegan a consolidarse. ¿Por qué? Porque no se han convertido en hábitos. En **Conócete** te explicamos que adquirir buenos hábitos es posible. ¿Lo comprobamos?

Ahora que estamos a principios de año, también podría ser un buen momento para plantearse seriamente reducir, cada uno desde su ámbito, pero todos juntos, uno de los mayores problemas de salud pública que tenemos en España: la obesidad y el sobrepeso. Los expertos advierten de que en 2030 la obesidad afectará a una de cada dos personas, si no se toman medidas urgentes. Además, será la primera vez que las expectativas de vida de los hijos sean inferiores a las de sus padres. ¿No os parecen suficientes razones? Consum quiere actuar contra esta 'epidemia' y en **El tema del mes** os lo explicamos todo.

¿Encogerá esta prenda con este programa? ¿puedo meter mi camiseta preferida en la secadora? Si tienes estas dudas a la hora de poner la lavadora, te interesará nuestra sección **Saber comprar** donde te indicamos lo que significan los símbolos de las etiquetas de la ropa. Además, ¿sabes cuándo caduca un maquillaje o una crema? Cada producto de belleza tiene una duración concreta y alargar su utilización puede tener consecuencias. En **Salud y belleza** te explicamos cuánto dura cada uno.

Al pensar en los platos sin gluten surge la idea de restrictivo, de sabor peculiar, poco variado... Nada más lejos de la realidad. Afortunadamente, la oferta de este tipo de productos se va ampliando y, con ellos, la variedad de recetas. En **Hoy Comemos** te proponemos pizza, crepes y tarta 'singlu', ¿te animas a probar?

¿Sabes interpretar las nuevas etiquetas de las gasolineras para poner gasolina o diésel a tu coche? No te asustes que, de momento, convivirán la antigua y la nueva. En **Es Eco** te explicamos todo lo que debes saber para ahorrarte problemas en tu motor.

Además, te presentamos **'Los 5 de'** Amaya Valdemoro, considerada la mejor jugadora española de baloncesto de la historia, con 3 anillos de la NBA femenina; también las propiedades nutricionales de una de las carnes más consumidas en nuestro país: el pollo; te damos ideas para poner un nombre original a tu mascota y repasamos las principales estaciones de esquí con su gastronomía más típica. ¿Te gusta el plan? También tienes más información sobre alimentación y estilo de vida a solo un clic en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es) Que disfrutes de esta revista y ¡Feliz Año Nuevo!



Consejo de redacción.

# SUMARIO

28



## CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Amaya Valdemoro.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
Sabor, sin gluten.
- 10 **LOS FRESCOS**  
El pollo, sencillito, completo y asequible.
- 12 **SABER COMPRAR**  
¿Y esto cómo se lava?

## ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Pimientos, color y sabor en nuestros platos.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
La obesidad, epidemia del siglo XXI.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
Esquiar y disfrutar por las estaciones y la gastronomía.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
Nuevas etiquetas en las gasolineras.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Consum y Charter siguen sumando nuevas aperturas. Consum reducirá un 20% la brecha salarial entre mujeres y hombres gracias a su III Plan de Igualdad. Celebramos 'La bolsa que menos pesa' por la igualdad.

## TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
¿Cada cuánto debemos renovar los productos de belleza?
- 26 **CONÓCETE**  
Cambiar de hábitos, es posible.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
¿A qué edad salen los dientes?
- 30 **MASCOTAS**  
¿Qué nombre le ponemos?

08



14



EDITORIAL





## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios y en colaboración con la 'Asociación 5 al Día' pusimos en marcha una acción para fomentar hábitos de vida saludable entre los más pequeños de la casa. El 'tomate vampiro', 'la piña fantasma', 'la naranja momia' y el 'kiwi lobo' de la promoción 'Frescos de miedo' se han entregado acumulando puntos por la compra de productos en de frutas y verduras. Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!

## ¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

**900 500 126**

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

## TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

### Receta ganadora



#### ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS AL AJILLO

**Ingredientes:** 3 calabacines de tamaño mediano, 400 gramos de gambas peladas (crudas), 2 dientes de ajo, aceite, guindilla y sal.

**Preparación:** Lavamos bien los calabacines y los secamos con papel de cocina. Sin pelar los calabacines, hacemos los espaguetis utilizando un pelador, una mandolina o el accesorio "sacapuntes" para verduras.

Reservamos. En una sartén ponemos un buen chorro de aceite, calentamos y doramos los ajos. Añadimos las gambas y la guindilla. Rehogamos un minuto y a continuación incorporamos los espaguetis de calabacín que teníamos reservados, sazonando con sal al gusto. En un minuto estarán listos ¡Que aproveche!

Marta L

### @ ¡Participa!

¿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!



Hoy para cenar... #Tartar de #aguacate, #granada y #langostino cocido #marinado en #lima!!! Y de guarnición... #salmon a la #plancha desmenuzado con #rulo de #cabra sobre una cama de #gelatinade #tomate!!! Como siempre, con productos bien frescos de #SupermercadosConsum!!! #BuenProvecho #Consum#MaestrosDeLaFrescura #Cocinillas #Sano #Saludable - en Moncada, Valenciana, Spain.



@Consum Enhorabuena por esta trabajadora tan simpática, amable y atenta. Soledad, las tablicas estaban tremendas, gracias por tu paciencia y salero. #Consum #Bullas #Murcia



Gracias por compartir María. Se lo contaremos a la compi.



megustacomerynoesmalo Probando una sobrasada vegana que encontré en @supermercadosconsum. #potatoes #vegan #govegan #sobrasada #veggie #patatas #food #foodie #consum #veganeats #veganlifestyle #tomasada



## 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 :)

yTÚ

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...

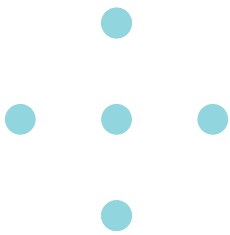
## AMAYA VALDEMORO

### DEPORTISTA

El baloncesto femenino español no se entiende sin ella. Amaya Valdemoro es considerada como la mejor jugadora española de baloncesto de la historia. Ha sido ganadora de 3 anillos de la NBA femenina, ha participado dos veces en los Juegos Olímpicos y ha recibido un sinfín de trofeos más. Se retiró en 2013, pero sigue vinculada al deporte que tantas alegrías le ha dado comentando partidos en Movistar +, trabajo que compagina con una importante labor de divulgación del baloncesto, sobre todo, entre los más pequeños.



**Por la realización de este reportaje Amaya Valdemoro y Consum entregan 500€ en alimentos a la ONG ACCEM para su reparto entre los más desfavorecidos.**  
Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2017 destinó cerca de 15 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



**LECHE DE ALMENDRA**  
Desde que dejé de jugar al baloncesto, intento cuidarme y tener más precaución con lo que como. Hace dos años que intento no tomar lácteos. La leche de vaca la he sustituido por leche de almendra. Siempre tengo en la nevera.

02



**TOMATES**  
La ensalada es uno de mis platos básicos. La lechuga y los tomates están siempre presentes en mi casa. Suelo decir que dejo a mi estómago un poco triste. Vivo sola y mi alimentación se basa en verduras. Por la noche, muchas veces, me preparo un tomate con aceite de oliva y sal.

03



**MANZANAS FUJI**  
Son mi alimento entre horas. Las manzanas son súper saludables y esta variedad en concreto es de las que más me gusta. Tomo bastante fruta, pero si tengo que elegir entre todas, me quedo con la manzana.

04



**LENTEJAS**  
Me encantan las legumbres. Son mi perdición, sobre todo las lentejas. Las suelo preparar con verduras y huesos de jamón, alguna vez les pongo chorizo, aunque ya no suelo cocinarlas porque me hacía peroles enormes y no paraba de comer hasta que no me lo acababa todo.

05



**CONTRAMUSLO DE POLLO**  
Otro de mis básicos es el pollo. Lo voy combinando con pescado, normalmente salmón, en mis cenas o mis comidas. No como nada de carne roja. ¡Mi alimentación es muy sosa, pero me gusta cuidarme!



ESTAMOS FRENTE A LA GASTRONOMÍA DEL CONSTANTE ENSAYO ERROR EN LO QUE CONCIERNE AL MANEJO DE HARINAS.

# SABOR SIN GLUTEN

AL PENSAR EN LOS PLATOS SIN GLUTEN SURGE, EQUIVOCADAMENTE, LA IDEA DE RESTRICTIVO, DE SABOR PECULIAR, POCO VARIADO, ABURRIDO, ETC. PERCEPCIÓN QUE DISTA MUCHO DE LA REALIDAD.

Las personas intolerantes al gluten, tienen como base de su dieta los productos frescos, que en su origen no contienen gluten. Estos son: carne, pescado, huevos, leche, legumbres, frutas y verduras. Por esta razón, podemos afirmar que las dietas ‘sin gluten’ son variadas por naturaleza. Lo cierto es que, al cocinar sin gluten, se tiene más conciencia de la elección de los alimentos y de la lectura e interpretación de las etiquetas. Un trabajo que implica realmente meterse en la cocina y, sin lugar a dudas, experimentar.

El gran reto es apostar por harinas que al principio podrían resultar ‘extrañas’ o poco frecuentes (harinas de arroz, de almendras, de soja, de tapioca, de garbanzo, de trigo sarraceno, de alforfón, quinoa, yuca o teff) como base de panes, tartas, pastas o espesantes. Agudizar el ingenio a la hora de preparar bizcochos, magdalenas o galletas añadiendo aire a la mezcla con un enérgico batido o incorporando claras montadas a punto de nieve como solución a la falta del gluten, responsable de la elasticidad y esponjosidad.

La audacia para encontrar la forma de impulsar una masa agregando zumo de limón y bicarbonato, por ejemplo, nos brinda un placer indescriptible al conseguir texturas y sabores que nada tienen que envidiar a las recetas con trigo, cebada, centeno, avena (con alguna excepción) espelta, triticale y sus derivados.

Además de estos pequeños trucos, en el mercado existen una serie de productos que ayudan a elaborar masas más moldeables y esponjosas:

- **Agar agar:** Se trata de una gelatina vegetal de origen marino a la que también denominan como ‘gelatina vegetal’. En Oriente lleva utilizándose desde la antigüedad y a mediados del XIX llegó a Europa. La gran ventaja del agar agar es su fuerza gelificante, pero si lo usamos en una masa lo tendremos que disolver primero en agua caliente.
- **Goma xantana:** es el producto que más se utiliza en mezclas panificables comerciales y en recetas de panes caseros. Se trata de un polisacárido producido por una bacteria en una fermentación de azúcares. Con sólo unos gramos de goma xantana se puede dar elasticidad y estructura a panes y masas.
- **Psyllium Husk:** El psyllium semilla de una planta denominada plantago, originaria de la India. El psyllium funciona de manera muy similar al gluten cuando trabajamos masas. Absorbe agua y forma una estructura que atrapa los gases de la fermentación y proporciona una estructura esponjosa y elástica a la miga.

La experimentación e imaginación culinaria en la cocina sin gluten ha dado como resultado la transformación de recetas tan clásicas, como la pizza o los canelones, en nuevas experiencias para todo tipo de paladares y en delicias seguras para personas celiacas. En definitiva, prescindir del gluten sin perder un ápice del deleite que supone disfrutar de una comida, cena o postre en compañía.

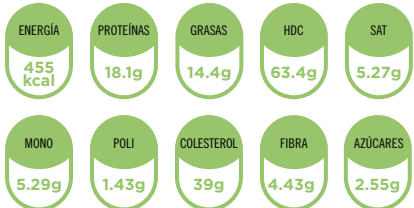
## Pizza con rúcula, tomate y queso

### INGREDIENTES (6 personas)

350 ml de agua  
20 ml de aceite de oliva  
350 g de harina de arroz  
350 g de salsa de tomate  
300 g de mozzarella  
200 g de tomates cherry  
250 g de harina de maíz  
125 g de rúcula  
25 g de levadura  
5 g de azúcar  
Sal

### PREPARACIÓN

Mezcla en un bol las harinas y la sal. Calienta el agua y cuando esté tibia, disuelve la levadura y el azúcar. Incorpora en el centro de las harinas. Agrega también el aceite y amasa todo bien a mano. Forma una bola, tapa y deja reposar alrededor de 1 hora y media, hasta que doble su volumen. Transcurrido el tiempo, unta con aceite un molde y extiende uniformemente la masa. Precalienta el horno a 200 °C. Unta la masa con la salsa de tomate. Distribuye la mozzarella. Hornea 15-20 minutos. Una vez que esté derretida la mozzarella, reparte los tomates cherry y la rúcula.



Información Nutricional por ración.

## Crepes de espárragos

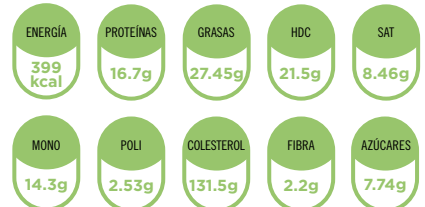
### INGREDIENTES (4 personas)

**Para 8 crepes:** 170 ml de leche semidesnatada, 70 g de harina sin gluten, 10 g de mantequilla (para la sartén), 2 huevos y sal.  
**Para el relleno:** 120 g de zanahoria, 120 g de calabacín, 100 g de puerro, 80 g de queso parmesano, 80 g de espárragos, 40 g de apio y 40 ml de aceite de oliva.  
**Para la bechamel:** 200 ml de leche semidesnatada, 20 ml de aceite de oliva, 20 g de almidón de maíz (maicena), 1 g de nuez moscada y sal.



### PREPARACIÓN

Coloca en un cuenco los huevos con la sal, bate y añade la harina tamizada sin dejar de remover. Vierte la leche en hilo y continúa removiendo. Deja reposar 30 minutos. Mientras tanto, lava bien las verduras y córtalas en juliana. Distribuye en una sartén el aceite y cocina el puerro, el apio, las zanahorias, el calabacín y los espárragos. Una vez estén crujientes. Reserva. Calienta una sartén pequeña y distribuye la mantequilla, una vez disuelta, incorpora una cucharada de pasta de crepe, en cuanto los bordes cojan color da la vuelta. Reserva a medida que se van preparando. Prepara la bechamel mezclando en frío la leche junto con el almidón de maíz. Una vez disuelto el almidón, lleva a fuego suave y revuelve constantemente, cuando comience a espesar, retira del fuego y agrega el aceite, la nuez moscada y la sal. Rellena las crepes con las verduras, cierra en forma de rollitos. Distribuye en una bandeja para horno y vierte la bechamel y espolvorea el queso. Gratina al horno a 180 °C, durante 10 minutos.



Información Nutricional por ración.

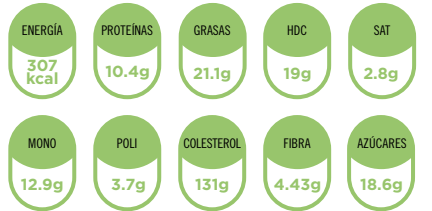
## Tarta Santiago

### INGREDIENTES (8 personas)

250 g de almendra molida cruda  
150 g de azúcar  
10 g de azúcar glass para espolvorear  
10 g de mantequilla sin sal para untar el molde de 22 cm de diámetro  
5 g de ralladura de la piel de medio limón  
3 g de canela  
5 huevos grandes

### PREPARACIÓN

Calienta el horno a 180 °C. En un bol incorpora el azúcar, la almendra molida, la canela y la ralladura de limón. Con un tenedor mezcla todo bien. Añade los huevos y con una cuchara o una espátula de goma mezcla todo bien. Coge el molde y úntalo con la mantequilla. Vierte la mezcla en el molde y cocina en el horno a 170° C durante 50 minutos hasta que la superficie esté bien doradita. Cuando la tarta esté bien horneada, sácala del horno y deja que se enfríe antes de desmoldarla. Cuando esté fría quítala del molde y espolvorea por encima el azúcar glass.



Información Nutricional por ración.



# El pollo

LA GRAN VERSATILIDAD DE LA CARNE DE POLLO EN LA COCINA SE ACOMPAÑA DE ALTOS VALORES NUTRICIONALES.

RICO EN PROTEÍNAS, HIERRO Y CON MUY POCa GRASA, EL POLLO ES LA CARNE DE AVE MÁS CONSUMIDA EN ESPAÑA Y UNA DE LAS MÁS ASEQUIBLES, DE HECHO, REPRESENTA EL 37,4% DEL TOTAL DE CARNE QUE CONSUMIMOS, SEGUIDA DE LA CARNE DE CERDO Y DE VACUNO EN ESTE ORDEN.

**S**egún los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Cataluña es la comunidad autónoma que encabeza la producción de carne de ave en España, con un 28,7%, seguido de la Comunidad Valenciana, con un 16,9% del total y en tercer lugar se encuentra Andalucía, con un 15,8%.

Si nos referimos al consumo de pollo, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana y Aragón encabezan la lista de máximos consumidores, mientras que Canarias, Cantabria y Galicia se quedan al final de la cola.

## VALOR NUTRICIONAL

La carne de pollo, siempre que se consuma sin piel, es una de las más recomendadas por los nutricionistas por ser rica en proteínas, de alto valor biológico, y nutrientes, con un bajo contenido de grasa y colesterol. Su gran versatilidad en la cocina se acompaña de altos valores nutricionales, como son las vitaminas B1 y B2, que protegen el sistema nervioso; hierro, fósforo y magnesio, fundamentales para los huesos, los músculos y el corazón; y zinc, que mejora el sistema inmunitario.

Es el tipo de carne que más proteínas aporta al organismo en relación a su precio. Además, hay en el mercado productos elaborados con carne de pollo, como hamburguesas y longanizas, muy recomendables para las comidas y cenas de los 'peques' de la casa por su bajo contenido en grasas.

## TIPOS DE POLLO

- **Broiler o de criadero:** es el más consumido porque su carne es blanda y muy abundante, sobre todo, en los muslos y pechugas. Los más demandados son:
  - Pollo de asar.
  - Ecológico: es la única carne que tiene producción ecológica de todas las carnes de ave.
  - Picantones: es más pequeño que el estándar, con un peso de 600-700 g.
  - Coquelet.
- **Pollo campesino:** de sabor más fuerte, se alimentada de maíz natural.
- **Pollos capones:** llamados 'gigantes', ya que son castrados y solo se dedican a comer, por lo que son grandes, con mucha carne y mucho sabor. Suelen consumirse en Navidad, para ser rellenos y asados.
- **Pulardas:** son el equivalente hembra de los capones, aunque no tan grandes. De gran sabor y contenido graso, perfecto para caldos y para rellenar.

## PARTES DEL POLLO

- **Pechuga:** sin piel, es la parte con menos grasa y colesterol, solo 92 Kcal/100 g.
- **Muslo y pata:** con menos proteínas y el triple de grasa que la pechuga.
- **Ala:** aporta 56 calorías por cada 100 gramos sin piel y 111 calorías con piel.
- **Vísceras:** de gran aporte mineral y de vitaminas, tiene 5 veces más de grasa que la pechuga.
- **Hígado:** tiene 9 veces más colesterol que la pechuga, pero más hierro.

## CONSEJOS DE COMPRA, CONSERVACIÓN Y COCINA

- **La carne de pollo debe comprarse en último lugar** (al igual que el pescado y los congelados) y es recomendable llevarla en bolsas térmicas.
- **Para elegir un pollo, la piel debe ser lisa y tersa, sin manchas.** Los reflejos verdosos o violetas, o el extremo de las alas oscurecidas son señales de que el pollo no es fresco.
- **Debe consumirse enseguida, pero si no es así, lo mejor es congelarlo.** El pollo se conserva bien hasta 2 días en la nevera y el cocido, de 3 a 4 días. Debe estar siempre en la parte más fría, a unos 4°C. En el congelador aguanta de 6 a 8 meses. El hígado y la molleja se venden por separado.
- **La carne de pollo debe cocinarse bien,** tanto si es a la plancha como en guisos, para asegurar que las bacterias se destruyen, pero teniendo cuidado de no pasarnos, en el caso de la plancha, para que no nos quede seca. Si nos sobra carne, se conserva bien hasta 2 días en la nevera.
- **Para freír, la sartén debe estar muy caliente y la sal siempre al final,** cuando la vayamos a servir, ya que absorbe los jugos de la carne.

## DE NUESTRA WEB A TU COCINA

- **Pollo al jerez con manzanas y pasas** <http://bit.ly/159JVeJ>
- **Pollo con castañas y setas** <http://bit.ly/1bEB32i>
- **Pollo al limón** <http://bit.ly/1a6JmSk>
- **Pollo guisado** <http://bit.ly/16hrYLn>
- **Strudel de pollo** <http://bit.ly/18XqhUh>
- **Pollo tierno en salmuera con limones asados con miel y tomillo** <http://bit.ly/1bW5K5L>

Encuentra más recetas en <http://planificador.consum.es>



# ¿Y esto cómo se lava?

LLEGA EL MOMENTO DE SEPARAR LA ROPA PARA HACER LA COLADA Y ENTONCES SURGEN LAS DUDAS: ¿ENCOGERÁ SI LO LAVO CON ESTE PROGRAMA? ¿PUEDO METER MI CAMISETA PREFERIDA EN LA SECADORA SIN MIEDO? ¿CÓMO LO PLANCHO?

Todas las prendas incluyen en su etiquetado las indicaciones necesarias para saber cómo debemos 'tratarlas' para conservarlas en buen estado, su particular libro de instrucciones. Merece la pena detenerse en cada símbolo para mantener los cuidados idóneos para disfrutar de nuestra ropa durante más tiempo.

## LOS SÍMBOLOS

### Lavado



**El cubo con agua.** Indica el tipo de lavado recomendado: a máquina (aparecerá la temperatura aconsejable en grados), a mano (aparecerá un dibujo de una mano en el cubo) o si necesita limpieza en seco (el cubo aparecerá tachado).



**El triángulo.** Representa si la prenda admite o no lejía o blanqueadores. Si el triángulo aparece tachado significa que no debes usar lejía.

### Secado



**El cuadrado.** Este icono indica la forma en la que se ha de secar la prenda: colgada (3 rayas verticales), en horizontal sobre una mesa (raya horizontal) e incluso si se debe hacer a la sombra (esquina sombreada).



**El cuadrado con un círculo dentro.** Indica si la prenda admite secadora o no (aparecerá tachado). Cuenta con indicaciones sobre la temperatura idónea representada con hasta 3 puntos (un punto, baja temperatura; dos, media; tres, alta temperatura).

### Planchado



**La plancha.** Indica la temperatura a la que debe plancharse (mediante pequeños puntos, de menos a más). Si está tachada, esa prenda no se podrá planchar; si la cruz aparece abajo, querrá decir que no podrás usar vapor.

TODAS LAS PRENDAS INCLUYEN EN SU ETIQUETADO LAS INDICACIONES NECESARIAS PARA SABER CÓMO DEBEMOS 'TRATARLAS'.

## Consejos prácticos

Y si eres de los que antes de estrenar una prenda siempre corta la etiqueta sigue estos consejos prácticos para lavar en función de cada tejido.

- **Algodón**  
El programa a 30º es perfecto, pero no olvides que, en los primeros lavados, las prendas oscuras o de color destiñen. Lávalas en solitario para evitar problemas o usa toallitas captura colores. Si usas agua caliente, obtendrás a cambio una prenda de varias tallas menos.
- **Sintéticos**  
El poliéster, la lycra y otros materiales similares se lavan siempre en agua fría. No destiñen y se amoldan a la perfección a las prendas del apartado anterior por lo que puedes lavarlas juntas y ahorrar luz y agua con facilidad.
- **Lana**  
Exige agua fría. El programa de los 30ºC es idóneo así que podrías combinar algodón, acrílico y lana en un solo lavado.
- **Seda**  
Es un material tan bonito como complicado de manejar, especialmente si está mezclado con algún otro. El lavado de prendas delicadas puede ser el idóneo siempre que sea con agua fría. Eso sí, seca la prenda colgándola en una percha a la sombra y evita escurrirla a mano, alargarás su vida útil.

Y para mantener la suavidad y la elasticidad de tus prendas recuerda añadir en el último enjuague un poco de suavizante.



Truco

El picor se puede mitigar con azúcar o leche, el agua resulta poco eficaz...

# PIMIENTOS

color y sabor en nuestros platos

EL PIMIENTO, TAMBIÉN CONOCIDO COMO CHILE O AJÍ, ES UNA DE LAS MUCHAS VERDURAS QUE CRISTÓBAL COLÓN ‘TRAJO’ DESDE AMÉRICA. PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS SOLANÁCEAS DE LA QUE TAMBIÉN FORMAN PARTE, AUNQUE NO SE LE PARECEN MUCHO, LA PATATA, EL TOMATE Y LA BERENJENA.

Su componente principal es el agua, nos aportan energía en forma de hidratos de carbono y tienen un bajo aporte calórico. Además, son fuente de fibra, antioxidantes y vitaminas, sobre todo Vitamina C. De hecho, es una de las verduras que más aporta, especialmente si los tomamos crudos. Existen un gran número de variedades con distintas particularidades en la cocina. Los rojos se suelen reservar para tomar asados, los verdes resultan mejor fritos y los amarillos, con un toque más dulce, son muy sabrosos crudos.

Según su sabor se pueden distinguir dos grandes grupos:

## DULCES

Dentro de este grupo estarían el rojo, el morrón (uno de los más extendidos en nuestra gastronomía), el verde, el italiano (verde pero más alargado y aplanado) y el amarillo o naranja, que se ha ido popularizando en los últimos años. Otra variedad dulce, que ha surgido recientemente es la Sweet Palermo, con un aspecto similar al italiano pero rojo. Se suelen emplear crudos en ensaladas, como base de guarniciones y sofritos, rellenos y asados.

## PICANTES

Dentro de este grupo se encontrarían, por ejemplo, los pimientos de piquillo, los de Padrón, las guindillas y los chiles... El componente característico que le otorga el sabor picante es la capsaicina.

Al contrario de la creencia popular, el pimiento picante, consumido con moderación, no es perjudicial para personas con problemas de estómago, ya que en pequeñas cantidades favorece la digestión al estimular la mucosa intestinal.



Pimiento rojo



Pimiento verde



Pimiento italiano



Pimiento amarillo



Pimiento del piquillo



Pimiento de Padrón



Guindillas

## INGREDIENTE PRINCIPAL Y CONDIMENTO

Los pimientos son un básico de nuestra gastronomía y se presentan en diferentes formatos para adaptarse a las necesidades de cada plato. Además de frescos o cocinados, los pimientos se utilizan en muchas recetas como condimento. Este es el caso del pimiento choricero en la zona norte y centro, la cayena, o la ñora, en la zona de Levante, básicos en muchos guisos tradicionales que han pasado de generación en generación.

Un imprescindible en cualquier cocina es el pimentón, el ‘formato’ en polvo del pimiento rojo. Puede ser dulce o picante según la variedad de pimientos utilizada. En nuestro país el más conocido es el de La Vera, que procedente de esta comarca cacereña, cuenta con Denominación de Origen. Además de proporcionar sabor, se utiliza como colorante alimentario natural.

## DE NUESTRA WEB A TU MESA

- **Pimientos rellenos de arroz:** <http://planificador.consum.es/receta/491/pimientos-rellenos-de-arroz>
- **Brochetas de solomillo de cerdo con pimientos:** <http://planificador.consum.es/receta/1163/brochetas-de-solomillo-y-pimientos>
- **Zumo chispeante de zanahoria, kiwi, pimiento amarillo y jengibre:** <http://planificador.consum.es/receta/1131/zumo-chispeante-zanahoria-jengibre-lim%C3%B3n>
- **Calamar con pimiento rojo:** <http://planificador.consum.es/receta/1149/calamar-con-pimiento-rojo>



# La obesidad

## EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

LOS EXPERTOS ADVIERTEN DE QUE EN 2030 LA OBESIDAD AFECTARÁ A UNA DE CADA DOS PERSONAS, SI NO SE TOMAN MEDIDAS CONTRA ESTA DOLENCIA.

**L**a obesidad es uno de los mayores problemas de salud pública que existen en nuestro país. Los expertos advierten de que en 2030 la obesidad afectará a una de cada dos personas, si no se toman medidas contra esta epidemia. Además, será la primera vez que las expectativas de vida de los hijos sean inferiores a las de sus padres.

Pero no hay que irse tan lejos en el tiempo. Hoy en día, España es el segundo país de la Unión Europea, tras Gran Bretaña, con mayores tasas de obesidad. Esta dolencia la padecen el 25% de los valencianos y puede llegar a reducir la esperanza de vida en 10 años. También el sobrepeso, que afecta al 38% de la población de la Comunidad Valenciana, destacando el progresivo incremento en las formas de obesidad más grave, según datos de la Sociedad Valenciana de Endocrinología, Diabetes y Nutrición.

Y las futuras generaciones tampoco se salvan de este problema. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en España de la población infantil se sitúa por encima de la media mundial, con un 23,3% y un 18,1%, respectivamente, según los datos recogidos en el estudio ALADINO. La Organización Mundial de la Salud (OMS), por su parte, cifra la prevalencia de la obesidad en un 13% y de sobrepeso en un 39%.

## ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación anormal y excesiva de grasa y que puede afectar al estado de salud, tanto de niños como de adultos, convirtiéndose en uno de los mayores retos de la salud pública en el siglo XXI. Va asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y apnea del sueño, según los expertos.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Endocrinos y nutricionistas advierten que la lucha contra la obesidad y el sobrepeso no es por un tema 'estético o de báscula,' sino de salud, ya que son enfermedades crónicas. Y que la solución, que conlleva un cambio de hábitos para toda la vida, debe ser asumida por toda la ciudadanía, ya que se trata de un problema social y no solo médico.

Para intentar dar solución a este problema, el Hospital La Fe y Consum han puesto en marcha el Proyecto #ActiSaludable de investigación, de forma piloto, en la localidad valenciana de Alcàsser, dentro de la Cátedra Consum-Hospital La Fe que arrancó en junio de 2017, para promocionar hábitos de vida saludable y reducir el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo. Se trata de una investigación multidisciplinar que cuenta, además, con la implicación del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe, la Fundació Lluís Alcanyís-UV y el Ayuntamiento de Alcàsser, además del centro de salud, las farmacias, colegios, AMPAs y asociaciones municipales de dicha localidad.

El Proyecto #ActiSaludable va a consistir en detectar la dolencia entre los habitantes de Alcàsser, sensibilizar para combatirla y promover rutas saludables en el pueblo que estimulen la realización de ejercicio físico durante año y medio, entre otras actuaciones. Se utilizará la tecnología Bigdata para mejorar el conocimiento del estado de salud de la población para después, en un futuro, poder extrapolar dicho proyecto a otras poblaciones valencianas. Dicho proyecto, así como la Cátedra Consum-La Fe, están alineados con los objetivos de la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

## 10 tips para comer y estar bien

- 1 **Mastica despacio y haz 5 comidas al día.**
- 2 **Consume frutas y verduras, al menos, 5 piezas al día.**
- 3 **Come pescado, 3 veces por semana, en especial el azul, que tiene Omega3.**
- 4 **Consume carne, pero que sea poco grasa, como pollo, pavo o conejo.**
- 5 **Evita las grasas saturadas** y opta por las ‘saludables’ o de origen vegetal, como el aceite de oliva y evita los fritos.
- 6 **Los lácteos, mejor desnatados o bajos en grasas.**
- 7 **Consume productos antioxidantes, ricos en vitamina C.**
- 8 **Ponte horarios para las comidas,** evitando hacer cenas abundantes y tardías.
- 9 **Bebe mucha agua** y evita tomar refrescos y bebidas azucaradas.
- 10 **Haz ejercicio.**





# Esquiar y disfrutar

PASAR HORAS Y HORAS BAJANDO LAS PISTAS DE ESQUÍ SUPONE UNA GRAN SUBIDA DE ADRENALINA PARA TODO ESQUIADOR, A LA VEZ QUE PROVOCA UN GRAN DESGASTE ENERGÉTICO. PERO PARA ELLO, LAS ZONAS DE NIEVE DE TODA ESPAÑA NOS INVITAN A RECUPERAR FUERZAS CON SUS PLATOS MÁS TÍPICOS.

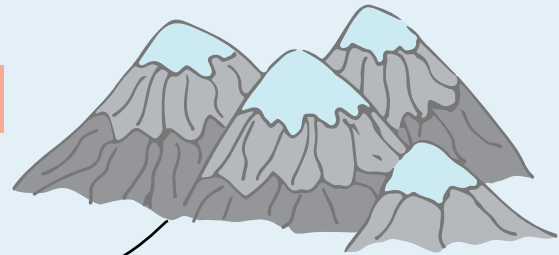
## CORDILLERA CANTÁBRICA

Con estaciones tan conocidas como Leitariegos o Valgrande-Pajares, en esta zona encontramos, a parte de los ya conocidos cachopo y fabada, mucho más. Un ejemplo es el pixín, una especie de rape propio de la zona que se puede elaborar frito, guisado, a la sidra, etc. También es típico el pastel de cabracho, los tortos de maíz, que se elaboran únicamente con harina de maíz, sal y agua, y se presentan fritos en aceite de oliva, o los oricios (erizo de mar), que se consumen tanto crudos como gratinados.



## SISTEMA CENTRAL

Con el Puerto de Navacerrada a la cabeza, y otras estaciones como Valdesquí o la Pinilla, entre otras, el sistema central se caracteriza por platos elaborados con carne de vacuno o cordero, como producto estrella, además de carnes de caza y acompañamientos a base de setas y hongos. Se trata de una cocina muy austera, que combina las carnes asadas al horno de leña y los clásicos guisos con legumbres que se cuecen a fuego lento y tienen un gran sabor.



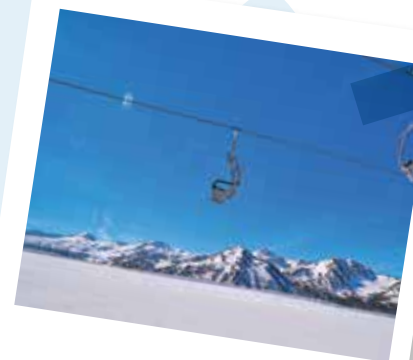
## SISTEMA PENIBÉTICO

Con la conocida estación de esquí Sierra Nevada como bandera, el sistema penibético ofrece una cocina con tradición árabe-andaluza. Conejo al gijillo, choto a la cortijera, perdiz escabechada, faisán con setas o pollo alpujarreño, son algunos de sus platos típicos. Y también son muy conocidas las habas con jamón, la olla de San Antón, el gazpacho andaluz, la tortilla del Sacromonte, las gachas pimentoneras o las migas. Y en postres, destacan los dulces de los conventos: tartas de gloria, la torta real de Motril, los tocinos de cielo de Guadix, pestiños de Vélez, roscos de Loja, etc.



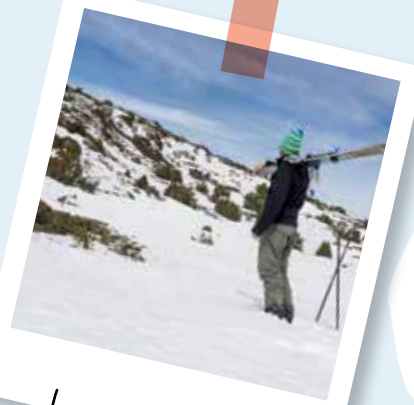
## PIRINEO ARAGONÉS

Astún, Candanchú o Panticosa, son algunas de las estaciones de la zona, que ofrece, además, productos de gran calidad con una cocina muy elaborada. Hay platos muy típicos que comenzaron a prepararse por los pastores hace décadas y productos que todavía se elaboran de forma artesanal. Además del famoso Ternasco de Aragón, podemos encontrar verduras típicas como el cardo; platos con una larga tradición como las Migas a la Pastora, con acompañamiento de longaniza y chorizo; chiretas (faba aragonesa de piel vuelta) o tortetas (rosquillas de manteca de cerdo) y alimentos con un gran sabor como el tomate rosa de Barbastro.



## PIRINEO CATALÁN

En él encontramos la conocida estación de Baqueira, además de Masella o Vall de Núria, entre otros. Sus platos más típicos son: la olla aranesa, sopa elaborada a base de judías, patata, fideos, verduras, gallina, pelota, butifarra negra y huesos, que te hace entrar en calor en un santiamén. También el trinxat de la Cerdanya, elaborado a base de patata y col y acompañado a menudo con panceta, o el palpis de cordero, que es una pierna deshuesada. Y todo ello acompañado de los mejores embutidos de la zona.



## SISTEMA IBÉRICO

Los restaurantes del sistema ibérico, con estaciones como Javalambre, Valdelinares o Valdezcaray, ofrecen como parte de su carta habitual chuletones y solomillos de vacuno, cabrito y cordero asado, en caldereta o en 'cuchifrito'. Son platos reyes en esta zona, en la que en otoño son apreciadísimas las setas de cardo, los níscolos y los boletus edulis que en ella se producen espontáneamente. Esta es una tierra también de caza y pesca. El jabalí estofado, el solomillo de corzo y la perdiz escabechada son platos muy preciados. Respecto a la pesca, la trucha es el plato más sobresaliente, también escabechada, frita con jamón o en salsa. Y las migas serranas o las judías con embutido de la zona, también son platos muy apetecibles para entrar en calor.



# NUEVAS ETIQUETAS EN LAS GASOLINERAS

*¿Sabes a qué combustible corresponde cada una?*

EL PASADO 12 DE OCTUBRE SE APROBÓ UN NUEVO ETIQUETADO PARA COMBUSTIBLES QUE AFECTA A VEHÍCULOS Y GASOLINERAS. DE MOMENTO, CONVIVIRÁN LAS DOS NOMENCLATURAS (LA ANTIGUA Y LA NUEVA). SABER CUÁL ES LA QUE CORRESPONDE SI TIENES UN COCHE DIÉSEL, GASOLINA, HÍBRIDO O A GAS, NOS PUEDE AHORRAR MUCHOS PROBLEMAS.



**E**l objetivo de este cambio es unificar criterios con la Unión Europea, que incluyan los combustibles alternativos que existen hoy en día. Así, durante un tiempo, si repostamos en cualquier gasolinera comunitaria nos encontraremos, por un lado, las antiguas etiquetas de Gasolina 95, la Gasolina 98, el Diésel E+ o Diésel 10E+ con las nuevas etiquetas unificadas, que indican los biocomponentes específicos presentes en cada carburante.

En general, los símbolos son los siguientes:

- **Diésel, biodiésel y gasóleo sintético:** un cuadrado y la letra B ó XTL
- **Gasolina:** un círculo y la letra E
- **Combustibles alternativos:** un rombo

A su vez, cada grupo se divide en diferentes nomenclaturas:

## GASOLINA

La letra **E** más el número que designe el biocomponente específico que lleve:

- **E5** el coche admite gasolina con un **5% de etanol**
- **E10** el coche admite gasolina con un **10% de etanol**
- **E85** el coche admite gasolina con un **85% de etanol**

(La gasolina 95 y 98 puede ser E5 y E10, indistintamente)



## DIÉSEL

- **B7** el coche acepta gasoil con un **7% de biodiésel**
- **B10** el coche acepta gasoil con un **10% de biodiésel**
- **XTL** el coche acepta **diesel parafínico o sintético, que no deriva del petróleo.**

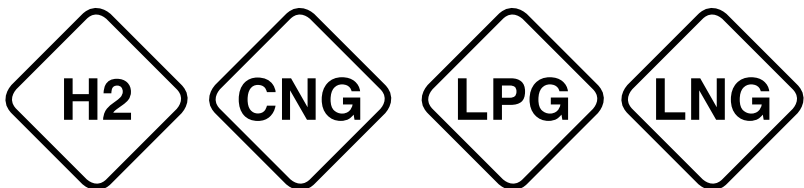
(El diésel normal y Premium puede ser B7 y B10, indistintamente)



## GASES

Las letras se refieren a los nombres de cada producto gaseoso en concreto:

- **H2 Hidrógeno**
- **CNG gas natural comprimido**
- **LPG gas licuado de petróleo**
- **LNG gas natural licuado**

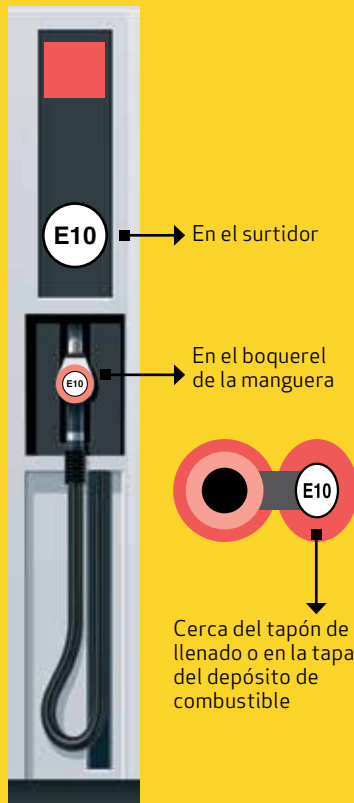


## ¿Y SI TIENES UN COCHE ELÉCTRICO?

De momento, no hay fecha de implantación ya que se están diseñando nuevas etiquetas parecidas para los coches eléctricos y para las estaciones de recarga.

## ¿DÓNDE PUEDES VER LAS NUEVAS ETIQUETAS?

La gasolina es un círculo con la letra E y la 95 y 98 puede ser E5 y E10, indistintamente. El diésel, por su parte, es un cuadrado y el normal y Premium puede ser B7 y B10.





APERTURAS

Consum y Charter siguen sumando nuevas aperturas



Supermercado Consum de Sabadell.

Entre octubre y noviembre se han abierto 8 nuevos supermercados

La Cooperativa Consum han abierto 5 nuevos establecimientos en Baza, Alicante, Castellón, Torrevieja y Sabadell. Juntos suman más de 6.500 metros cuadrados de sala de ventas y dan empleo a más de 150 personas.

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

Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, abrió 3 nuevos centros en Teruel, Albalat dels Sorells y Torrevieja, con casi 700 metros de sala de ventas y servicio de panadería, sección de frutas y verduras, carnicería y charcutería en autoservicio, además de una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas.

Con estas aperturas, la Cooperativa cuenta ya con 455 centros propios y 282 franquiciados, repartidos por todo el arco mediterráneo.

IGUALDAD

Consum reducirá un 20% la brecha salarial entre mujeres y hombres gracias a su III Plan de Igualdad



Responsable de tienda y compañera de carnicería en un Supermercado Consum.

Esta diferencia se debe a la incorporación más reciente de las mujeres a puestos de responsabilidad.

Consum ha puesto en marcha su III Plan de Igualdad 2018-2022 con el que se compromete a reducir un 20% la brecha salarial entre mujeres y hombres en los próximos 5 años. La brecha salarial, que se calcula con una media global entre el salario de mujeres y hombres, se debe a que las mujeres han accedido de forma más reciente a puestos de responsabilidad. Actualmente, las mujeres ya suponen el 60% de la dirección de los supermercados y el 30% de los puestos ejecutivos. Con este Plan, el objetivo de la Cooperativa es seguir mejorando la presencia de las mujeres en puestos de responsabilidad a través de un nuevo modelo de plan de carrera. Además, se prevé aplicar una mejora retributiva al personal operativo, que también contribuirá a reducir la brecha.

De esta forma, la Cooperativa pone de manifiesto su implicación con la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. De los 14.400 trabajadores con los que la Cooperativa cerró 2017, el 72,4% son mujeres, con una media de 39 años.

A través de este III Plan de Igualdad, Consum asegura que todos los procesos de selección y promoción cuentan con mujeres candidatas que cumplan el perfil que se solicita. También formar al 100% de la cadena de mando para sensibilizar en igualdad de oportunidades y perspectiva de género. Así mismo, la Cooperativa tiene el compromiso de sumar, al menos, una medida más de conciliación al año, promover el acceso de hombres a puestos de trabajo culturalmente asociados a las mujeres y favorecer el acceso al empleo de personas con discapacidad.

IV DÍA DE LAS PERSONAS

Celebramos ‘La bolsa que menos pesa’ por la igualdad



Stand del Día de las Personas en uno de los Supermercados Consum.

La Cooperativa invitó a trabajadores y clientes a contribuir a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en su cuarto Día de las Personas

Consum celebró el pasado 7 de noviembre su IV Día de las Personas, siguiendo la línea iniciada en 2015. Bajo el lema #labolsaquemenospesa, la Cooperativa quiso poner en valor la importancia de que las personas compartamos responsabilidades y que la vida está llena de pequeños gestos con los que podemos conseguir día a día otros más grandes en favor de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, para conseguir más concienciación, visibilidad y compromiso por la igualdad.

Para ello, creó ‘la bolsa que menos pesa’, una tote bag de algodón con asas de colores que llevaba una checklist o lista para chequear, en la que marcar las pequeñas acciones que se realizan de manera cotidiana para luchar contra la desigualdad. En todos los supermercados de la Cooperativa se pusieron a disposición de socios y clientes más de 250.000 bolsas que se repartieron para celebrar este IV Día de las Personas.

MEDIO AMBIENTE

Consum ofrece bolsas de papel reciclado en todas sus tiendas



Ciente utilizando las nuevas bolsas de papel en tienda.

Son las que ya utiliza en su servicio online de forma exclusiva desde julio

Consum ofrece desde el pasado mes de diciembre bolsas de papel reciclado en todas sus tiendas. Extiende, así, a toda su red comercial, las bolsas de papel que ya utilizaba para su servicio online. Estas bolsas tienen un coste de 10 céntimos y convivirán con las de plástico portacompra reutilizables que ya ofrecía la Cooperativa a 2 y 5 céntimos.

Estas bolsas de papel están fabricadas con un 30% de papel reciclado y un 70% de papel virgen FSC (Forest Stewardship Council) que acredita y garantiza que el producto proviene de bosques sostenibles.

Con esta medida, la Cooperativa puso a disposición de todos sus clientes bolsas de papel que, hasta ese momento, solo estaban presentes en 24 supermercados de las provincias de Valencia, Alicante, Barcelona y Almería. También están disponibles en sus franquicias Charter.



# ¿Cada cuánto debemos renovar los productos de belleza?

UTILIZAR BASES MUY ANTIGUAS PUEDE PROVOCAR QUE SE RESEQUE LA PIEL E INCLUSO SALGAN GRANITOS.

¿CUÁL ES LA VIDA ÚTIL DE LOS PRODUCTOS DE MAQUILLAJE?  
¿CUÁNDO DEBERÍAMOS CAMBIARLOS?  
¿TIENEN FECHA DE CADUCIDAD LOS COSMÉTICOS Y LAS CREMAS? CADA PRODUCTO DE BELLEZA TIENE UNA DURACIÓN CONCRETA Y ALARGAR SU UTILIZACIÓN PUEDE TENER CONSECUENCIAS INDESEABLES SOBRE LA PIEL. VEAMOS CUÁNTO DURA CADA UNO DE ELLOS.

**S**i rebuscamos en nuestro neceser, seguro que no es raro dar con un colorete que hace años que no gastamos, una barra de labios de hace varias temporadas o un máscara de pestañas que hace tiempo dejó de cumplir su función. Aunque muchas veces no somos conscientes de ello, los productos de maquillaje y belleza tienen una duración limitada. En algunos casos, utilizar cosméticos caducados no solo hace que pierdan eficacia, sino que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud de nuestra piel. Con el tiempo, los componentes del maquillaje pierden calidad y se pueden llenar de bacterias que podrían acarrear infecciones e irritaciones.

La higiene, el clima y la calidad del fabricante influyen a la hora de saber si un producto mantiene todas sus propiedades intactas o es mejor retirarlo. Mantener las cremas y cosméticos alejados del sol y de las fuentes de calor y cerrarlos bien después de cada uso es muy importante. También la cantidad de agua que contienen o si el envase es opaco o transparente influye en la vida útil del producto.

## 1 BASE DE MAQUILLAJE

Uno de los productos más sensibles para nuestra piel es la base de maquillaje. Utilizar bases muy antiguas puede provocar que se reseque la piel e incluso salgan granitos. Las bases suelen durar de 6 meses a un año. Las que contienen fórmulas de protección solar, algo menos. La prueba más fiable la tenemos simplemente fijándonos en cómo evolucionan. Si cambia de color y se seca, es hora de renovarla. Las bases fluidas duran menos tiempo que las bases compactas.

## 2 MÁSCARA DE PESTAÑAS

A veces nos olvidamos del riesgo que puede acarrear un cosmético caducado o en mal estado. Las bacterias que habitan en nuestra piel se adhieren al cepillo y con el tiempo pueden provocar orzuelos, conjuntivitis e incluso úlceras en la córnea. La solución es sencilla. Cambiar periódicamente de rímel. Lo recomendable por los expertos es no utilizar la máscara más de tres meses. Una señal de que el producto ha dejado de ser eficaz es cuando es necesario sacar y meter el cepillo más de una vez para cargarlo.

## 3 BARRA DE LABIOS

Las barras de labios son otro de los productos con el que debemos tener especial cuidado. Su constante contacto con la boca, uno de los principales focos de bacterias, hace que se aconseje desecharlos pasado un año desde el primer uso, aunque hay algunos que pueden durar hasta dos años. Si queremos que duren más, podemos aplicar el color con un pincel en lugar de con los dedos.

## 4 SOMBRA DE OJOS Y COLORETES

Todos los cosméticos en formato polvo aguantan de 2 a 3 años. Para mantener un uso correcto de sombras, colorete y polvos compactos, los expertos aconsejan lavar brochas y pinceles con asiduidad. Así ayudaremos a mantener la higiene de los cosméticos y durarán más.

## 5 ESMALTE DE UÑAS

Las lacas de uñas tienen una duración de 12 meses desde que se estrenan. Si no las cerramos bien, pueden secarse antes. Cuando el esmalte empiece a estar demasiado espeso y aparezcan grumos, es señal de que le queda poco tiempo.

## 6 CREMAS HIDRATANTES

Las cremas también caducan. Su vida útil dependerá de la fórmula y el fabricante. Normalmente cada producto indica el tiempo que puede utilizarse sin que pierda sus propiedades.



# CAMBIAR DE HÁBITOS, ES POSIBLE

¿QUIÉN NO SE HA PROPUESTO ALGUNA VEZ MODIFICAR UN MAL HÁBITO, O CONSEGUIR ALGUNO BENEFICIOSO COMO HACER DEPORTE? AL EMPEZAR EL AÑO O TRAS LAS VACACIONES ES HABITUAL ESCUCHAR A MUCHA GENTE PLANTEÁNDOSE ESTE TIPO DE RETOS.

LOS HÁBITOS SON PAUTAS APRENDIDAS POR REPETICIÓN, QUE AUTOMATIZAN LA CONDUCTA Y HACEN AL CEREBRO MÁS EFICIENTE.

**D**ejar de fumar, hacer más ejercicio o llevar una dieta más equilibrada son ejemplos clásicos de buenos propósitos que se suelen empezar con mucho empeño pero que, la mayoría de las veces, no llegan a consolidarse.

Los hábitos son pautas aprendidas por repetición, que automatizan la conducta y dejan huella en el cerebro. Son uno de los grandes recursos de nuestra inteligencia, ya que hacen al cerebro más eficiente.

La repetición de ciertas conductas favorece que el cerebro convierta estas acciones en rutinas, que se lleven a cabo con un bajo nivel de atención, y que de esta forma se puedan atender simultáneamente otras tareas más complejas o novedosas. Es así como se puede contestar una llamada de teléfono al mismo tiempo que uno se está vistiendo.

Un importante porcentaje de la conducta diaria la constituyen los hábitos. Estos comportamientos repetidos son importantes ya que tienen influencia en la formación de la personalidad, los valores y las creencias personales.

Muchos de ellos se han adquirido desde la infancia, de manera un tanto inconsciente, pero según se van cumpliendo años, se va tomando el control sobre la conducta y se puede decidir sobre el cambio.

## ¿POR QUÉ CUESTA TANTO CAMBIAR DE HÁBITOS?

La realidad es que no es suficiente con tener un firme propósito para conseguir un cambio duradero en el comportamiento. Las neurociencias, entre ellas la psicología, se han ocupado tanto de cómo se generan los hábitos, como de la manera en que pueden modificarse.

A la formación psicológica de hábitos se la conoce como la regla de las 3 R, pues tres son los elementos que integran dicho patrón de conducta:

- **Recordatorio:** es el estímulo o señal que dispara el comportamiento
- **Rutina:** la acción en sí
- **Recompensa:** el reforzador o beneficio obtenido tras dicha acción.

Cuando este patrón se repite, la señal recordatoria y la recompensa se superponen, produciendo un potente deseo y expectación, lo que da tanta fuerza al hábito (Schultz, 2006)

Conocer este funcionamiento es esencial para poder modificar cualquier hábito. La nueva conducta que deseamos instalar debe proporcionar un nivel de recompensa similar para tener posibilidades de continuidad.

Por ejemplo, si el objetivo es reducir el tiempo que se pasa viendo televisión y se pretende invertirlo en hacer ejercicio, será necesario identificar la señal ‘momento de llegar del trabajo’ e incorporar la nueva acción como ponerse las zapatillas en lugar de ir al sofá. Igualmente, habrá que incorporar un elemento recompensa ‘hacer deporte con amigos’ que provoque el mismo nivel de refuerzo o beneficio.

Muchos hábitos poco saludables se mantienen por el nivel de placer que provocan a corto plazo. También es frecuente que se fracase al intentar cambiar conductas-hábito por proponerse objetivos demasiado ambiciosos o por intentar cambiar muchas cosas a la vez.

## PASOS PARA CAMBIAR UN MAL HÁBITO

Lo primero es tener un objetivo claro y convertirlo en un plan de acción. Para ello es conveniente seguir los siguientes pasos:

- 1 Ser conscientes de lo que se quiere cambiar y por qué.
- 2 Conectar el nuevo hábito con los valores y metas personales.
- 3 Programar pequeños pasos.
- 4 Ser disciplinado: practicar, practicar y practicar.
- 5 Valorar positivamente cualquier progreso.

## Tipos de hábitos (Marina, 2010)

COGNITIVOS	DE PENSAMIENTO	EMOCIONALES	EJECUTIVOS	ÉTICOS	MOTORES
Son representaciones mentales sobre el mundo y sobre la manera de comportarnos en diferentes situaciones: creencias, roles, modelos.	Son las destrezas del pensamiento para elaborar conceptos, clasificar y establecer relaciones, generar alternativas, resolver problemas y tomar decisiones.	Son los que determinan las conductas de tipo afectivo: vitalidad, sociabilidad, capacidad para disfrutar de lo bueno y de soportar lo malo, resiliencia.	Influyen en el inicio y mantenimiento de la acción, en la planificación y organización de metas, en la dirección de la atención, y en la flexibilidad o capacidad para cambiar de estrategia mental.	Son hábitos operativos que inclinan a la acción, independientemente de creencias religiosas o ideológicas: la prudencia, la fortaleza, la justicia, la solidaridad, la templanza.	Son los vinculados al organismo, al cuerpo, e incluyen las habilidades físicas.



# ¿A QUÉ EDAD SALEN LOS DIENTES?

LA EDAD DE LOS PRIMEROS DIENTES OSCILA ENTRE LOS 4 MESES A LOS 8 MESES.

LA SALIDA DE LOS PRIMEROS DIENTES ES UN MOMENTO VITAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS. CONOCE LAS FASES DE DENTICIÓN DE TU BEBÉ Y LAS EDADES HABITUALES EN QUE COMIENZAN A SALIR LOS DIENTES DE LECHE Y EN QUÉ ORDEN.

Una de las preguntas más repetidas entre los padres primerizos es ‘¿a qué edad salen los primeros dientes de los bebés?’. Esta duda tan frecuente y común no puede responderse de forma genérica, **ya que no a todos los bebés les salen al mismo tiempo**. Debemos recordar que cada niño o niña tiene un desarrollo distinto y personal. Si la aparición de los dientes se retrasa, no es debido a una carencia de calcio, por lo que no es necesario suministrar complementos de calcio. Si tenemos alguna inquietud sobre la dentición de nuestro bebé, lo mejor es acudir a su pediatra, que llevará un control exacto de su crecimiento y nos podrá aconsejar con profesionalidad.

## LOS PRIMEROS DIENTES DEL BEBÉ

Por lo general, **hacia el sexto mes de vida aparece un primer incisivo en la boca del bebé**, pero esa fecha puede variar. La edad de los primeros dientes oscila entre los 4 meses a los 8 meses. Si la dentición es precoz puede comenzar a los 3 meses. Si se retrasa, puede transcurrir hasta un año o más.

Los dientecitos ‘pioneros’ suelen ser los incisivos, es decir, los dientes del frente en el centro de la boca, en ambas mandíbulas. Tras ellos, es habitual que aparezcan los premolares. Esto suele ocurrir entre los meses 10 y 16. Los caninos hacen su aparición entre los 16 meses y los 20. Por último, salen los segundos molares, entre los 20 y 30 meses de edad.

## SEÑALES DE QUE VAN A SALIR LOS DIENTES

Un par de meses antes de que salga el primer diente, los pequeños adoptan un comportamiento algo inquieto y se llevan a la boca todo objeto que cae a sus manos, como peluches y sonajeros, que tratarán de morder con nerviosismo.

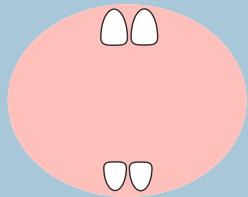
Otra de las señales de la primera fase de dentición es una notable inflamación de las encías. Si se tocan, se puede apreciar el diente que está tratando de salir. Esta regla no es válida para todos los bebés, ya que algunos afortunados no sufren ningún síntoma y el primer dientecito aparece sin avisar.

## ¿QUÉ ALIMENTACIÓN TOMAR CUANDO EMPIEZAN A SALIR LOS DIENTES?

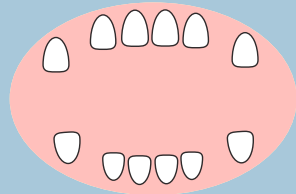
Cuando sólo tienen un par de dientes es recomendable proporcionarles **alimentos blandos que puedan masticar con las encías**, como zanahoria o patata hervidas, lentejas, arroz con tomate o garbanzos. También pueden comer algunos vegetales más duros si se cortan finamente. La pasta bien cocida es otro alimento muy adecuado, se puede preparar con salsas suaves que incluyan carne, así introduciremos proteínas y nuevos sabores a su alimentación.

A partir del año, es un buen momento para darles queso fresco o tierno. También para alternar la ingesta de carnes suaves -las más adecuadas son el pollo, el pavo y conejo- con pequeños pedacitos de pescado blanco, mucho menos graso que el azul. Sobre éste y otros alimentos, como los huevos o el pan con gluten, debemos prestar mucha atención, ya que es frecuente que se produzcan intolerancias y alergias.

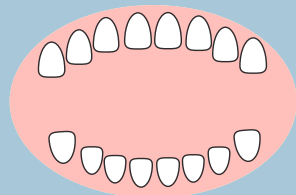
### Los primeros dientes del bebé



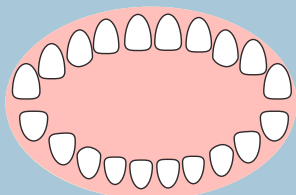
4-8 meses



10-16 meses



16-20 meses



20-30 meses



# ¿Qué nombre le ponemos?

DESDE LOS MÁS CLÁSICOS HASTA LOS MÁS ORIGINALES, TE AYUDAMOS A QUE ELIJAS EL IDEAL PARA TU MASCOTA

LA LLEGADA DE UNA MASCOTA AL HOGAR ES SIEMPRE UNA BUENA NOTICIA. DESDE EL PRIMER DÍA, HAY QUE TRATARLE CON EL AMOR Y EL RESPETO QUE SE MERECE. ELEGIR UN BUEN NOMBRE, QUE ENCAJE CON SU PERSONALIDAD, ES TAN IMPORTANTE COMO EL RESTO DE CUIDADOS.

**H**ay quien tiene pensado el nombre de antemano o le basta ver la carita, el pelaje, el comportamiento o el tamaño de la mascota para sentirse inspirado. Pero, si necesitas tirar de creatividad, te damos algunas ideas.

## PARA GATOS

Los gatos son animales mucho más independientes que los perros. A pesar de ello, también reaccionan a las llamadas y órdenes, por eso es importante no precipitarse para escoger su nombre. Si quieres que se lo aprenda cuanto antes y atienda a tu llamada, debería cumplir algunos requisitos.

Debe ser un nombre corto, de una, o como mucho, dos sílabas. Así será fácil de recordar para nuestra mascota. Los gatos atienden mejor a las vocales 'a' e 'i', aunque es más importante que sea un nombre fácil de pronunciar. Otra regla es no utilizar un nombre demasiado común, ni un nombre que ya esté repetido en la casa. También debemos evitar escoger un nombre similar al de otra mascota. Si tenemos un perro y un gato o dos gatos y les llamamos 'Tico' y 'Nico', ellos no sabrán distinguirlos. Tampoco debe parecerse a palabras que utilicemos a diario, para que no se confundan. Lo habitual es que en un par de semanas hayan aprendido su nombre, aunque dependerá mucho del animal, por lo que es necesario dedicarle tiempo y mucha paciencia.

Hay muchísimos nombres para elegir. Podemos fijarnos en el color de su pelo, en su personalidad o en algún rasgo físico, echar un vistazo a gatos famosos o elegir un nombre original:

- **Gatos famosos:** Félix, Garfield, Tom, Doraemon, Silvestre, Kitty, Azrael.
- **Según su color:** Snow, Snowy, Nube, Copito, Blanquito, Cotton, Anubis, Blacky, Tizón, Noche, Dark, Gold, Goldie, Rubito, Tiger, Leo, Sol, Sunny.
- **Nombres originales:** Akira, Akiles, Dominó, Katmandú, Keops, Moscú, Neo, Paris, Dátil, Jazz, Ringo, Nilo, Kafka.
- **Nombres graciosos:** Bandido, Bigotes, Cheto, Chicho, Chispas, Calcetines, Cookie, Cupcake, Frijolito, Galleta, General, Goliath, Gordito, Manchitas, Limón, Lolo, Pantera, Panda, Miau, Trasto, Pezuñas, Pizza.
- **Nombres clásicos:** Duque, Gus, Gris, Leo, Misifú, Bella, Max, Charlie, Pelusa.



## PARA PERROS

En este caso, los perros aprenden antes las palabras cortas, de una o dos sílabas. Y si contienen las sílabas 'a' o la 'o', es mejor, pero no es una condición indispensable.

Lo que sí es importante es que el nombre sea diferente a las órdenes más habituales como 'ven', 'quieto', 'toma' o 'sienta'. Con ello, evitaremos confundir al animal. Una vez elegido el nombre, es importante que siempre le llamemos de la misma manera y no mediante diminutivos o nombre cariñosos, tipo 'chiquitín', para que siempre identifique su nombre con claridad.

Si adoptamos un animal de una protectora, normalmente, viene ya con un nombre. Si el perro ya responde a un nombre, no conviene cambiarlo y, si se hace, debería sonar muy parecido al que ya tiene. Por ejemplo, si se llamaba Toby, podemos llamarle Bobby o Tommy, pero si le llamamos Leo o Luke, le estaremos confundiendo.

Cuando son cachorros, para acostumbrarles a su nombre, bastará con llamarles y cuando el perro acuda, darle un premio. Con algunas repeticiones diarias, el perro sabrá pronto que esa 'palabra' es su nombre. Aquí van algunas propuestas:

- **Originales:** Limón, Sr. López, Caos, Trasto, Fresco, Rabito, Torpedo, Birras, Taxi.
- **Personajes famosos:** Lady Di, Rocky, Bowie, Greta (Garbo), Shakira, Frida.
- **Dibujos animados:** Jacky, Senda, Niebla, Dama, Ashlan, Simba, Heidi.
- **Espirituales:** Hada, Alma, Calma, Meraky, Yoga.
- **Perros famosos:** Laika, Hachiko, Patrás, Oddi, Milú, Golfo, Pongo, Rex.
- **Dioses:** Thor, Odín, Freya, Thyr, Valkiria.
- **De persona:** Pepe, Fede, Martín, Lola, Kira, Trini, Toni.

## OTROS ANIMALES

Si tu compañero animal es un pájaro, tortuga, cobaya o cualquier otro, también se le puede elegir un nombre que vaya con su carácter o aspecto, de manera que le dotemos de su propia identidad. Os proponemos algunos:

- **Pájaros:** Pichí, Alita, Piquito, Paco, Colorao, Kus, Silvestre, Ninfa, Piolín.
- **Cobayas:** Bola, Bicho, Linda, Winni, Pumba, Lirón.
- **Conejos:** Postre, Peludo, Guss, Kiwi, Algodón, Orejotas, Dumbo, Tambor, Bugs Bunny.
- **Peces:** Piraña, Dori, Nemo, Timón, Baco, Frodo, Sebastián.



Ariel  
Silvia García



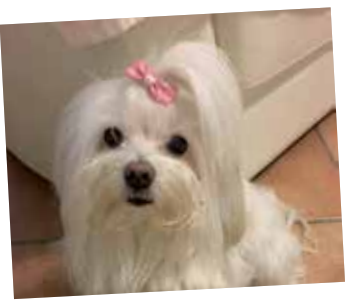
Collier y Cuco  
Mª Pilar



Garfi  
Celia Alagarda



Maya  
Elena Blanco



Princesa  
Patricia Alcoser



Yago  
Alba



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota) y sube una foto. ¡Así de fácil!





## ¿QUIÉN DIJO QUE COMER SANO TENGA QUE SER ABURRIDO?

Hay tantas formas ricas de comer sano, como alimentos frescos y maneras de cocinarlos. Tantas combinaciones saludables y contrastes, como ideas encontrarás en nuestro magazine digital **EntreNosotros**. Cuidarse sin renunciar al sabor es fácil, si sabes cómo.

Entra en

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



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

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