

EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MAIG / JUNY 2019 Núm. 96

consum



EL TEMA DEL MES “REAL FOOD”: QUÈ ÉS?

SABER COMPRAR. COM PODEM POSAR FI A LES TAQUES RESISTENTS. **ELS CINC DE...** ÀLEX GADEA.
SALUT I BELLESA. 5 CONSELLS PER A CUIDAR LA PELL MASCULINA.

ENCAREM LA RECTA FINAL DEL “CURS” ABANS DE LES VACANCES AMB MOLTA ENERGIA

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

Més hores de sol, temperatures més agradables (fins i tot ja altes), el temps que acompanya a eixir fora de casa els caps de setmana... Encarem la recta final del “curs” abans de les vacances amb molta energia, i vosaltres? Però mentre arriben les vacances d'estiu, potser necessites una escapadeta prèvia. Anem a les illes? En **Viatjar amb gust**, et proposem les Balears, que ens atrapen per la vista però ens convencen pel gust: ensaïmades, dolces o salades, la sobrassada, els arrossos, els fregits i els formatges ens inunden de sabors. Qui ha dit que una picadeta no pot ser saludable? Estem en l'era del “crunch time”, la revolució saludable dels snacks tradicionals i de menjar entre hores, tenint en compte la mida de les porcions, amb ingredients lleugers, cardiosaludables i amb fibra. En **Hui mengem** t'ho contem. El que seria tota una revolució és poder acabar amb les taques de vi, de fruita o de xocolata amb un simple esclafit de dits, veritat? Tant de bo. Però, mentre arriba eixe dia, et donem alguns consells en **Saber comprar** per aconseguir eliminar taques difícils de la roba de manera senzilla. Senzillesa és el que solen buscar els hòmens quan s'han de cuidar la pell, en termes generals. La pell de l'home té característiques diferents de les de la dona i necessita unes cures específiques. En **Salut i Bellesa** et portem unes rutines per a la cura de la pell masculina que no et costarà gens seguir.

La moda creixent cap a una alimentació saludable, basada en aliments no modificats o processats, coneguda com a “real food”, creix en les xarxes socials. Però què hi ha darrere d'este concepte? Ho analitzem en profunditat en **El Tema del mes**. Un dels aliments més saludables del món, a més de nutritiu i saborós, és el salmó. Ric en omega-3, és bo per al cor i per a controlar el colesterol, però té moltes més qualitats. Les vols conèixer? En **Els Frescos** ho trobaràs tot, incloses receptes. I, parlant de receptes, quina farina utilitzes per a fer una salsa, un bescuit o una pizza? Actualment, en trobem una gran varietat al mercat, analitzem quina és la millor per a cada plat en **A examen**.

Eres una persona que va a la moda? Creus que compres molta roba? Els últims quinze anys, la producció de roba mundial s'ha multiplicat, al mateix temps que hem disminuït un 36 % l'ús que donem a la roba. Saber quin és l'impacte mediambiental, social i econòmic de la indústria tèxtil i tractar de reduir-lo és la filosofia de la moda sostenible. En **Es Eco** t'expliquem en què consistix.

A més, coneixerem **“Els 5 de...”** Àlex Gadea, un dels actors més actius de la xicoteta pantalla per sèries com *El secreto de Puente Viejo*; et donarem pautes per a fomentar la lectura entre els xiquets i recomanacions sobre aliments “prohibits” per a la teua mascota. Però si vols més informació sobre estil de vida i hàbits saludables, en un clic ho tens en www.entrenosotros.consum.es



Consell de redacció.

SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Àlex Gadea.
- 08 **HUI MENGEM...**
“Crunch time”: picadeta saludable.
- ELS FRESCOS**
- 10 El salmó, en el top dels aliments saludables.
- 12 **SABER COMPRAR**
Com podem posar fi a les taques resistents.

ACTUALITAT

- 14 **...A EXAMEN**
Les 8 farines més utilitzades.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
“Real food”: què és?
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Illes Balears: les illes del Mediterrani.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Moda sostenible: consum responsable de roba.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum amplia a 10 setmanes el permís de paternitat retribuint. Consum crea 1.000 llocs de treball en 2018. Consum rep 2 premis Dircom Ramón del Corral. “Els meus Cheque-crece” són ara “Els meus Preferits”.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
5 consells per a cuidar la pell masculina.
- 26 **CONEIX-TE**
Naixem així o ens hi tornem?
- 28 **CURA INFANTIL**
Un xiquet que llig serà un adult que pensarà.
- 30 **MASCOTES**
Aliments perjudicials per a mascotes.

28



08



14





TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis hem millorat l'obertura fàcil d'alguns productes de xarcuteria marca Consum. La iniciativa s'ha dut a terme en col·laboració amb els nostres proveïdors, i té com a finalitat facilitar l'extracció del producte del blíster i al mateix temps millorar-ne la conservació fins a un nou ús. Estes idees i moltes més s'arreglen a través de la iniciativa "Consum és molt tu".

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

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



TALONS HIDRATATS

Si tens els talons ressecs, segueix este consell abans d'anar a dormir: unta'ls una capa de vaselina, fent un bon massatge perquè penetre millor, i gita't amb calcetins de cotó. Repetix-ho uns quants dies, i notaràs la suavitat.
Inma M.

@ *Participa-hi!*

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

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS-HO!



Doncs jo pense, i ho tinc molt clar, que els súpers Consum són els millors, molt atents i educats, a qualsevol que vaja, i als d'Alaquàs, genials! M'encanta comprar en Consum!

Jo vos vull a Madrid! Quan obrireu a Madrid? Soc client habitual de Consum cada volta que vaig a València i el trobe molt a faltar a Madrid.



Gràcies a Pedro, #carnisser del @Consum de #MolinaDeSegura, per recomanar-me la #garreta de vedella, esta salsa ha quedat millor que mai, quin goig tindre professionals que tinguen cura dels nostres menús.



Gràcies per compartir.



I per postres, natilles amb galletes, que als meus els encanten! Bon dissabte a tot el món! #natilles #natillesambgalleta #postres @supermercadosconsum #supermercadosconsum #consum



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



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

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

yTÚ

TODOS
hacemos
consum :)

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba



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

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

Este mes provem...



ELS CINC DE...

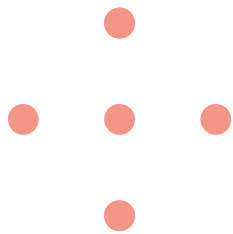
ÁLEX GADEA

ACTOR

Álex Gadea és un dels actors espanyols més actius en la xicoteta pantalla i sobre els escenaris del teatre. El primer èxit de la seua carrera el va dur la sèrie de la televisió autonòmica valenciana *L'Alqueria Blanca*, i d'ací va saltar a ficcions nacionals como *El secreto de Puente Viejo*, *Seis hermanas* i *Tiempo de guerra*. Com a bon valencià que és, sent devoció pels arrossos, que encara li agraden més en família.



Per a la realització d'este reportatge Álex Gadea i Consum entreguen 500 € en aliments a l'ONG El Norte Perdido, perquè continuen desenvolupant la seua labor social i la seua lluita contra la pobresa. Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2017 va destinar més de 14,7 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.000 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



OLI D'OLIVA
Clàssic inoblidable de la cuina mediterrània. No recorde un plat o una elaboració culinària en què no entre en joc l'oli d'oliva. Verge extra i d'origen propi. Tenim la sort de disfrutar d'un producte propi i en el qual som referència fora de les nostres fronteres.

02



VERDURA
Sempre protagonista a ma casa, la guarnició ideal per a carn, peix, pasta, arròs, llegums, plats de cullera, etc.
Infinitat de possibilitats de preparació... sempre un èxit. En el meu equip titular, pimentó, albergina, carabasseta, ceba, alls i bolets.

03



CIGRONS
El llegum que més consumeix. Ja siga en potatge, sec amb espinacs, fred en ensalada... imprescindible al meu rebost.

04



XOCOLATE NEGRE
Debilitat. 72% de cacau mínim. En acabant de sopar, mirant una pel·lícula, sempre cau.

05



CERVENSA
La meua nevera no s'entén sense ella. Cervesa torrada, doble llúpul o doble malt. Un plaer prendre-me'n una de ben fresca mentre cuine.

“CRUNCH TIME” QUÈ ÉS?

ESTEM DAVANT DE LA REVOLUCIÓ SALUDABLE QUE RECONVERTIX ELS SNACKS TRADICIONALS EN REFRIGERIS ON ES TENEN EN COMPTE LA MIDA DE LES PORCIIONS I EL PREDOMINI D'INGREDIENTS MÉS LLEUGERS, I ES CONVERTIXEN EN UNA NOVA OPCIO SALUDABLE.

Una de les premisses de l'alimentació saludable ha passat sempre per no picar entre hores, però, hui en dia, els especialistes aconsellen esta opció sempre que tinguem en compte que com més activitat física fem al dia, més necessari serà este mos. Per això, sempre que estiga dins d'unes pautes sanes i equilibrades, les pauses o el que actualment es coneix com a “crunch time”, s'accepten i es recomanen.

Prendre un snack a temps que es base en greixos cardiosaludables i fibra ens pot evitar fartades posteriors, sobretot de menjar “fem”. Este tipus de productes, fins i tot encara que els fem a casa, sempre busquen ser lleugers, innovadors i còmodes, d'acord amb un estil de vida urbà, però sempre tenen una relació amb la naturalesa i no obliden la salut i el benestar.

En el “crunch time”, recórrer al mos fàcil i immediat no és l'opció més saludable ni per al cos ni per a la ment, per això els snacks tradicionals no són la millor elecció. Entre les nombroses alternatives hi ha les fruites fresques senceres amb pell; les verdures en les seues versions diferents, en trossos o liofilitzades, que representen una opció diferent; les mescles de fruita seca; les galletetes a base de llavors activades; i els tubercles alternatius a la creïlla.

Estos són els ingredients base que hui podem trobar per a calmar un desig, recuperar energies després d'alguna activitat física o, simplement, menjar alguna cosa bona i sana en horari laboral. Si a això li afegim espècies i/o endolcidors naturals, el resultat és un mos gurmè perfectament compatible amb la idea de “crunch time” sa i profitós.

I LA FRUITA SECA?

Si assumim que tant en el treball com en les diverses activitats del dia a dia necessitem nodrir amb intel·ligència les funcions cerebrals més complexes, com són la concentració, la memòria, l'agilitat mental i la coordinació, és en este escenari on adquireix una rellevància especial la fruita seca crua i sense sal, ja que s'associa a una millor resposta cognitiva, per la quantitat de nutrients que té. És una decisió sàvia incloure-la en el “crunch time”.

Són nombrosos els estudis científics que han demostrat els beneficis que representa un consum moderat d'estos aliments, tot i que tenen un contingut energètic alt. El que importa és valorar la quantitat que es consumix, la recomanació és d'uns 30 grams/dia depenent de la fruita seca, i fer-ho fonamentalment al matí.

EL DOLÇ TAMBÉ POT SER SALUDABLE

Si bé la majoria dels snacks que s'oferixen als supermercats són salats, lentament comencen a aparèixer opcions dolces. Són galletes que anteposen el dolç natural propi de les fruites dessecades, les farines integrals, el cacau pur, el coco, el gingebre, el cardamom i les llavors.

Estos se'ns presenten amb una visió diferent del que relacionàvem tradicionalment amb el producte dolç, ja que tenen com a missió principal contribuir a la salut. Amb esta finalitat es vigilen les temperatures d'elaboració, els processos, s'intenta preservar els antioxidants, triar bé les proteïnes i afavorir certs greixos.

Llavors de carabassa especiades

INGREDIENTS (1 persona)

1/2 tassa de llavors de carabassa
2 g de cúrcuma
2 g de pebre roig
2 g de comí
20 ml d'oli d'oliva



PREPARACIÓ

Retira les llavors de la carabassa i renta-les bé per a eliminar les restes de polpa que puguem tindre apegades. Deixa-les assecar damunt d'un drap de cuina o paper absorbent. Una vegada que les llavors estan seques, mescla-les en un bol amb els condiments: cúrcuma, pebre roig i comí. Col·loca les llavors adobades en una safata per al forn lleugerament untada amb oli d'oliva. Introduïx la safata al forn precalfat a 180 °C durant 15-20 minuts i vigila que no es cremen girant la safata si cal. Una vegada estiguen torrades, deixa-les refredar i ja estaran llestes per a consumir.



Informació Nutricional per ració.

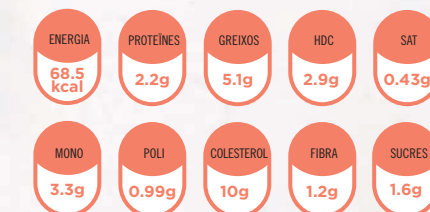
Galletes de fruita seca i llavors

INGREDIENTS (25 unitats)

2 ous grans
30 g de mel
Mescla de llavors
100 g ametles crues (laminades, en bastonets, en dauets...)
100 g avellanes crues
70 g farina de cigró
12 g ratlladura de llima

PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 160 °C i prepara una safata gran amb una làmina de silicona adequada. Col·loca en un recipient els ous amb 2 cullerades de mel. Bat-los lleugerament, agrega-hi les ametles, les avellanes, la farina de cigrons i la ratlladura de llima i mescla bé tots els ingredients. Una vegada es forme una massa un poc apegalosa i humida agafa porcions de la mescla i dona'ls forma plana i redona amb una cullera o amb els dits lleugerament humits. Distribuïx les porcions en la safata, sense que calga deixar molt d'espai de separació. Aplana-les tant com pugues, prement-les bé. Fica-les al forn durant uns 20 minuts o fins que s'hagen daurat. Deixa-les refredar sobre una reixeta.



Informació Nutricional per ració.

Cake d'avena, carlota i fruita seca

INGREDIENTS (6 persones)

100 g de flocs d'avena, 150 g de carlota, 40 g orellanes, panses o dàtils, 7 g bicarbonat sòdic, 5 g canella molta, 2 g gingebre molt, 0,5 g de les llavors internes de la beina de vainilla, 20 g de sucre moré, 1 g de ratlladura de llima, 1 ou, 150 ml llet, 50 g ametles crues laminades o picades, 30 g pipes de carabassa, 30 g pipes de gira-sol i 15 ml oli d'oliva verge extra.



PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C i prepara una safata o font greixant-la lleugerament. Utilitza un motle menut perquè tinga una textura més de bescurt. Renta les carlotes, pela-les lleugerament i ratlla-les. Pica les orellanes o qualsevol altra fruita dessecada a dauets no massa menuts. Mescla-les amb els flocs d'avena, el bicarbonat, les espècies, la ratlladura de llima i el sucre moré en un recipient. Afig l'ou i la llet i mescla-ho bé amb unes varetes. Treballa la massa fins que quede homogènia i estén-la en la safata. Depenent del tipus d'avena que utilitzes obtindràs textures diferents; corregix-ho afegint més flocs o una miqueta més de llet fins que quede humit, però no massa apegalós, que es puga estendre amb l'espàtula lleugerament humida. Combina la resta d'ingredients i repartix-los per damunt. Fica-ho al forn durant uns 25-30 minuts o fins que estiga ben daurat per damunt. Espera uns cinc minuts abans de traslladar-ho a una reixeta o talla-ho ja en calent si vols menjar-t'ho tebi.



Informació Nutricional per ració.

El salmó

EN EL "TOP" DELS ALIMENTS SALUDABLES

EL SALMÓ ÉS UN TIPUS DE PEIX BLAU, PER L'ALT CONTINGUT GRAS, QUE ÉS BO PER AL COR I PER A CONTROLAR EL COLESTEROL, GRÀCIES QUE ÉS RIC EN OMEGA-3.

RIC EN OMEGA-3, ÉS BO PER AL COR I AJUDA A CONTROLAR EL COLESTEROL

El salmó és un tipus de peix blau migratori, de la família dels salmònids, que viu tant en aigua dolça com salada. La seua carn té un color rosat característic i és molt apreciat pel sabor i per les qualitats nutricionals que té. El podem trobar durant tot l'any, ja que, actualment, quasi la totalitat del salmó que consumim a Espanya prové d'aquicultura, principalment de Noruega, Escòcia i Xile.

La peculiaritat del salmó "salvatge" és que naix en aigua dolça, on té lloc la posta dels ous i, al cap d'uns anys, viatja fins al mar, on es desenvolupa per a aconseguir la maduresa sexual, moment en què torna al lloc on va nàixer, remuntant el mateix riu, per a pondre i repetir el cicle. És en este moment quan la seua carn està en les millors condicions.

VALOR NUTRICIONAL

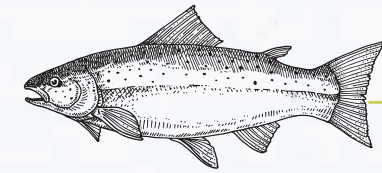
El salmó és un dels aliments més saludables del món, a més de ser molt nutritiu i saborós. És una font excel·lent de vitamines B12, B6 i vitamines liposolubles D i E, de proteïnes d'alt valor biològic, àcids grassos essencials i minerals com iode, fòsfor, seleni i potassi. El seu contingut en hidrats de carboni és molt baix.

Destaca el seu contingut en àcids grassos poliinsaturats, especialment en omega-3. Com que té un contingut elevat de greix en la carn, més del 5 %, està classificat com a peix blau. Això fa que el seu valor energètic siga superior al d'altres peixos. Per això es recomana consumir-ne entre 1-2 vegades a la setmana.

Busca les teues receptes en:
<https://planificador.consum.es>



- Salmó i vieires amb coriandre i llima dolça
- Pastís de salmó
- Ensalada d'alvocat i salmó
- Salmó a la papillota
- Espaguetis amb salmó
- Salmó amb fonoll al forn



Què és l'oli de salmó?

És oli pur extret de la carn de salmó que concentra totes les seues qualitats, com els àcids grassos omega-3, amb un alt contingut en EPA (àcid eicosapentaenoic) i DHA (àcid docosahexaenoic). El seu contingut en minerals pot arribar a ser fins a 25 vegades superior al de qualsevol altre aliment d'origen animal. Entre els seus usos principals destaca com a complement vitamínic en píndoles i com a oli líquid per a afegir-lo als menjars, però també per a millorar la salut de les mascotes, com els gossos.

BENEFICIS PER A LA SALUT

- Com que és ric en omega-3, és beneficiós per al cor i per al sistema circulatori.
- Ajuda a controlar els nivells de colesterol i triglicèrids.
- Les seues vitamines contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós.
- El seu contingut en iode ajuda al bon funcionament de la tiroides.
- Com que té fòsfor, contribueix al manteniment dels ossos en bones condicions.
- A més, el seleni ens ajuda al bon funcionament del sistema immunitari.

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVACIÓ I COCCIÓ

- El salmó es pot trobar fresc, congelat o fumat. Per a comprar-lo fresc, ens hem de fixar que la pell siga brillant, amb colors vius, que tinga les escates apegades, la carn ferma i que tinga els ulls brillants i bombats.
- En general, el peix és un aliment amb una gran càrrega bacteriana, per la qual cosa s'ha de mantindre en la nevera per a garantir que no es trenque la cadena de fred i cuinar-lo com més prompte millor.
- Per a disfrutar de totes les propietats del salmó, es recomana cuinar-lo a la planxa, guisat o al forn i evitar fregir-lo, perquè una cocció excessiva influïx en l'oxidació dels greixos essencials i ja no seria tan beneficiós.

PROPIETATS DEL SALMÓ FUMAT

El salmó fumat és un aliment ric en vitamina D que regula el pas de calci als ossos, i de vitamina B3, que regula el metabolisme energètic normal. És ric en sodi (de 20 a 25 vegades més que el salmó fresc) i té un alt contingut en proteïnes d'alt valor biològic. Per contra, el salmó fumat és baix en sucre. Destaca també l'aportació de potassi, fòsfor i magnesi i vitamines del grup B.

COM PODEM POSAR FI A LES TAQUES RESISTENTS

CAL TINDRE EN COMPTE ALGUNS REMEIS CASOLANS QUE ES PODEN APLICAR EN EL MOMENT DE PRODUIR-SE LA TACA

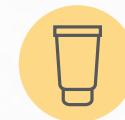
El vi, el xocolata, el café o el maquillatge són alguns dels enemics principals de les nostres peces de roba preferides. El rastre que deixen en la roba pot ser difícil de llevar si no prenem les mesures de neteja oportunes.

A més dels productes específics per a eliminar estes taques, com ara blanquejadors, activadors del llavat, desgreixadors o el clàssic lleixiu, cal tindre en compte alguns remeis casolans que es poden aplicar en el moment de produir-se la taca, com un prellavat de la peça o combinats amb el tractament específic.

Consells per a atacar

- 1 Llava-la en el moment.**
Quan ens fem una taca, el millor és no deixar que passe més temps.
- Teixit i tipus de taca.** Tin en compte la resistència de la tela (seda, cotó, lona...), la densitat del líquid i si s'ha assecat abans d'actuar o no.
- No fregues la peça de roba tacada amb mocadors de paper o tovalletes humides,** moltes vegades l'únic que aconseguiràs és que s'estenga encara més.
- Oblida l'aigua calenta.** Si n'utilitzes, només aconseguiràs "coure" la taca i que quede un rastre per a sempre.
- Neteja des de l'exterior cap al centre de la taca.** Sempre en cercles. Evitaràs estendre el senyal.

"QUASI" IMPOSSIBLES



Una de les taques més habituals i una de les més complicades d'eliminar és la de **maquillatge**. En el cas de la base líquida, és recomana fregar-la amb un raspall de dents amb un poc de detergent en pols. Si es tracta de base de maquillatge en pols, s'aconsella actuar amb sabó líquid.



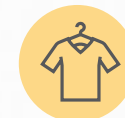
Per a netejar les taques produïdes per un **labial**, humiteja-la en primer lloc amb un paper de cuina i després aplica-li unes gotes de sabó líquid. Deixa que actue entre 10 i 15 minuts i acaba fregant-la.



Un cas peculiar és la **màscara de pestanyes**. Per a eliminar estes taques es recomana esperar que s'assequen per a retirar-les després submergeint-les en sabó líquid.



Per a eliminar les taques de **xocolata** s'utilitza una mescla d'aigua, amoníac i alcohol. S'humiteja un drap i es frega amb suavitat. Després, a la llavadora i llestos!
Si la taca està totalment seca, és aconsellable fregar-la primer suaument amb un ganivet o similar per a eliminar-ne l'excés i actuar després sobre el senyal que quede.



El rogle de **suor** es pot eliminar amb suc de llima. Perquè funcione correctament, espem-lo directament sobre la taca i deixa que actue entre 30 o 40 minuts. Després, podràs llavar la peça de roba com ho faces normalment.



El rovell d'ou és un llevataques natural molt efectiu "contra" el **café** en la roba. En este cas, l'aigua tèbia funciona a la perfecció.



El vinagre com a netejador. Ideal per a combatre les taques de **vi** o de **salsa**. Submergeix la peça en aigua freda amb un raig de vinagre.



Per a eliminar una taca d'**herba** en la roba, mescla bicarbonat amb aigua i aplica la pasta resultant sobre la taca. Deixa-la actuar uns minuts i frega-la.



Elimina les restes de **xiclet** en la roba: endurix-lo passant per damunt un glaçó i després podràs llevar-lo sense problema. Si encara així es resistix, prova de cobrir-lo amb un paper de forn i passar la planxa per damunt, quedarà adherit al paper.



Les taques recents de **sang** es netegen fregant amb aigua i sabó, però si la sang s'ha assecat, és més complicat eliminar-la. Un truc és aplicar pasta de dents o alcohol i deixar que s'asseque perquè es desprenga de la tela més fàcilment.



Si la teua camisa favorita s'ha tacat de **tinta**, submergeix-la en llet tèbia i deixa-la a remulla durant la nit. L'endemà podràs eliminar-la del tot.

FARINES

MÉS UTILITZADES

UNA SALSA SUAU, UNA COCA ESPONJOSA, UNA MASSA DE PIZZA CONSISTENT, UN ARREBOSSAT CRUIXENT... EL SECRET ESTÀ EN LA FARINA. D'ARRÒS, DE SÉGOL, DE LLENTILLA, D'ESPELTA... ACTUALMENT EN TROBEM GRAN VARIETAT AL MERCAT, PERÒ QUINA ÉS LA MILLOR PER A CADA PLAT?

Algunes característiques que hem de tindre en compte

- **La força:** és la capacitat per a retindre l'aire a l'interior. Com més proteïnes i més gluten, més força tindrà la farina. La farina de força és la que es recomana per a fer pa i rebosteria, ofereix volum i esponjositat.
- **La resistència:** és l'"oposició" que ofereix la massa quan l'estirem.
- **L'elasticitat:** la facilitat per a ser modelada. És important sobretot per a elaborar pastes i en les receptes de rebosteria.
- **El gra.** Segons el tipus de molta, la farina pot ser refinada, sotmesa a un procés industrial per a generar partícules més fines, o integral (la que procedeix del gra complet).

Indispensable per a l'elaboració del pa, la farina s'utilitza també com a base de la pasta, com a espessidor, per a arrebossats, receptes de rebosteria, tempura... La farina és una pols fina que s'obté de la molta, generalment d'un cereal o d'un llegum.

TIPUS

Encara que tradicionalment la més utilitzada és la farina de blat, els últims anys n'ha augmentat considerablement l'oferta, tant per la varietat en l'origen del seu ingredient principal, com per les possibilitats d'ús que ofereixen. Estes són algunes de les que més s'utilitzen.



Amb gluten



- 1 Blat:** és la més utilitzada i també la que ofereix més varietats. Farina de força, de rebosteria, amb segó o per a fregir...
- 2 Ordi:** té menys quantitat de gluten i per a ser panificable s'ha de mesclar amb unes altres farines.
- 3 Espelta:** és un cereal que s'ha convertit els últims anys en una alternativa al blat. Té menys quantitat de gluten i ofereix un to més torrat en les elaboracions.
- 4 Ségol:** es distingeix perquè té una tonalitat fosca. S'utilitza mesclada amb la de blat per a elaborar pans i galletes. És típica dels països del nord i de l'est d'Europa.



Sense gluten



- 5 Avena:** molt utilitzada en les elaboracions per a celíacs. Indicada per a galletes, cremes i pastes.
- 6 Arròs:** s'obté del gra d'arròs blanc i integral. Es recomana per a fer pastissos, salses o sopes. Amb esta farina s'elaboren els fideus d'arròs típics de la cuina asiàtica.
- 7 Dacsa:** és el resultat de moldre els grans de dacsa. No és apta per a elaborar pa si no es mescla amb unes altres farines, però sí que s'utilitza per a algunes coques o pastes. Té un to groguenc característic. A l'Amèrica Llatina s'utilitza molt per a elaborar "tortitas".
- 8 Cigró:** s'obté molent cigrons secs. Indicada per a pastissos i bunyols.

Real food: què és?

LA MODA CREIXENT CAP A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE BASADA EN LA INGESTA D'ALIMENTS NO MODIFICATS O PROCESSATS A UN NIVELL MOLT BAIX, MÉS CONEGUDA COM A "REAL FOOD" O MENJAR REAL, CREIX EN LES XARXES SOCIALS A PASSES DE GEGANT. PERÒ, QUÈ HI HA REALMENT DARRERE D'ESTE CONCEPTE?

El concepte de menjar real, o menjar de veritat, no és nou. Este moviment busca potenciar una alimentació com la d'abans, en la qual s'utilitzaven ingredients saludables i rics en nutrients. L'"enemic" principal, els aliments ultraprocessats.

"REAL FOOD" VS. ALIMENTS PROCESSATS

El menjar real engloba tots els aliments que no han sigut modificats, o que ho han sigut en un nivell molt baix. Són aliments, principalment frescos, que s'haurien de consumir quasi diàriament. Entre ells, fruites, verdures, llegums, carns, peixos, mariscos, ous, lactis i cereals integrals. I també els coneguts com "superaliments" i tot tipus d'herbes i espècies.

Per la seua banda, els aliments ultraprocessats han estat altament modificats, al mateix temps que se'ls han afegit molts additius. En general, són productes rics en sucres, greixos saturats i sal. A més, contenen un alt grau d'additius, responsables d'eixos sabors tan atractius i que ens conviden a repetir. Formarien part d'este grup les pastes dolces industrials, les salses, els precuinats, els refrescos i les begudes energètiques o els cereals refinats.

Això vol dir que hem d'apartar del tot este tipus d'aliments de la nostra dieta? Doncs, com se sol dir, tot es pot consumir amb moderació, seguint sempre uns bons hàbits alimentaris.

I QUÈ PASSA AMB ELS PROCESSATS "BONS"?

Són aliments naturals que han estat processats mínimament sense que això afecte la qualitat dels seus nutrients ni les seues propietats naturals. En alguns casos, esta pràctica és fins i tot beneficiosa.

Conserves d'aliments

Són una bona alternativa i ens poden ser molt útils en un moment donat. Per exemple, els llegums, que a diferència dels secs no hem de remullar ni cuinar, o el peix en llanda, com la tonyina, que ja se'ns ofereix a punt per a menjar. També són bones opcions les verdures en oli o al natural i els confitats en vinagre.

Són bàsicament la mateixa versió que podem obtenir en casa, elaborant conserves casolanes, però tenen una vida útil més llarga i ens eviten la cocció dels aliments, per això ens ajuden a menjar més sa.

Fruitas i verdures congelades

Ens estalvien temps i ens permeten descongelar-les i utilitzar-les de manera molt ràpida, i fins i tot en molts casos no cal ni descongelar-les. A més, este tipus d'aliments pot tindre fins i tot més nutrients que si els tenim refrigerats més temps, ja que, una vegada congelats, la maduració i l'exposició a la llum solar, l'oxigen i altres factors que fan perdre nutrients es paralitzen.

Lactis pasteuritzats

La pasteurització reduïx al mínim els microorganismes patògens i, per descomptat, també passa amb el procés d'UHT (ultrapasteurització), que és un dels que més s'utilitza a Espanya.

Per tant, la llet pasteuritzada, sencera o desnatada, el iogurt natural sense sucre afegit o el formatge fresc són bones fonts de nutrients i molt més segurs per a l'organisme que els que podem obtenir si els preparam en casa.

Aliments deshidratats

El procés de deshidratació allarga la vida útil dels aliments, i al mateix temps concentra els nutrients i en venç l'estacionalitat, com és el cas dels bolets, les algues, les fruites o les herbes deshidratades, entre d'altres. Tots ens ajuden a resoldre una menjada en poc de temps i d'una manera segura, perquè eliminant-ne l'aigua també es reduïxen les probabilitats que tinguen microorganismes perjudicials per a l'organisme.

Marisc i peix congelat

Encara que sempre preferim estos productes frescos, podem conservar molt millor els nutrients i la qualitat del peix i del marisc al congelador, igual que ocorre amb els vegetals i fruites congelats. A més, el seu preu sempre és més competitiu que el producte fresc, i això també contribuïx a incrementar el consum de peix.

EL MENJAR REAL ENGLOBA TOTS ELS ALIMENTS QUE NO HAN SIGUT MODIFICATS, O QUE HO HAN SIGUT EN UN NIVELL MOLT BAIX.

Illes Balears

LES ILLES DEL MEDITERRANI

SABIES QUE EN SÓN CINQ, LES ILLES BALEARS? MALLORCA, MENORCA, EIVISSA, FORMENTERA I... SÍ!, CABRERA. SEMPRE ES QUEDA FORA, CABRERA.

Conegudes arreu del món per les seues platges impressionants, pel clima privilegiat i per un paisatge captivador, són un autèntic formiguer a l'estiu i una escapada perfecta (tranquil·la i més econòmica) per a l'entretemps.

I encara que les Balears atrapen per la vista, convencen pel gust. Les seues apreciades ensaïmades, dolces o salades, la sobrassada, els arrossos de peix, els fregits, els formatges, el pa, els dolços tradicionals. Tot un mar de sabors.



MALLORCA

És imprescindible visitar algunes cales i platges que destaquen per la seua fisonomia: la cala de Sa Calobra, la cala Deià, la cala Tuent, la cala Mondragó, la cala des Moros, la cala de s'Almonia o la platja de s'Amarador.

Però Mallorca no és només platja i no podem deixar de visitar la catedral de Palma, el castell de Bellver i les coves del Drac. Mereixen la "foto" obligada Söller, Andratx i Pollença. I, a la serra de Tramuntana, la romàntica cartoixa de Valldemossa.

En estos racons, deixa't seduir pel saborós frit mallorquí, amb base de verdures i carn, el sempre abel·lidor pa amb oli, pa de fogassa amb oli i ingredients variats, o el tombet mallorquí.

MENORCA

Més tranquil·la que la seua germana major, Menorca ofereix platja, cultura i naturalesa. Les cales més conegudes són la cala Turqueta i la cala Salada, però un recorregut més complet inclou la cala Pregonda i la platja verge del nord, la de Cavalleria.

Si busquem opcions culturals d'interès, les trobarem a Ciutadella, al castell de Santa Àgueda, a la Naveta des Tudons i a la cova des Coloms.

Menú imprescindible: formatge de Maó, caldereta de llagosta a la platja de Fornells, i per postres pastissos, farcits de cabell d'àngel o melmelada de carabassa.



EIVISSA

Hi ha llocs realment màgics, a Eivissa, al marge de les seues platges turqueses d'arena blanca: el Pou des Lleó, la cala Llenya, la cala Llonga o la cala Mastella; parlem de racons amb un ambient especial, "escenaris" de pel·lícula, paisatges carregats de simbologia. La posta de sol a Sant Antoni, el mercat de Les Dàlies, Dalt Vila o la cova de Can Marçà en són exemple.

I no hi ha res millor que disfrutar d'esta illa amb un dolç típic, el flaó. Un pastís de formatge de cabra i ovella amb herba-sana i anís. Qui en menja, repetix.



FORMENTERA

La xicoteta Formentera és una de les illes més desitjades, i és que tots els seus camins acaben al mar. El fotografiat far del cap de Barbaria, Ses Illetes, la cala Saona, l'illot de s'Espalmador, el caló de Sant Agustí i el caló des Mort... Impossible no voler tornar-hi.

La frigola mereix un esment especial: és un licor dolç amb base de timonet que no falta mai a les taules de l'illa.

CABRERA

És l'illa més oblidada, però la seua riquesa natural la convertix en un autèntic tresor. El paisatge de Cabrera ofereix moltes possibilitats per a fer activitats esportives i lúdiques: observar els ocells, safaris fotogràfics, capvespres de somni... El punt d'interès principal és la Cova Blava (només accessible amb vaixell). Els blaus del capvespre que es creen en la gruta bé mereixen el trajecte.



Moda sostenible

CONSUM RESPONSABLE DE ROBA

SABER QUIN ÉS L'IMPACTE MEDIAMBIENTAL, SOCIAL I ECONÒMIC DE LA INDÚSTRIA TÈXIL DE MANERA INTEGRAL I INTENTAR REDUIR-LO.

Tens per costum mirar les etiquetes de la roba per a saber de què està feta? Saps quin és el seu origen? Saps els recursos naturals que es gasten per a produir una camiseta? Quasi tota la roba que portem està elaborada a partir de materials naturals, com la llana, el cotó i la seda, però també de fibres sintètiques, com el niló, la licra o el perlé, que es produeixen per processos químics derivats del petroli.

Segons l'informe de la Fundació MacArthur de 2017, la producció de roba mundial ha augmentat els últims quinze anys per "un augment de la classe mitjana" i el creixement del "fenomen conegut com a fast fashion" o "moda ràpida". A això caldria sumar que ha disminuït un 36 % l'ús que fem d'una mateixa peça de roba.

RECURSOS PER A PRODUIR UNA PEÇA DE ROBA

- **Aigua:** segons estimacions d'Arjen Hoekstra, pare del concepte de petjada hídrica, per a fabricar una camiseta de cotó de 250 grams s'utilitzen uns 2.900 litres d'aigua (comptant el cultiu del cotó, el tintatge, el llavat, etc.) i per a uns pantalons texans d'1 kg, 11.800 litres.
- **Pesticides** per a les extensions de cultiu, especialment, de cotó.
- **Detergents químics i blanquejadors** per al llavat del cotó.
- **Tints i suavitzants:** els tints sintètics utilitzen metalls pesants i tòxics, tant per a la salut com per al medi ambient, com ara plom, níquel, crom VI, ftalats (s'utilitzen amb el PVC com a base per a fer estampacions), etc.
- **Condicions i qualitat de vida** de les persones que confeccionen la roba. La indústria tèxtil està deslocalitzada majoritàriament en països en desenvolupament.
- **Petjada de carboni:** emissions de CO₂ durant la producció i el transport de la roba dels llocs de producció als països de venda.
- **Residus:** la producció i el consum de roba excessius suposen abocaments i tones de residus. Espanya en genera de 8 a 10 quilos per persona a l'any.

ELS ÚLTIMS QUINZE ANYS, LA PRODUCCIÓ DE ROBA MUNDIAL S'HA MULTIPLICAT, AL MATEIX TEMPS QUE HA DISMINUÏT UN 36 % L'ÚS QUE FEM DE LA ROBA.

FAS UN CONSUM RESPONSABLE DE ROBA?

- **Reutilitza la roba que ja no utilitzes**, per exemple, per a fer algun joguet o drap, i opta per roba reciclada. Este gest suposa un impacte mediambiental més baix perquè contribuïx, entre altres coses, a l'estalvi d'aigua i energia i a una producció menor de residus.
- **Aposta per matèries primeres sostenibles**, com ara cotó reciclat, cànem orgànic, lli d'agricultura ecològica o teles reciclades. I, si pot ser, que la tela no siga una mescla de teixits naturals i sintètics (com ara cotó i polièster), ja que és més difícil de reciclar. També per tints de la naturalesa, com ara argiles, flors, components d'origen vegetal, tonalitats diferents del cotó orgànic (marrons, verds, blancs), etc.
- **Busca el segell de comerç just en l'etiqueta** per a garantir que s'han respectat els drets humans en la fabricació i que s'ha apostat per un repartiment més just de la riquesa. També pots optar per confeccions artesanes locals, amb garanties de condicions laborals dignes.
- Per a reduir la petjada de carboni tèxtil i fomentar l'economia local, **busca que la peça de roba siga de fabricació i/o venda pròxima al teu lloc de residència**.
- També pots **intercanviar roba amb família i amics** o comprar-ne de segona mà.
- Intenta traure partit de la roba per no haver de canviar-la tan sovint, prioritza combinacions noves abans que comprar roba nova.
- També pots comprar roba i calcer, com unes sabatilles, fets de **material reciclat**, com ara residus marins i deixalles. En estos casos, Internet et pot ajudar a buscar i oferir-te alternatives.
- **Busca roba de qualitat** perquè et dure, ja que així reduiràs el consum i, per tant, la contaminació i el consum de recursos naturals.

COMPROMÍS
AMB LES PERSONES

Consum amplia a 10 setmanes el permís de paternitat retribuit
A més, els treballadors de Consum reben una pujada salarial del 2%



Un treballador de Consum que ja ha disfrutat del nou permís de paternitat.

Els treballadors de Consum podran beneficiar-se de l'ampliació a 10 setmanes del permís de paternitat retribuit, dos més del que estipula la llei. La Cooperativa millora amb esta nova mesura de conciliació les condicions del permís per naixement, adopció o acolliment que ja tenia la plantilla, fixat en 7 setmanes des del juliol de 2018. A més, esta mesura s'aplicarà amb caràcter retroactiu des de l'1 d'abril, el dia en què el Govern central va posar en marxa l'ampliació de la norma a 8 setmanes.

D'altra banda, Consum va implantar el mes de febrer passat una pujada salarial del 2% per a tota la plantilla, xifra que representa un augment de més de 350 euros bruts a l'any de mitjana per treballador. El Consell Rector de la Cooperativa, a proposta del Comité Social, va aprovar esta pujada.

Que bo treballar en una empresa Top!

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

TREBALL ESTABLE
I DE QUALITAT

Consum crea 1.000 llocs de treball en 2018
Reunix experts per a debatre sobre les condicions laborals a Espanya



Vicente Sanz, Amalia Gil, Isabel Hidalgo i Julio Alcolea durant la Trobada.

Consum ha creat 1.000 llocs de treball en 2018, segons va afirmar l'executiu de Desenvolupament de Personal de la Cooperativa, Vicente Sanz, durant la Trobada #Decirhaciendo sobre Treball Sostenible que va organitzar Consum el mes de febrer passat per donar resposta al problema de l'atur, principal preocupació dels espanyols en l'últim Baròmetre del CIS. Els últims 10 anys, Consum ha creat 6.073 llocs de treball estables, fins a aconseguir una plantilla de 15.363 persones.

"Consum no ha parat de crear treball ni en temps de crisi. La previsió per a 2019 continua sent optimista: ens plantegem crear uns 700 llocs de treball més, xifra que es troba per damunt de la mitjana del sector, ja que som l'empresa de distribució a Espanya que genera més treball en relació amb la nostra mida", va manifestar Sanz durant la trobada.

També van intervindre en la trobada Amalia Gil, directora de Human Capital de Deloitte, que va posar de manifest el concepte d'"empresa social", ja que les empreses, a més de rendibles, s'han d'implicar en el canvi social; Isabel Hidalgo, directora de Comunicació de la Fundació Másfamilia, qui va afirmar que les empreses que concilien "tenen plantilles més sòlides, amb menys rotació i on es reté més talent"; i Julio Alcolea, soci advocat de Navarro & Asociados, que va posar damunt la taula la controvèrsia que hi ha entre el sector polític i l'econòmic pel que fa a l'efectivitat de la pujada del salari mínim interprofessional (SMI). El dret a la desconexió digital dels treballadors fora del seu horari laboral, així com el registre diari de la jornada laboral i la legislació laboral en matèria d'igualtat van ser altres temes d'actualitat que va abordar Alcolea.

PREMIS DIRCOM

Consum rep 2 premis Dircom Ramón del Corral
Les categories en les quals ha sigut premiada la Cooperativa són "Publicacions de Sostenibilitat" i "Esdeveniment intern per a més de 500 treballadors"



Fco. Javier Quiles Bodí, director de Relacions Externes de Consum, arreplega un dels premis juntament amb l'agència WeAddYou.

El 2 d'abril passat, Consum va ser guardonat amb el Premi Dircom Ramón del Corral en dos de les seues categories. Els premis els atorga l'Associació Nacional de Directius de Comunicació i es van entregar en el Teatre EDP Gran Vía de Madrid.

En concret, Consum va ser premiat en les categories "Publicacions de Sostenibilitat", per la seua Memòria de Sostenibilitat 2017, i en "Esdeveniment intern per a més de 500 treballadors", per l'esdeveniment "Gent Influencer", que es va organitzar per a presentar l'app interna dels treballadors.

MÓN CONSUM

"Els meus Cheque-crece" són ara "Els meus Preferits"
Crea la teua pròpia oferta personalitzada cada mes



Nova imatge d'"Els meus Preferits".

Des del mes de febrer passat, els productes que abans coneixíem com "Els meus Cheque-crece" han canviat de nom i ara passen a dir-se "Els meus Preferits". Este canvi coincideix amb la novetat que els 9 productes que els socis-clients compraven habitualment, i se'ls offeria en oferta en exclusiva perquè acumularan més descomptes en el xec regal, es poden triar individualment per crear així la seua oferta personalitzada.

Per a fer-ne la selecció, només cal entrar a Món Consum a través de www.mundoconsum.consum.es o de l'app mòbil. L'oferta que seleccionen serà la que tindran vigent dos mesos després. Cada mes s'avisarà tots els socis, per mitjà d'un correu electrònic i una notificació, de les dates en què poden entrar a seleccionar "Els meus Preferits".

Si decidixen no triar-los, no passa res: sempre que la mitjana de les compres dels últims 5 mesos disponibles siga superior a 125 €, se'ls continuarà enviant la seua oferta personalitzada amb els productes que més s'ajusten als seus gustos.

L'oferta personalitzada "Els meus Preferits" es podrà consultar en l'extracte imprés, en la web i en l'app Món Consum. Els productes que haja seleccionat cada soci-client s'identificaran amb un marc roig amb cor que s'anomenarà "La teua selecció".

5

CONSELLS
PER A CUIDAR
LA PELL
MASCULINA

LA PELL DE L'HOMME TÉ CARACTERÍSTIQUES DIFERENTS DE LA DE LA DONA, TANT PER LA GROSSÀRIA COM PEL NIVELL DE GREIX, PÈL, SEQUEDAT... O PER ACCIONS REPETITIVES, COM L'AFAITAT... AIXÒ FA QUE NECESSITE UNES CURES ESPECÍFIQUES. ET PORTEM UNES RUTINES PER A LA CURA DE LA PELL MASCULINA, AMB CONSELLS PER A TINDRE-LA HIDRATADA I LLUMINOSA EN 5 PASSOS SENZILLS.

5 RUTINES BÀSIQUES I RÀPIDES

1 Afaitat. L'ideal és aplicar-se aigua calenta abans de la crema, l'espuma o el gel d'afaitat, o bé afaitar-se després de la dutxa, perquè el porus estiga obert i ens coste menys. Per a ablanir el pèl hi ha cremes especials a base d'àcids grassos, lanolina i parafina. Quan es fa en sec o amb màquina és preferible aplicar locions d'alt contingut alcohòlic o emulsió aquosa per a calmar l'agressió de la fulla, amb efecte calmant i hidratant. També hem de parar una atenció especial a les maquinetes, que siguen de qualitat, amb diverses fulles i banda lubricant perquè la fulla llisque millor. Quan comence a atenuar-se'n el color és el moment de canviar-la.

2 Foliculitis. Bastant comuna entre els hòmens, és la inflamació del fol·licle pilós que s'infecta i produïx granets rojos, sobretot en la zona del coll. Això és perquè el pèl es queda enquistat en la pell, però continua creixent per dins, i es produïx una infecció. Hi ha productes específics per a previndre-ho i tractar-ho, com les espumes i els gels d'afaitar per a pells sensibles i productes exfoliants per a fer més fi l'estrat corni, que és la capa més externa i superficial de la pell.

3 Cures facials. Hi ha cures polivalents, amb efecte 24 hores, que, en una mateixa crema i un gest únic, preferentment als matins, permeten hidratar la pell i protegir-la, mantenint-ne l'efecte durant tot el dia. Moltes porten, a més, protector solar i filtres contra rajos UVA i UVB.

4 Hidratació corporal. Després de la dutxa es recomana aplicar-se loció hidratant corporal per a pell normal d'absorció ràpida. Solen ser cremes bastant fluides, que hidraten la pell i no deixen marca per a poder vestir-se a continuació.

5 Cures per als cabells. La pell del cuir cabellut també és molt important per als hòmens i per a previndre l'aparició de caspa i altres problemes que poden derivar en la caiguda del cabell que tan temem. Al mercat hi ha xampús diferents per a cada tipus de cabell: gras, sec, fi, anticaspas, tenyit... N'hem d'aplicar poca quantitat, llavar bé, fer un massatge al cuir cabellut per a activar la circulació i rentar-lo abundantment per a aclarir bé els cabells. És millor fer-ho amb aigua tèbia, perquè l'aigua calenta obri els porus i facilita la caiguda del cabell.

COM ÉS LA PELL MASCULINA

- Sobre un 20 % més grossa que la de la dona, per genètica, i a més, està protegida pel pèl. Això fa que siga menys fràgil, i, per tant, que les arrugues apareguen més tard, encara que, quan ho fan, solen ser més profundes.
- El seu nivell hormonal, regulat per la testosterona, també els ajuda a retardar l'aparició d'arrugues i els signes d'envelliment, ja que fa que segreguen més greix.
- Les glàndules sebàcies masculines fan que els hòmens, especialment els jòvens, siguen més propensos que les dones a tindre acne o barbs.
- A més, la seua pell conté més col·lagen que la de la dona, cosa que li dona un aspecte més ferm i elàstic, ja que és l'encarregat de mantindre la humitat de la dermis. Això fa que els signes d'envelliment apareguen més tard en l'home: a partir dels 30 anys, enfront dels 25 d'elles..

CURES ESPECIALS

- **Contorn d'ulls:** hi ha cremes específiques per a tractar esta zona tan delicada, per a parpelles i ulleres, amb efecte antifatiga, que ajuden a mitigar les bosses i a donar un aspecte descansat. Es recomana aplicar-la amb un xicotet massatge en cercles des del final de l'ull cap al nas.
- **Crema antiarrugues:** per a tractar potes de gall i les línies d'expressió, s'ha d'aplicar de dia i de nit i solen tindre factor de protecció i filtres solars. Solen portar vitamina C, resveratrol, retinol o àcid hialurònic, entre d'altres.
- **Exfoliant** per a contrarestar la naturalesa més grassa de la pell masculina. Elimina impureses, ajuda a controlar les lluentors i neteja el cutis en profunditat.
- **Per als barbs i l'acne:** hi ha productes específics, d'etipus gel, per a previndre l'acne i tractar-lo. Es recomana llavar-se la cara amb gel, dos vegades al dia, amb aigua tèbia. També hi ha tòpics i cremes hidratants específiques. A més, portar una dieta sana també ens pot ajudar: sense fregits, ni xocolates, ni menjars grassos. L'esport també ens ajuda: quan suem, netegem el porus.
- **Extrahidratació** per a mans, colzes, genolls i peus.

LA PELL DE L'HOMME ÉS MÉS GROSSA I GRASSA QUE LA DE LA DONA I NECESSITA CURES ESPECÍFIQUES.

Naixem així o ens hi tornem?

ES NAIX AMB UN TALENT O UNA CONDICIÓ, O ES PODEN ANAR ADQUIRINT AL LLARG DE LA VIDA? UNA PREGUNTA I UN DEBAT CLÀSSIC QUE TÉ RESPOSTES CIENTÍFIQUES.

La curiositat per saber què ens fa ser com som ve de molt lluny. Al llarg de la història, la psicologia s'ha ocupat de desenvolupar teories sobre la formació de la personalitat, combinant este terme amb els de temperament i caràcter. Algunes posen més èmfasi en els aspectes genètics o de temperament, i d'altres en els ambientals o de caràcter.

- **El temperament** està format per les predisposicions heretades que es mantenen estables al llarg del desenvolupament i que no es modifiquen mitjançant els processos d'aprenentatge. Estes predisposicions serien: evitació del mal, busca de novetat, dependència de la recompensa i persistència.

- **El caràcter** es va estructurant al llarg del desenvolupament per mitjà de mecanismes socioculturals apresos, com són els valors i creences, les metes, les estratègies d'afrontament, etc. És a dir, depenent de les experiències viscudes es va formant el conjunt de característiques que té cada u.

- **La personalitat** es nodrix dels dos: es pot definir com el conjunt de característiques que té una persona i que influïx de manera única sobre el seu pensament, la seua motivació i el seu comportament en determinades situacions. Tot i que és un dels conceptes més estudiats per la psicologia, encara no té una única definició que admeta tota la comunitat científica.

INNAT VS. APRÉS

Quan parlem d'algú solem utilitzar només algun dels seus trets de personalitat per a definir-lo, el més destacat o el que més ens influïx. Per exemple, es pot dir d'algú que és molt perfeccionista perquè és una de les característiques més visibles del seu comportament.

Però la realitat és que som un conjunt de trets, tant físics com psicològics, que s'han anat configurant al llarg del desenvolupament. Tots són importants perquè ens ajuden a adaptar-nos al món i, en definitiva, a viure.

Este conjunt de trets ens dirigeix cap a maneres particulars de percebre les coses, d'interpretar-les, de sentir-les i d'actuar sobre elles. Es tracta d'un procés dinàmic que no està completament determinat ni per la nostra genètica ni per les nostres experiències.

Encara que els trets de personalitat que es van generant des de la infància són bastant resistents al canvi, tots podem canviar el que hem après i substituir-ho per esquemes alternatius. És important l'autoconeixement per a poder fer front als canvis.

UNA FERRAMENTA MOLT ÚTIL PER A L'AUTOCONEIXEMENT ÉS L'ENEAGRAMA DE LA PERSONALITAT.

Eneagrama de la personalitat

Una ferramenta molt útil per a l'autoconeixement és l'Eneagrama de la Personalitat, desenvolupat pels psicòlegs Óscar Ichazo i Claudio Naranjo, que utilitzen tant psicòlegs i psiquiatres en teràpia com empreses per al desenvolupament de l'autolideratge i de la intel·ligència emocional.

És una proposta de classificació de la personalitat que postula nou tipus bàsics. Estos es combinen en funció de dos factors: la manera d'abordar la relació interpersonal i la sensació mental interna.

Quan es viuen situacions estressants o desfavorables, la persona pot presentar un desplaçament de la seua actitud o temperament bàsic que, mitjançant el treball personal i l'autodisciplina, es pot superar.

- 1 Són persones perfeccionistes, autoexigents i crítiques amb si mateixes.** Tendixen a frustrar-se i a acumular alts nivells d'ira interior. Solen pensar que el seu punt de vista és l'encertat.
- 2 Son les persones que se centren a ajudar els altres.** Necessiten molt d'afecte i pensen que com més ajuden més els voldran. Els agrada sentir-se necessitades.
- 3 Persones que necessiten sentir-se valorades.** Centrades en l'èxit i molt pendents de la seua imatge. Solen ser molt productives i aconseguir el que es proposen.
- 4 Són persones amb una sensibilitat especial, solen sentir-se diferents als altres.** Tenen alts i baixos emocionals en sentir-se incompreses. Són empàtiques i creatives.
- 5 Solen ser persones autosuficients que se senten incòmodes parlant de sentiments.** Són molt clares i comprenen amb facilitat, acumulen informació però els costa passar a l'acció.
- 6 Són persones carregades de por que temen prendre decisions, els envaïx l'ansietat per possibles problemes futurs.** Poden semblar segures, però els envaïx la incertesa. Solen ser bons amics.
- 7 Són persones divertides que busquen passar-ho bé, que tenen por de patir.** Són entretingudes i positives. Fugint de situacions doloroses poden no comprometre's i no aprofundir en res.
- 8 Es guien pel sentit de la justícia, volen tindre el control i els agrada estar al comandament sense sotmetre's a la voluntat dels altres.** Són líders i tenen una personalitat forta.
- 9 Són persones pacificadoras que fugen del conflicte, no saben estar enfadades.** Tendixen a infravalorar-se i els costa molt expressar les seues necessitats.

Un xiquet que llig serà un adult que pensarà

CONSELLS PER A FOMENTAR LA LECTURA ENTRE ELS MÉS MENUTS

SEGONS L'ÚLTIM BARÒMETRE D'HÀBITS DE LECTURA I COMPRA DE LLIBRES A ESPANYA 2018, QUE ES VA DONAR A CONÈIXER EL MES DE GENER PASSAT, CREIX EL NOMBRE DE LECTORS A ESPANYA, FINS AL 61,8 %, TOT I QUE EL 38,2 % NO LLIG MAI O QUASI MAI.

Amb la presència indubtable de les noves tecnologies en la vida dels més menuts, a la qual cosa hem de sumar extraescolars i deures, estem aparcant, quasi sense adonar-nos-en, una cosa tan senzilla com és llegir un llibre. De totes maneres, l'estudi també indica que creix el nombre de lectors de llibres en suport digital fins al 23,2 % (el 6 % només llig en format digital i el 17,2 % llig en els dos formats). El lector digital és un lector més intensiu, llig una mitjana de 13,2 llibres a l'any, enfront dels 11,2 del lector que només llig en paper.

Fomentar la lectura a qualsevol edat sempre és sinònim d'enriquiment, però hui en dia ho tenim més complicat. No hi ha lloc al món on no veiem un adult amb un dispositiu electrònic a la mà. I com que l'exemple és una arma molt poderosa, quan llegim transmetem, quasi sense adonar-nos-en, este hàbit als xiquets. Per tant, començant per la nostra casa, ens hauríem de proposar mitigar este efecte en la mesura que siga possible, i al mateix temps recuperar l'hàbit de lectura i fer-ne partícips els nostres fills.

No hi ha un domini més ampli de coneixement que el que ens ofereixen els llibres, perquè llegir ens ajuda a pensar i ens obri la ment. Quan llegim, ens nodrim de la imaginació i el raonament que han plasmat els altres en fulls en blanc i, com més ens obrim a això, més receptors som.

LA LECTURA PRIMERENCA

Des que els xiquets tenen uns pocs mesos, quan encara són bebès, tenen contacte directe amb la lectura. Poden veure fotos, assenyalar objectes en un llibre i, en definitiva, associar paraules amb les il·lustracions que els definixen. D'esta manera aprenen, quasi sense adonar-se'n, la importància del llenguatge.

Des d'este primer moment ja estimulem la imaginació dels xiquets i la comprensió del món que els envolta, i a més desenvolupem el seu llenguatge i la capacitat d'escoltar.

Per això la lectura és tan important. Fins i tot quan els xiquets aprenen a llegir per si mateixos, és important continuar llegint-los en veu alta. Els xiquets necessiten l'exemple dels pares per a poder sentir que la lectura no és una obligació sinó un moment de descans, de tranquil·litat i també d'oci.



Els "superpoders" dels contes

- Desenvolupen la memòria, la creativitat i la imaginació.
- Enriquixen el seu vocabulari.
- Els ajuden en la gestió de conflictes i a reconèixer emocions.
- Desenvolupen el pensament i la capacitat d'anàlisi.
- Fan que la relació amb l'adult siga més estreta i milloren el vincle pare-xiquet.
- Amplien la seua sensibilitat.
- Els ajuden a vèncer les pròpies pors.
- Faciliten el procés de simbolització.
- Desenvolupen la capacitat d'escolta i atenció.
- Fomenten l'hàbit de la lectura.
- Ajuden els xiquets a entendre millor el món.
- Ajuden a millorar l'ortografia.
- Allunyen de l'avorriment.

UN XIQUET QUE LLIG ANIRÀ
CONVERTINT-SE, A MESURA QUE
CRESCA, EN UN ADULT AMB IDEES
PRÒPIES I UNA MENTALITAT
FERMA.

5

Jocs per a motivar els xiquets a llegir

- 1 Posa-li veu a la història:** als xiquets, els encanta escenificar històries; per tant, si en comptes de llegir un llibre sense més juguem amb les veus i els sons, cridaràs més la seua atenció.
- 2 Fes teatre:** als xiquets, els encanta imitar, així que aprofita l'ocasió i escenifica el conte. És un bon exercici per a deixar volar la fantasia.
- 3 El conte en dibuixos:** com més major és el xiquet, menys il·lustracions hi ha als llibres. Anima'l a dibuixar personatges a manera de còmic, fins i tot a inventar-se personatges nous. Això potencia la seua creativitat i el pensament lògic.
- 4 Creeu un final nou:** una bona manera de desenvolupar la imaginació és canviar el final de les històries. Això fa que el xiquet s'implique més en el conte i l'ajuda a reflexionar sobre el que ha llegit, al mateix temps que hi aporta la seua personalitat.
- 5 Música per a llegir:** podem acompanyar la lectura de cançons que li agraden. Així, a mesura que el xiquet escolte la cançó, pot anar llegint la lletra i cantant. D'esta manera estimularem la seua capacitat de concentració.

Aliments perjudicials per a mascotes

VAL MÉS PREVINDRE QUE CURAR

“EL MEU GOS MENJA EL MATEIX QUE JO. EL QUE ÉS BO PER A MI, ÉS BO PER AL MEU GOS”. QUANTES VEGADES HEM SENTIT ESTA FRASE QUE, PER DESCONEIXEMENT, POT ARRIBAR A CAUSAR DANYS IMPORTANTS EN LA NOSTRA MASCOTA. ELS ANIMALS I ELS ÉSSERS HUMANS TENIM ORGANISMES DIFERENTS I, PER AIXÒ, NO TOTS ELS ALIMENTS ENS VAN IGUAL.

Quan tenim un animal en casa, ens agrada compartir el nostre menjar amb ells i donar-los de premi alguna “llepolia”, però alguns d'estos aliments poden ser tòxics per a ells i causar-los danys greus a l'organisme.

Per això, el millor és previndre i saber quins són els aliments que hem d'evitar en les nostres mascotes. I si per accident o per desconeixement l'animal ja s'ha pres l'aliment, el millor és anar de pressa a vore el veterinari.

ALIMENTS TÒXICS PER A GOSSOS

En el cas dels gossos, l'aliment que hem d'evitar sempre és el xocolata, ja que pot produir diarrea, vòmits, acceleració del ritme cardíac, convulsions i fins i tot la mort.

A més, hi ha molts altres aliments perillosos per als gossos com els alls, la ceba, els porros, l'alvocat, les tomaques verdes, les llavors de fruits com la poma, la pera, la cirera o les baies, ja que contenen cianur; a més, les ametles amargues, la creïlla crua, el raïm i panses, les anous de macadàmia i els espinacs i les bledes també els poden afectar negativament.

A banda dels aliments, també hem de fixar-nos en altres productes que tenim en casa i que poden ser ingerits pels gossos en el moment que menys ens pensem, com els productes de neteja, els insecticides i els medicaments. A l'aire lliure, s'ha d'anar amb compte amb alguns animals com el cuc de la processonària, els gripaus, les serps i les vespes i les abelles, que són tòxics per als gossos si els ingerixen.

EL MILLOR ÉS
PREVINDRE
CONEIXENT QUINS
SÓN ELS ALIMENTS
QUE HEM D'EVITAR
EN LES NOSTRES
MASCOTES

ALIMENTS TÒXICS PER A GATS

Pel que fa als gats, alguns aliments coincideixen amb els que estan prohibits per als gossos, com és el cas del xocolata, que conté teobromina i els pot produir acceleració del ritme cardíac, excitació, diarrees, vòmits i fins i tot la mort. La cafeïna pot produir en els gats efectes similars als del xocolata.

A més, en el cas dels gats, hem d'extremar la precaució amb els ossos de pollastre cuinats, que es poden estellar i provocar-los danys importants. Les cebes, els porros, els alls, els alvocats, la fruita seca, els lactis i qualsevol tipus d'alcohol són altres aliments que poden ser altament perjudicials per als felins.

ALIMENTS TÒXICS PER A PARDALS

En el cas dels pardals, com que n'hi ha de molts tipus i tenen una alimentació variada, és complicat fer una llista d'aliments tòxics, però, normalment, els pardals que solem tindre en casa s'alimenten d'escaiola, i és millor no donar-los altres aliments. De fet, és important que els pardals no prenguen llavors de fruites com la poma, pera o cireres, ja que contenen cianur. Sí que poden prendre'n la polpa, però els l'hem de subministrar sense les llavors.

Una cosa molt important i que veiem diàriament als nostres carrers és la creença que els pardals mengen molles de pa. Este aliment, en realitat, no és bo per als pardals, ja que, a més de fer-los mal a l'organisme, els provoca sacietat perquè es noten la panxa plena i no prenen el seu aliment de veritat, que és l'escaiola.

ALIMENTS TÒXICS PER A CONILLS

En el cas dels conills, s'alimenten de fenc, pinso, fruites i verdures. Tot i això, no totes les fruites i les verdures els van bé, així que n'esmentarem algunes que tenen prohibides. No hem de donar als conills creïlles, moniato, all, cebes, porros, bolets i xampinyons, naps, pèsols i faves. Pel que fa a les fruites, hem d'evitar plàtans, xirimoies, alvocats, nespres, figues, bresquilles i prunes i, sobretot, hem de recordar l'alta toxicitat de les llavors d'algunes fruites.

És important saber que els lactis són molt perillosos per als conills i també algunes de les plantes ornamentals que podem tindre en casa.

ALIMENTS TÒXICS PER A FURES

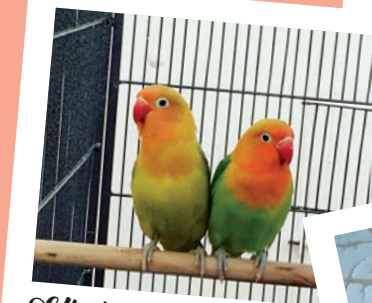
Les fures també tenen aliments tòxics que han d'evitar, i no difereixen molt de la resta de les mascotes. En este cas, es tracta de xocolata, café, llet, sucre, ceba i all, porros, alcohol, ossos cuits, raïm i panses, i també hem de tindre en compte que no els hem de donar pinso de gats i gossos, ja que estos animals han de prendre aliments específics per a ells.



Chiqui
Josefina Tortosa



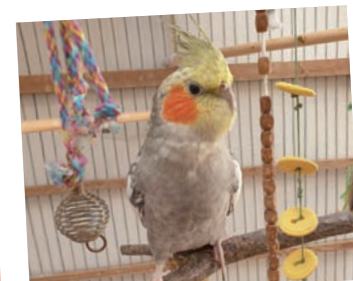
Fiona
María



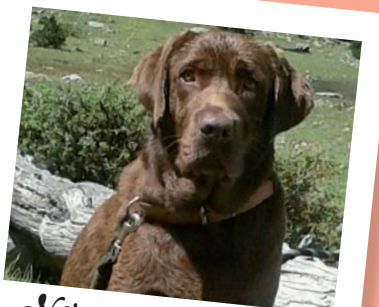
Kiwi i Lima
David



Lola, Robin i Coco
Luciana



Moflete
Laura Montes

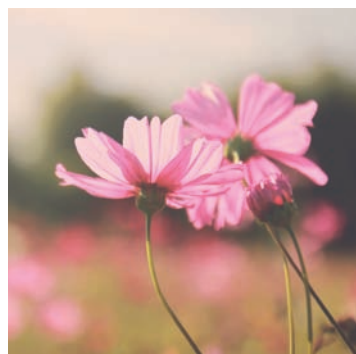


Ner
Sonia Mezquida



EN CONSUM VOLEM
CONÈIXER LA TEUA MASCOTA
Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a
www.entrenosotros.consum.es/tumascota
i puja'n una foto. Així de fàcil!

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Estalvia paper i
consumix menys.



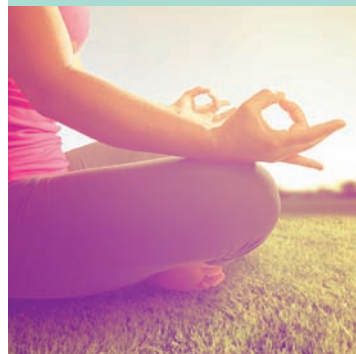
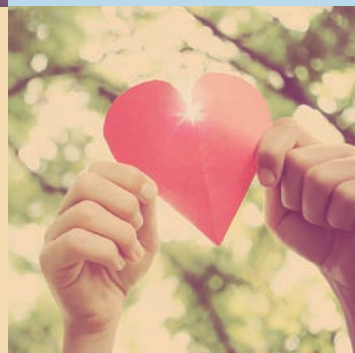
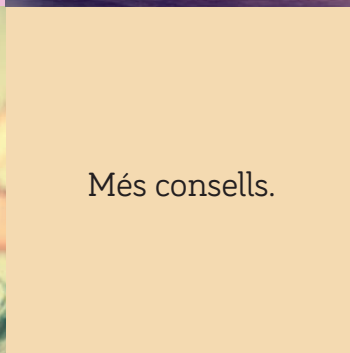
Guanya en
continguts.



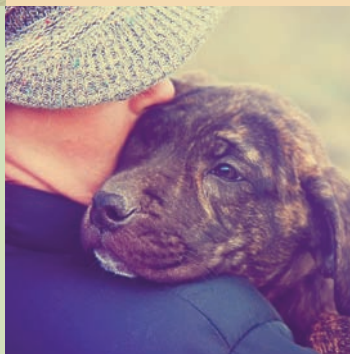
Més receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a les
teues mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



i molt més per
compartir!



Tria l'opció
“**correu electrònic**” des de
la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...**
i fes el salt!

