

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2020 Nº 100

consum



EL TEMA DEL MES

EN BOCA DE TODOS: DE QUÉ SE HABLARÁ ESTE 2020

SABER COMPRAR. CUIDA TU SUELO PARA QUE RELUZCA MEJOR. **LOS CINCO DE...** ANA LLUCH.
SALUD Y BELLEZA. 5 HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDARSE EN 2020.

CONMEMORAMOS
EL NÚMERO 100
DE LA REVISTA
ENTRENOSOTROS Y
QUEREMOS DARTE LAS
GRACIAS PORQUE, SIN TU
FIDELIDAD COMO SOCIO-
CLIENTE, LA REVISTA
NO HUBIERA TENIDO
TANTA VIDA, VIDA QUE
DESEAMOS COMPARTIR
CONTIGO DURANTE
MUCHOS AÑOS MÁS.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana
María García, Silvia Moreno, Núria Riba,
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.

Año Nuevo y energías nuevas. Este año por un doble motivo: por un lado, por tratarse de un número redondo, 2020, que a muchos nos sonaba como muy lejano (y ya está aquí), y por otro, porque, con este número que tienes en tus manos, conmemoramos el número 100 de nuestra revista Entrenosotros en papel, otro número redondo que nos llena de emoción y de gratos recuerdos, pero también de responsabilidad y de ilusión.

Estos cien números han dado mucho de sí, no solo por su versión impresa, sino porque su labor divulgativa ha sido mucho más amplia en estos años, a través del magazine digital Entrenosotros entrenosotros.consum.es, los programas de radio en diferentes emisoras de la Comunidad Valenciana, Murcia, Cataluña y Almería y a través de las redes sociales de Consum. Por todo ello, queremos darte las gracias porque, sin tu fidelidad como socio-cliente, la revista Entrenosotros no hubiera tenido tanta vida, vida que deseamos compartir contigo y tu familia durante muchos años más.

¿Qué metas te has planteado para este año? En **Salud y Belleza** te proponemos 5 hábitos saludables para este 2020. Si uno de tus propósitos es perder unos kilos, comiendo de forma más sana, sin duda te interesará nuestra sección **Hoy Comemos**, donde te contamos los diferentes tipos de cítricos y cómo puedes elaborar tu menú añadiendo sabores ácidos a tus verduras, carnes y postres.

Además, si otro de tus objetivos de Año Nuevo es preocuparte un poco más por tu salud mental y emocional en **Conócete** te proponemos relativizar, para que des la importancia justa a los 'problemas' del día a día y tengas una actitud positiva ante las dificultades. Como la actitud positiva que tienen que tener muchos padres que tengan niños en edad escolar cuando oyen la palabra 'piojos'. Si eres uno de ellos, no eches a correr. En **Cuidado Infantil** te enseñamos los trucos más eficaces y los mejores tratamientos para eliminarlos. Y si después de esa 'ardua' tarea de desparasitación, necesitas una escapadita para relajarte, también hemos pensado en ello: ¿qué te parece el interior de Castellón? Te damos todos los detalles en **Viajar con gusto**.

Además, conoceremos **'Los 5 de'** Ana Lluch, una de las especialistas en oncología más reconocidas de España, descubriremos los mejores productos para cada tipo de suelo en **Saber comprar**, analizaremos cuáles son los principales tipos de bebidas vegetales en **A Examen** y te informaremos sobre los derechos y deberes de las **Mascotas** y sus dueños. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Feliz 2020!



Consejo de redacción.

SUMARIO

24

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Ana Lluch.
- 08 HOY COMEMOS...**
Menú de cítricos, aliados del invierno.
- 10 LOS FRESCOS**
El bacalao, sabroso y nutritivo.
- 12 SABER COMPRAR**
Cuida tu suelo para que reluzca mejor.

ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**
Bebidas vegetales: tipos y comparativa.
- 16 EL TEMA DEL MES**
En boca de todos: de qué se hablará este 2020.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
El bello y 'sabroso' interior de Castellón.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
Prevención de residuos.
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Consum acaba 2019 con 5 nuevos supermercados ecoeficientes y 3 nuevos Charter.
La Cooperativa obtiene la calificación de Excelencia en el certificado efr y es reconocida por la Innovación y sus acciones en materia de comunicación interna.

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**
5 hábitos saludables para cuidarse en 2020.
- 26 CONÓCETE**
Relativizar: cómo dar la importancia necesaria a los problemas.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Piojos a raya.
- 30 MASCOTAS**
Derechos de los animales: leyes y normativas.

08



14



EDITORIAL



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!



Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes están llegando a todas nuestras tiendas los nuevos bastoncillos de KYREY 100% algodón y con palito de papel. Se trata de una nueva iniciativa de la Cooperativa para reducir el uso de plástico en nuestros productos.

Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

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

¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

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

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



ABRIR BOTES CON FACILIDAD

Si necesitas abrir un bote cerrado al vacío y se resiste, prueba el siguiente truco: ponte un guante de goma y vuelve a intentarlo, podrás conseguirlo de inmediato. De esta forma no dañarás la tapa, por si quieres reciclar el envase para otro uso, y evitarás hacerte daño porque tendrás que aplicar menos fuerza.

María Dolores O.

@ ¡Participa!

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

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



La frescura, los precios, las variedades, el personal muy amable, muy competente...

Selección excelente · Alimentos frescos · Personal experto



Muchas gracias Maria ¿Cuál es tu súper? Así se lo comentamos a l@s compañer@s que seguro que les hace ilusión.

...de la Flota en Murcia capital... Voy todos los días..



Me gusta Comentar Compartir



@Consum Acabo de llegar con la compra de @Consum Fdo. el Católico en Valencia. Me he encontrado con la estupenda sorpresa de que TODOS los huevos son camperos. Y además van en envases de cartón reciclable/ reciclado. Un 10 a CONSUM. Orgullo de cooperativista.



Hola. Gracias :-). Lo trasladamos al equipo



Consum, Valencia Otra opción vegana en el horno de consum, una focaccia riquísima de aceitunas. Another vegan option in consum's bakery, a tasty olive focaccia.

#veganvalencia #valenciavegana #veganspain #españavegana #vegan #valencia #veganfood #consum #supermercadoconsum #consumvegano #focaccia #focacciavegana #almuerzo #almuerzovegano



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**



TODOS
hacemos
consum :)

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, éste es tu sitio.

**¡Participa en nuestra comunidad
'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!**
www.mundoconsum.consum.es

LOS CINCO DE...

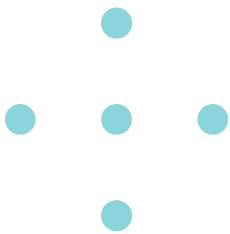
ANA LLUCH

ONCÓLOGA

Ana Lluch es una de las especialistas en oncología más reconocidas de España. Es catedrática de Medicina en la Facultad de Medicina de la Universitat de València y jefa de Servicio de Hematología y Oncología Médica del Hospital Clínico Universitario de València. Su trayectoria en la investigación y el tratamiento del cáncer de mama la han hecho merecedora de numerosos galardones. Esta valenciana colabora en un gran número de proyectos de investigación y ha publicado más de 200 artículos científicos en revistas nacionales e internacionales.



Por la realización de este reportaje, Ana Lluch y Consum entregan 500€ a la asociación Domus Pacis - CASAL DE LA PAU donde ayudan a personas en situación de exclusión social.
Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2018, destinó más de 16 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



01



FRUTAS Y VERDURAS

Siempre que se pueda, me gusta consumirlas de temporada y, si puede ser de proximidad, mejor. Nos aportan, sobre todo, fibra, sales minerales y vitaminas, además de ser un placer para nuestro paladar, si pensamos en la fruta madura y fresca.

02



CARNE

En mayor proporción la blanca sobre la roja porque nos aporta proteínas de alto valor nutricional con menos proporción de grasa, así como aminoácidos esenciales y minerales, como el hierro, el fósforo, etc.

03



PESCADO

Es una fuente también de proteínas esenciales, vitaminas, sobre todo las del grupo B y ácidos grasos polisaturados. El pescado azul es una fuente de ácido Omega 3, importante para combatir el colesterol malo. Junto con la carne y la leche es una fuente muy importante de aporte de proteínas.

04



LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

La leche contiene más de 50 nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Nos aporta calcio y sales minerales.

05



ACEITE DE OLIVA

Por su composición en ácido oleico, polifenoles y vitamina E es un antioxidante natural. Es un elemento clave en la dieta mediterránea, junto con las frutas y verduras.

Menú de cítricos

ALIADOS DEL INVIERNO

CONOCE LOS DIFERENTES TIPOS DE CÍTRICOS Y DESCUBRE CÓMO PUEDES ELABORAR TU MENÚ AÑADIENDO SABORES ÁCIDOS DE LAS NARANJAS, LIMONES Y POMELOS.

El consumo de cítricos aporta muchos beneficios al organismo, pero solemos consumirlos casi siempre en crudo. Proponte ir más allá de la naranja con canela o el sorbete de limón, e introduce de forma original los cítricos en tus menús.

PRINCIPALES TIPOS DE CÍTRICOS Y APLICACIÓN EN LA COCINA

Naranjas, mandarinas, limones y pomelos son los grandes reyes de esta temporada. Pescados, carnes y mariscos se rinden a sus beneficios gastronómicos y nutricionales. Cargados de vitaminas y minerales, bajos en calorías, ricos en agua y fibra, ayudan a evitar la oxidación y facilitan la absorción de otros nutrientes, como, por ejemplo, el hierro. Preservan la salud cardiovascular a través de diferentes mecanismos biológicos gracias a la combinación de flavonoides (naringenina, hesperidina o limoneno), vitamina C y folatos.

La piel y su zumo llenan de sensaciones los platos, ofreciendo combinaciones variadas y deliciosas. Potencian los sabores en preparaciones sencillas con verduras, ya sea en guarniciones o platos principales; refuerzan y agregan un toque ácido en algunos casos que resulta muy favorecedor. Por ejemplo, con calabacines, con champiñones o judías verdes hacen una perfecta combinación.

También son protagonistas en vinagretas, salsas y marinados. La lima y el limón estimulan las papilas gustativas de cualquier comensal, sin olvidar que participan como ingredientes de lujo en bebidas y algunos postres. Verdes o amarillos, de todos los tamaños posibles y de un perfume único, cortados en pedacitos, utilizando sólo su piel o en rodajas seducen al paladar en un solo bocado.

Los cítricos son uno de esos tesoros gastronómicos que dan muchísimo juego. Son perfumados y refrescantes, y para aprovecharlos mejor, nada como triturarlos enteros sacando partido de su pulpa.

CÍTRICOS EN EL MENÚ

- Limón:** es el cítrico más ácido y de los más usados en la cocina. Muchas veces se usa para sustituir el aceite o el vinagre en los aliños de las ensaladas. También sirve para realzar el sabor de los platos de pescado. Además, su zumo evita la oxidación de otros alimentos.
- Naranja y mandarina:** además de usarlas para zumos en desayunos o meriendas, estos cítricos pueden dar mucho juego en la cocina. Son ideales para añadirles en ensaladas, como un ingrediente más, servir las combinadas con otras frutas o con chocolate, para preparar brochetas de postre y mil combinaciones más.
- Pomelo:** similar a la naranja o la mandarina pero con un sabor más fuerte se utiliza mucho para salsas de acompañamiento o vinagretas, así como para aderezar pescados y en la elaboración de postres.
- ¿Y las cáscaras?** Aquí no se tira nada. Podemos utilizar las cáscaras de los cítricos, sobre todo naranja y limón, para aromatizar postres. También suelen utilizarse para dar aroma a cualquier tipo de bebida.

Judías verdes con pomelo y frutos secos

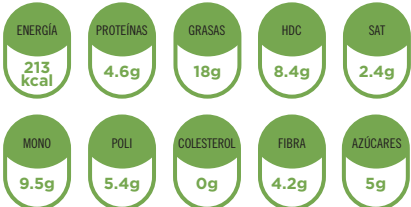
INGREDIENTES (4 personas)

- 450 g de judías verdes redondas
- 150 g de pomelo rosa
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de avellanas
- 10 g de hierbas frescas (eneldo, perejil, cebollino...)
- 5 g piñones
- 1 g de pimienta negra molida
- 1 cebollita francesa
- 3 dientes de ajo
- 3 nueces
- Sal



PREPARACIÓN

Pela los dientes de ajo y la cebollita. Coloca en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal, cuando estén tiernos, después de unos 10 minutos, escurre bien reservando el agua. Distribuye en un mortero o triturador de cocina junto con las nueces, una cucharada de aceite de oliva, las hierbas aromáticas y la pimienta negra. Tritura hasta conseguir una pasta. Aparte, cuece las judías verdes previamente lavadas en el agua reservada, dejándolas al dente, apenas un par de minutos. Escurre y coloca en una fuente. Pela bien el pomelo retirando todas las partes blancas, procurando no perder demasiados jugos. Trocea y añade a las judías. Tuesta ligeramente las avellanas y los piñones en una sartén sin aceite. Añádelos a las judías. Incorpora la pasta reservada, el resto del aceite de oliva y salpimenta al gusto. Mezcla todo bien.



Información Nutricional por ración.

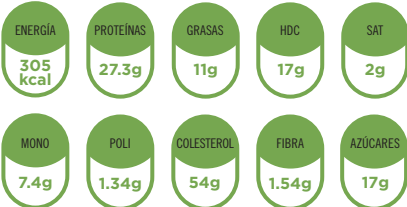
Solomillo de pavo en salsa de naranjas y mostaza

INGREDIENTES (2 personas)

- 240 g de solomillo de pavo
- 150 g de naranja de zumo
- 120 g de cebolla morada
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de mermelada de naranja amarga o 1 naranja pequeña pelada triturada
- 15 g de mostaza de Dijon
- 10 g de azúcar moreno
- 5 g de tomillo seco o fresco
- 240 ml de caldo de pollo o verduras casero
- 60 ml de vino tinto
- Pimienta negra molida
- Sal

PREPARACIÓN

Trocea el solomillo de pavo en piezas de un bocado. Calienta una cucharada sopera de aceite en una sartén amplia y dora el pavo unos minutos. Salpimenta ligeramente, retira y reserva. Pica bien la cebolla morada y pochala en la misma sartén. Añade el zumo y la ralladura de la naranja, la mermelada de naranja amarga, la mostaza y el azúcar moreno. Deja cocer unos 5-8 minutos a fuego medio. Reincorpora el pavo a la sartén, sube el fuego y riega con el vino. Añade el caldo, baja la temperatura y deja cocer unos 20-30 minutos tapado, vigilando el nivel de líquido. La carne debe estar tierna y la salsa espesa. Si fuera necesario, destapa para los últimos minutos. Salpimenta y añade un poco de tomillo al final de la cocción.



Información Nutricional por ración.

Natillas de mandarina y jengibre

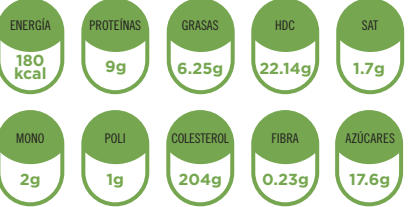
INGREDIENTES (4 personas)

- 600 ml de leche desnatada
- 200 ml de zumo de mandarina
- 24 g de almidón de maíz
- 20 g de azúcar
- 20 g de jengibre
- 4 yemas de huevo
- Piel rallada de 2 mandarinas



PREPARACIÓN

Lava bien las mandarinas, ralla la piel y después haz el zumo. Pela el jengibre y pon los tres elementos en un cazo: zumo, piel y jengibre. Añade la leche, reserva un poco para disolver el almidón de maíz y pon el cazo a calentar a temperatura media-alta. Cuando la leche rompa a hervir, retírala del fuego, tápala y deja un par de minutos para que infusione el jengibre, después retíralo. Vierte en un cuenco las yemas de huevo y añade el azúcar, bate con las varillas hasta que se integre, sin llegar a espumar. Añade a las yemas el almidón disuelto en leche y mezcla bien. Vierte el preparado de las yemas de huevo al cazo de la leche. Cuece a fuego lento sin dejar de mover con las varillas o con la cuchara de madera (no debe hervir en ningún momento), hasta que la elaboración espese un poco, cuando se enfríe espesará más. Vierte las natillas en copas de postre y deja enfriar a temperatura ambiente. Una vez frías, puedes reservarlas en el frigorífico tapadas con film transparente.



Información Nutricional por ración.

Bacalao

UN PESCADO
SABROSO Y NUTRITIVO

EL BACALAO ES UNO DE LOS PESCADOS BLANCOS MÁS CONSUMIDOS EN NUESTRO PAÍS. DE TEXTURA FINA Y DELICADA, SE CARACTERIZA POR SUS MÚLTIPLES PROPIEDADES NUTRITIVAS, SU AGRADABLE SABOR Y SU GRAN VERSATILIDAD EN LA COCINA.

86 kcal
X100g

VITAMINA
B₆

VITAMINA
B₁₂

El bacalao tiene su origen en los fríos mares del norte. Se trata de una especie que se localiza en el área norte del océano Atlántico, en zonas del golfo de Vizcaya hasta el Canal de la Mancha, en el mar del Norte y en el Báltico.

Tradicionalmente, su consumo era sólo en salazón, pero poco a poco se fueron consolidando otras formas de tomarlo. Además de su textura, su calidad nutritiva y su pequeño aporte de calorías, lo convierten en un alimento completo, económico y muy versátil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sus características nutritivas hacen del bacalao uno de los pescados blancos más sabrosos y completos que existen. Su cantidad de calorías es muy baja (86 kcal/100 g) y además tiene muy poca grasa, lo que hace que sea un pescado ideal para dietas saludables, además de aportar un alto contenido de proteínas de alto valor biológico. También destaca su aporte en selenio, fósforo y vitaminas como B₁₂ y B₆.

Por su parte, el bacalao seco o en salazón incrementa considerablemente su contenido en sal, por lo que se recomienda que las personas que sufren de hipertensión arterial o retención de líquidos lo consuman con moderación.

CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN

Aunque podemos encontrar bacalao durante todo el año en cualquiera de sus formas (fresco, congelado, salado, ahumado, etc.), la mejor temporada para consumirlo fresco va desde octubre a mayo.

Si preferimos comprar piezas de bacalao seco, debemos procurar desalarlas antes de consumirlas. Para ello, basta con sumergirlo en agua e introducirlo en el frigorífico durante 24-36 horas, en función de su grosor. Durante ese período también conviene cambiar el agua al menos 4 veces. Y si lo compramos en salazón, es recomendable guardarlo en la parte central de la nevera, a unos 4 o 5 grados, y consumirlo aproximadamente en un mes.

EL BACALAO Y LA GASTRONOMÍA

Guisado, rebozado, a la brasa, hervido, con salsa, etc. Existen infinidad de formas de preparar un bacalao. Tanto es así, que en nuestro país hay zonas que lo incluyen dentro de su gastronomía tradicional. En Navarra, por ejemplo, es típico el “ajoarriero”, plato preparado a partir de migas de bacalao mezcladas con pimientos, patatas, tomates, cebolla y ajos. Y en el País Vasco son muy conocidas las recetas de “bacalao al pil pil”, “bacalao a la vizcaína” o “bacalao en salsa verde”.

Cuida tu suelo para que reluzca mejor



TE TRAEMOS LOS MEJORES CONSEJOS EN CUIDADOS DEL SUELO PARA CONSERVARLO DURANTE MÁS TIEMPO. DESCUBRE LOS MEJORES PRODUCTOS PARA CADA TIPO DE SUELO, FREGONAS Y MOPAS.

¿CÓMO CUIDAR EL SUELO DURANTE MÁS TIEMPO?

El suelo es, probablemente, una de las zonas de la casa que más sufre: pisadas de la calle, líquidos derramados, golpes por caídas de objetos, arañazos de arrastrar sillas o mesas, etc. Además, es posible que en el interior de una vivienda haya hasta 3 tipos de pavimentos diferentes, por lo que muchas veces limpiar el suelo se convierte en un auténtico quebradero de cabeza. Lo más importante para una buena limpieza y conservación es saber identificar el tipo de suelo y los cuidados que necesita.

SUELOS DE GRES O TERRAZO

Es uno de los suelos más resistentes y el más usado en hogares y oficinas. Además, con el tiempo se han ido fabricando versiones cada vez más elegantes, duraderas y versátiles. Tanto el porcelánico como el terrazo tienen muchas ventajas, pero también algunos inconvenientes como, por ejemplo, su porosidad, por lo que no absorbe bien el agua.

Para limpiarlo, primero hay que pasar la escoba o la aspiradora y, posteriormente, fregarlo con una mezcla de agua y un producto específico para este tipo de suelo.

Para no dejar restos de producto, lo mejor es escurrir al máximo la fregona, evitar que el friegasuelos sea muy jabonoso y usar agua caliente.



Para limpiar las juntas, podemos hacerlo cada cierto tiempo con un cepillo de dientes en desuso. Y una vez al año, aplicar producto específico para blanquearlas y que el suelo parezca nuevo.

Tipos de fregona

- **Microfibra:** puede estar hecha con hebras o tiras. Ofrecen buena resistencia al desgaste y tienen gran capacidad de absorción. Sirven para todo tipo de suelos, pero son especialmente útiles para aquellos que no admiten bien la humedad, como los de parquet o tarima, ya que permiten un secado más rápido.
- **Algodón:** suele estar hecha de hebras y su manejo resulta algo más pesada que las de microfibras. Son ideales para limpiar suelos duros, como los de mármol o gres. Hay que escurrirlas muy bien para que no vayan dejando rastro.
- **Mopa:** este tipo de utensilio se humedece ligeramente para arrastrar la suciedad común de los suelos como polvo y fibras. También se emplea para secar y abrillantar los suelos, cuando está seca y limpia. Es ideal para hacer un mantenimiento diario a los suelos de madera.

LO MÁS IMPORTANTE PARA UNA BUENA LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN ES SABER IDENTIFICAR EL TIPO DE SUELO Y LOS CUIDADOS QUE NECESITA.

SUELOS DE MÁRMOL

Una de las claves para mantener el mármol en perfecto estado es la frecuencia con la que lo limpiamos y el uso de productos adecuados. Primero, debemos usar la escoba o mopa para retirar restos de polvo y luego llenar el cubo de la fregona con, al menos, dos litros de agua y añadir la cantidad de producto específico recomendada por el fabricante.

También podemos usar una mezcla de agua templada con vinagre de vino blanco para limpiar este tipo de suelo. El vinagre, además de desinfectar, ayudará a que el mármol esté más reluciente.

Debemos usar siempre la fregona muy bien escurrida, ya que el mármol es un material muy poroso, por lo que debemos evitar que absorba demasiado líquido.



SUELOS DE MADERA

Para proteger el parquet y la tarima es muy importante evitar que la suciedad se acumule y penetre en la madera. Para ello, debemos pasar cada día la aspiradora, la mopa o una escoba para superficies delicadas.

Además, una o dos veces por semana, fregaremos el suelo con un producto específico para parqués. Es importante escurrir bien la fregona antes de pasarla, ya que no requiere exceso de agua. Para este tipo de suelo, podemos emplear un limpiador jabonoso para madera que ayudará a resaltar su belleza natural. Una vez al mes, aplica un producto especializado para abrillantar el suelo de parquet.

Si cae algún líquido al parquet, retíralo rápidamente con algún papel absorbente. No lo frotes, deja que el papel absorba el líquido para que no penetre en la madera.



BEBIDAS VEGETALES

Tipos y comparativa

CONOCE CUÁLES SON LOS PRINCIPALES TIPOS DE BEBIDAS VEGETALES QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL MERCADO.

Hace unos años, la oferta de bebidas vegetales se reducía prácticamente a las bebidas de soja, pero esta tendencia ha ido creciendo y actualmente la gama es bastante más extensa. Avena, arroz y almendra son algunas de ellas.

Pero, independientemente de cuántos tipos de bebidas de este tipo hay, la pregunta es, ¿qué nos aportan? ¿son un buen sustituto de la leche? Vamos a descubrirlo.

BENEFICIOS DE LAS BEBIDAS VEGETALES

Lo primero que debemos hacer es llamarlas por su nombre. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), el término leche sólo puede aplicarse a “la secreción mamaria normal de animales lecheros obtenida mediante uno o más ordeños sin ningún tipo de adición o extracción, destinada al consumo en forma de leche líquida o a elaboración ulterior”.

LAS BEBIDAS VEGETALES NO SON, EN NINGÚN CASO, SUSTITUTAS DE LA LECHE.

Dicho esto, y matizando que las bebidas vegetales no son, en ningún caso, sustitutas de la leche, veamos cuál es realmente su aporte nutricional:

- **Grasas:** El contenido en grasa de las bebidas vegetales suele ser menor que en la leche.
- **Azúcar:** Cada marca y referencia formula su producto de una forma diferente; hay referencias con azúcar añadido y otras sin azúcar añadido, mientras que la leche presenta el azúcar de forma natural y no se le puede añadir.
- **Proteínas:** su cantidad varía mucho en función del vegetal. Sólo la bebida de soja aporta una cantidad de proteínas similar a la leche, mientras que en el resto la cantidad de proteínas es muy baja.
- **Calcio:** salvo que compremos bebidas vegetales enriquecidas con calcio, la leche presenta de forma natural una mayor cantidad de calcio.

Por tanto, teniendo en cuenta que en ningún caso una bebida vegetal puede sustituir nunca a la leche, estas pueden ser una buena opción para personas que presenten algún tipo de intolerancia o alergia alimentaria a la lactosa y/o a la proteína de la leche o para aquellos que quieran reducir o evitar el consumo de alimentos de origen animal, sea cual sea el motivo.

PROPIEDADES DE LA BEBIDA DE AVENA

Se trata de una bebida con bajo contenido en grasas saturadas que, además, aporta betaglucano, lo que la hace especialmente indicada para dietas de control del colesterol, ayudando a su mantenimiento en sangre.

PROPIEDADES DE LA BEBIDA DE ALMENDRAS

Las almendras nos aportan ácidos grasos monoinsaturados, que contribuyen a mantener los niveles de colesterol LDL. La bebida elaborada con ellas es baja en grasas pero también en proteínas. Por tanto, será necesario recurrir a otras fuentes para obtener los nutrientes diarios necesarios.

PROPIEDADES DE LA BEBIDA DE COCO

Similar a la bebida de almendras, se presenta como baja en grasas, pero no hay que olvidar nunca que su falta de proteínas debe suplirse obteniéndolas de otras fuentes. Importante también conocer que a los dos meses de almacenamiento empieza a perder valor nutricional.

PROPIEDADES DE LA BEBIDA DE SOJA

De todas las bebidas vegetales, es la más rica en proteínas, contribuyendo a una dieta equilibrada. También destaca su contenido en isoflavonas, que actúan como antioxidante en el organismo.

PROPIEDADES DE LA BEBIDA DE ARROZ

Aporta algo menos de calorías que la leche de vaca y es la que más se acerca en aporte calórico, aunque la mayoría de sus calorías proceden de sus azúcares.

En boca de Todos

DE QUÉ SE HABLARÁ ESTE 2020

¿QUÉ NUEVO INGREDIENTE HAS DE PROBAR SÍ O SÍ? ¿QUÉ TIPO DE ELABORACIÓN SERÁ LA MÁS INNOVADORA ESTE AÑO? ¿QUÉ PALABRA EN INGLÉS TE TIENES QUE APRENDER PARA ESTAR AL DÍA EN TODAS LAS CONVERSACIONES? EN RESUMEN: QUÉ ESTARÁ EN LAS MESAS Y EN LAS CHARLAS ESTE AÑO.

El ritmo acelerado de vida, la moda, la curiosidad por probar cosas nuevas y la necesidad de cuidarnos modifican nuestra forma de alimentarnos y, año a año, van ampliando nuestro vocabulario gastronómico. Nuevas tendencias que conviene conocer, seas más o menos 'foodie'.

FAST FOOD PERO GOURMET

Cada vez tenemos menos tiempo para cocinar o para sentarnos una hora para comer. El resultado es un aumento de la demanda de todo tipo de comida rápida y fácil de llevar: burritos, bocadillos, pitas, burgers, empanadillas...

El contrapunto a esta rapidez es el requisito de calidad que se busca en los ingredientes utilizados. Se exigen platos rápidos, pero gourmet, persiguiendo la excelencia en la combinación final para que comer, si tiene que ser una experiencia breve, sea muy sabrosa.

En esta misma línea, y como respuesta al ritmo de vida frenético, también cuidaremos este año el *snacking*, las comidas que realizamos fuera de las clásicas desayuno, comida y cena. Esos tentempiés de media mañana, media tarde o, incluso, los resopones, que se recomienda planteemos bien antes de tomar, siempre con una finalidad común, que sean saludables.

LOS ANTIAGING

Si en los últimos años triunfaron los alimentos detox, los depurativos, este 2020 será el año de los *antiaging*, alimentos con propiedades antioxidantes.

No son alimentos nuevos, sino todo lo contrario, se trata de alimentos que ahora se ponen nuevamente en valor por sus propiedades. Por ejemplo, brócoli, tomate, aceite de oliva virgen extra (AOVE), frutos secos, uva, ajo y ajo negro, chocolate negro (mínimo 80% de cacao y sin azúcares), legumbres, canela y frutos rojos.

EL BRÓCOLI,
EL AJO, LAS
LEGUMBRES, LOS
FRUTOS SECOS Y
LOS FRUTOS ROJOS
SERÁN DE LOS MÁS
BUSCADOS.

LAS PROTEÍNAS VEGETALES

La reducción del consumo de carne se está extendiendo en los últimos años, sobre todo, con el aumento de las opciones flexitarianas (vegetariano que, en momentos puntuales, toma carne), vegetarianas y veganas. Esta tendencia busca alternativas al aporte de proteínas en fuentes vegetales.

Además de las llamadas carnes vegetales, el tofu o el seitán, o los fiambres vegetales, el cambio de proteínas animales a vegetales tocará también a fondo el mundo del queso.

LOS FERMENTADOS

Lo que comenzó con los yogures, ahora se ha extendido a todo tipo de alimentos fermentados como el kéfir, el kombucha (hongo de té) o el chucrut (fermentado de la col). Aunque la acidez y el sabor inusual son un obstáculo para muchos, la salud del aparato digestivo es una preocupación en crecimiento, por lo que se prevé que su demanda seguirá en aumento.

COCINA ASIÁTICA

Continúa, año tras año, en tendencia y tras el boom del sushi, el pad thai y más recientemente el ramen, llegan desde Asia otros platos que aparecerán por nuestras mesas y en nuestras conversaciones, este año. El kimchi será uno de ellos.

El gran protagonismo de las verduras, la utilización de legumbres y pescados y la poca utilización de grasas de sus platos hacen que la cocina asiática sea una de las más saludables. El continente estará de moda este año con la celebración de las Olimpiadas en Japón, pero además de la gastronomía nipona, Asia ofrece otras muchas especialidades culinarias. Merecen una especial mención la cocina coreana, que otorga gran importancia a los fermentados, o la filipina, una curiosa mezcla de influencias orientales e hispanas.

La principal señal de identidad, común a todas las variantes de la cocina asiática, es la especial importancia que se otorga a los condimentos para que cada persona pueda crear su propio plato, en función de la elección de la salsa de acompañamiento.

CON LOS 5 SENTIDOS

'Comer con la vista', o 'con los ojos', no es un concepto nuevo, pero sí en el sentido supersensorial que ahora adquiere la comida. Esta tendencia hace referencia a la capacidad de la alimentación para generar un impacto que active los 5 sentidos: sensaciones originales y diferentes asociadas al placer de comer y, nos guste más o menos, al placer de mostrar lo que comemos. De ahí que se 'trabaje' tanto en la apariencia exterior, como en la combinación de texturas y sabores.

LO TRADICIONAL SERÁ TRENDY

Pero si lo nuestro es lo clásico, también estamos de enhorabuena este 2020. Los sabores de siempre, esos que nos llevan a la niñez de un bocado, guisos de la abuela, sopas de cuchara de siempre, ollas de invierno.... Esos platos que siempre caldean ambientes y conversaciones, también serán tendencia, si es que alguna vez lo dejaron de ser...

EL BELLO Y ‘SABROSO’ *Interior de Castellón*

LAS COMARCAS CASTELLONENSES DE EL PORTS Y EL MAESTRAT INVITAN A DISFRUTAR DE LA TRANQUILIDAD Y LA CALIDEZ DE SUS PUEBLOS, A RECORRER SUS BOSQUES SALPICADOS DE PEÑAS Y BARRANCOS Y A CONOCER LA RICA GASTRONOMÍA DE LA ZONA; QUE TIENE EN LOS QUESOS, LA TRUFA Y LAS SETAS SUS INGREDIENTES PRINCIPALES.



POBLACIONES

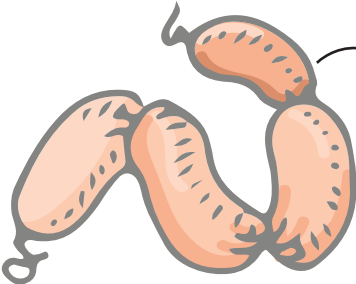
Morella es la población más conocida de la zona. Sus dieciséis torres, 6 portales y cerca de 2 kilómetros de muralla crean un ‘skyline’ único que, coronado por su imponente castillo, le otorgan merecidas distinciones histórico- artísticas.

Además de los pueblos cercanos de **Forcall**, **Cinctorres**, **Olocau del Rey** o **Zorita del Maestrazgo**, todos en la comarca de Els Ports, y todos con atractivos históricos y culturales, merece la pena incluir en el circuito otras localidades pintorescas de la vecina comarca de El Maestrat. Custodiado por una enorme muela de piedra se alza **Ares del Maestrat** y a pocos kilómetros se encuentra la peculiar **Villafranca del Cid**. También muy cerca, aunque ya en la provincia de Teruel, son recomendables **Iglesuela** y **Cantavieja**.

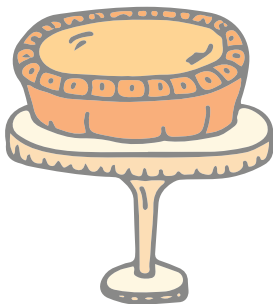


GASTRONOMIA

La gastronomía local es un atractivo más a tener muy en cuenta en esta escapada. Una cocina tradicional de origen medieval, transmitida de generación en generación, y basada en los productos de la tierra. De hecho, en temporada no hay plato en el que la **trufa negra** o las **setas** no dejen su particular aroma.



En un menú típico del interior castellonense no podrían faltar unos buenos entrantes. En este aperitivo tienen que estar presentes embutidos tradicionales, deliciosos quesos artesanos de oveja y cabra, - no muy lejos queda la localidad de Tronchón que da nombre a esta variedad-, patés caseros o unas croquetas morellanas.



Para reponer fuerzas y entrar en calor, el plato principal sería con carne: caldo con pilotes, costillas de cabritillo rebozadas, ternera al horno, a la piedra o guisada... También es muy típica la carne de caza: jabalí, corzo, ciervo, gamo, conejo, liebre o perdiz. Se prepara habitualmente en escabeche, estofada, o a la brasa, y se acompañan con setas de temporada.

El final dulce llega en forma de **flaó**, una pasta dulce rellena de requesón y almendras, de la que los turistas quedan enamorados al primer bocado. Si preferimos un postre más clásico, y seguir con ‘recetas’ de cuchara, la elección pasa por la **cuajada tradicional** que se prepara en estas tierras.



PREVENCIÓN DE RESIDUOS

ES NECESARIO CAMBIAR EL MODELO DE CONSUMO ACTUAL, DE LINEAL A CIRCULAR, YA QUE EL MEJOR RESIDUO ES EL QUE NO SE GENERA.

Con el objetivo de sensibilizar sobre la necesidad de minimizar la cantidad de artículos que se tiran a diario, se celebró la Semana Europea de Prevención de Residuos, del 18 al 22 de noviembre pasado. Para ello, es necesario cambiar el modelo de consumo: pasar del coger, utilizar y tirar, que se corresponde con el modelo de economía lineal, al coger, utilizar, reutilizar y reciclar de la economía circular (también llamada de “rosquilla”).

¿QUÉ HACEMOS CON EL PLÁSTICO?

Otra línea de trabajo en Europa es la disminución de los envases. El plástico es un material único, flexible, barato y capaz de mantener los alimentos en su punto óptimo durante más tiempo. Pero hay que llevarlo al contenedor amarillo para que se recicle de forma adecuada, para que forme parte de los materiales que son reciclados y se convierta o en un envase similar o en otro tipo de producto. Sin embargo, en muchas ocasiones, el envase no llega nunca a reciclarse. Se queda en las calles, en los parques, en las montañas y playas y perdura durante mucho tiempo, generando el llamado “littering” o basurala.

Los envases son necesarios, conservan los alimentos, contienen la información sobre alérgenos, sobre cómo utilizar el producto o las cantidades recomendables. Por todos estos motivos, reducir el plástico y el embalaje de los productos, no es tarea fácil. Hay que encontrar alternativas adecuadas para cada producto y no desplazar el problema de un material a otro. Cada producto tiene unas características y el material de envase ha de favorecer el mantenimiento adecuado de las mismas.

Qué hace Consum

1 Vertido Cero en Plataformas y sede: gestionan los residuos de las oficinas y los propios para que ninguno de los residuos generados vaya al vertedero. Para ello contamos con la colaboración de un gestor especializado en la valorización de los residuos que se recogen y clasifican en las plataformas.

2 Programa Profit de Gestión Responsable de Alimentos: todos nuestros centros (supermercados, plataformas y escuelas de frescos) tienen convenios con ONGs cercanas que recogen los alimentos con fecha de caducidad próxima a fin de darles una salida solidaria y ambiental, favoreciendo a las personas que lo necesitan, reduciendo el desperdicio de alimentos y minimizando la huella de carbono.

3 Compromiso con el reciclaje y alternativas al plástico: en Consum hemos ahorrado 1.730 toneladas de plástico en 2019 con el cambio de bolsas porta-compra por recicladas, la sustitución de plásticos desechables mono uso por otros compostables, biodegradables y/o reutilizables y la sustitución de la bolsa de rafia por otra hecha de plástico 100% reciclado, reciclable y de fabricación nacional.

1.730

EN CONSUM HEMOS AHORRADO 1.730 TONELADAS DE PLÁSTICO EN 2019 CON EL CAMBIO DE BOLSAS POR REICLADAS, LA SUSTITUCIÓN DE PLÁSTICOS MONO USO Y LA SUSTITUCIÓN DE LA BOLSA DE RAFIA.

APERTURAS CHARTER

Charter abre tres nuevos supermercados en Valencia, Jaén y Barcelona, con los que alcanza las 300 tiendas



Supermercado Charter de Barcelona, antiguo Mercat de Núria.

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto tres nuevos supermercados en Higuieruelas (Valencia), Puente de Génave (Jaén) y Barcelona capital, con los que alcanza las 300 tiendas en su red comercial, y ha inaugurado 23 establecimientos en lo que va de año.

La tienda de Higuieruelas (Valencia) ubicado en la calle Santa Bárbara, nº 20, dispone de 150 m² y un horario al público de lunes a viernes de 9 a 14 h y de 17.30 a 20 h y los sábados de 9 a 14 h.

El nuevo Charter de Barcelona, situado en el antiguo Mercat de Núria en la avenida Rasos de Peguera, nº 186, cuenta con 400 m² de superficie y tiene un horario al público de lunes a sábado de 9 a 21 h.

Por otra parte, el supermercado de Puente de Génave (Jaén), de 200 m² de superficie, está ubicado en el Paseo de la Vicaría, nº 17. Con un horario al público de lunes a sábado de 9 a 14 h y de 17 a 20.30 h y domingos de 10 a 14 h.

APERTURAS CONSUM

Consum acaba 2019 con 5 nuevos supermercados ecoeficientes en las provincias de Albacete, Girona, Almería, Murcia y Castellón



Supermercado Consum en Vícar, Almería.

La Cooperativa ha abierto cinco nuevos establecimientos en: La Roda (Albacete), Blanes (Girona), Vícar (Almería), Cartagena (Murcia) y Benicàssim (Castellón), que han supuesto la creación de más de 140 puestos de trabajo especializado. Con estas aperturas, Consum ha sumado trece nuevas tiendas en lo que va de año.

La tienda de La Roda, ubicada en la calle Puerta de Granada, nº 31, es el primer establecimiento que la Cooperativa abre en la población, además dispone de 1.515 m² de superficie y 84 plazas de aparcamiento gratuito. Mientras que, la tienda de Blanes, se encuentra en la avenida Parlament, nº 79 y es el segundo establecimiento que la Cooperativa tiene en la población. Cuenta con 185 plazas de aparcamiento gratuito y una superficie de 1.300 m².

En cuanto al resto de tiendas, en el mes de noviembre abrieron los nuevos establecimientos de Vícar y Cartagena. El súper de Vícar, de 1.450 m² de superficie, está ubicado en el Bulevar Ciudad de Vícar, nº 794, cuenta con 98 plazas de parking y dos puntos de recarga para coches eléctricos, además, es el primero que la Cooperativa tiene en la localidad. Mientras que la tienda de Cartagena, se encuentra la calle Montevideo, 22 y cuenta con 1.380 m² de superficie y 63 plazas de parking gratuito. Además, es la primera tienda de la localidad y la primera que abre la Cooperativa en Murcia este año.

Por último, la tienda de Benicàssim abrió sus puertas en diciembre en la avenida Gran Jaume I, 227. Este nuevo súper, de 1.380 m² de superficie y 122 plazas de aparcamiento, es el segundo que la Cooperativa abre en la localidad castellonense.

Todas las nuevas tiendas cuentan con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detall, horno y la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas propias Kyrey, Consum Eco, Vitality y Consum Kids.

CONCILIACIÓN

Consum obtiene la calificación de Excelencia en el certificado efr por su gestión de la conciliación, única empresa del sector con dicho distintivo



Juan Luis Durich, director general de Consum, y Rafael Fuertes, director general de la Fundación Másfamilia.

La Cooperativa obtuvo, el pasado mes de noviembre, el grado de Excelencia en el certificado efr (Empresa Familiarmente Responsable), promovido por la Fundación Másfamilia y avalado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, que reconoce la buena labor de las empresas en materia de conciliación e igualdad.

Consum consiguió el certificado efr por primera vez en 2007 y desde entonces lo ha renovado periódicamente durante estos 12 años. Es la única empresa de distribución alimentaria española con dicho distintivo.

La Cooperativa invirtió 8,7 millones de euros en materia de conciliación en 2018, un millón más que el ejercicio anterior, lo que representa 566 euros por trabajador. Además, entre otras medidas, en abril de 2019 amplió a 10 semanas el permiso de paternidad retribuido por nacimiento, adopción o acogimiento, medida que supone dos semanas más de lo que estipula la ley.

NUEVO MODELO DE SUPERMERCADO

Consum rediseña su modelo de supermercado para poner al cliente en el centro y mejorar su experiencia



Interior del nuevo modelo de supermercado en Benicàssim (Castellón).

Consum estrenó el pasado diciembre su nuevo modelo de tienda en la apertura de Benicàssim (Castellón), lo que supuso una inversión de 4,37 millones de euros. Se trata de un supermercado ecoeficiente, en el que prima la experiencia del cliente y la sostenibilidad, simplificando los muebles, la disposición de los productos, los colores y la iluminación, para facilitar la compra y que sea personalizada, cómoda y ágil. Consum tiene previsto ir implantando este nuevo modelo de tienda en todas las nuevas aperturas que realice a partir de ahora, así como en las reformas.

Se han priorizado las secciones de frescos, como elemento diferenciador de Consum, dando mayor protagonismo a la experiencia del cliente, mediante una nueva disposición del producto en una altura óptima. También se ha mejorado la experiencia, mitigando el sonido del pavimento mediante baldosas especiales y se ha suprimido la mayor parte de la cartelería aérea, eliminando el 'ruido visual', buscando una información más clara sobre el fondo blanco del mobiliario, para facilitar la comprensión del mensaje. En la ambientación predominan los tonos claros y naturales, donde el naranja corporativo de Consum se mantiene de forma sutil, pero no es el protagonista del supermercado.

El nuevo supermercado de Benicàssim consume un 40% menos de energía que un supermercado convencional, gracias a sus instalaciones frigoríficas que utilizan CO₂, un refrigerante natural que reduce las emisiones de efecto invernadero. Actualmente, casi un centenar de supermercados Consum ya disponen de estas instalaciones, que se suman a otras medidas de eficiencia energética, como iluminación led, instalación de puertas y tapas en el mobiliario frigorífico, control domótico, etc.

Por todo ello, el 100% de los supermercados Consum son ecoeficientes. Además, este súper cuenta con más de 320 placas solares para autoconsumo, que supondrán un 30% de ahorro energético extra al año. También ofrece puntos de recarga para coches eléctricos.

CINCO HÁBITOS SALUDABLES

para cuidarse en 2020

COMER SANO, PRACTICAR DEPORTE, EJERCITAR EL CEREBRO Y MÁS, PARA CUIDARNOS POR DENTRO Y POR FUERA. TE TRAEMOS LOS 5 HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR TU SALUD ESTE 2020. ¡DESCÚBRELO AHORA!



BEBER MÁS AGUA

¿Crees que bebes suficiente agua al día? Según los últimos estudios y encuestas, los españoles estamos por debajo de la media de la Unión Europea en consumo de agua, con 1,7 litros al día de media en hombres y 1,6 litros en mujeres. Dos tercios de nuestro peso corporal es agua, que ayuda a transportar nutrientes, eliminar toxinas, regular la temperatura, amortiguar nuestras articulaciones e interviene en la mayoría de reacciones químicas de nuestro cuerpo. También influye en la salud de nuestra piel. De hecho, una mala hidratación puede causarnos problemas de fatiga y atención, e incluso, influir en nuestro humor.

Así que, proponte beber unos 2 litros de agua al día, más o menos, comenzando con un vaso de agua al despertar y también a lo largo de la mañana y la tarde, aunque no tengas sed. Te ayudará llevar una botella de agua siempre contigo: en el trabajo, en el coche, en el gimnasio...

MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA

Seguro que conoces la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada. No sólo para evitar engordar, sino para cuidar tu salud y otra serie de problemas, como la diabetes o la hipertensión. Plantéatelo en serio esta vez, apostando por una alimentación variada, evitando los fritos y el alcohol, con el siguiente reparto de calorías aproximado en la cabeza: 50-55% de hidratos de carbono, frutas y verduras; 30-35% de grasas, primando el aceite de oliva y las grasas omega 6 y omega 3; y 10-15% de proteínas, equilibrando las de origen animal (carne, pescado y huevos) con las de vegetal (frutos secos, cereales y legumbres). Los nutricionistas aconsejan realizar 5 comidas al día: 3 más fuertes y 2 tipo tentempié. Especial importancia tiene el empezar bien el día, sin saltarse el desayuno, una regla de oro que no debemos olvidar. Para cumplir con este propósito, planifícate los fines de semana el menú de desayuno, comida y cena para cada día de la semana siguiente y así será más fácil seguirlo.



PRACTICAR ALGÚN DEPORTE

Saca tiempo de donde sea para moverte y realizar algún tipo de ejercicio físico y sé intransigente cuando vengan los momentos de pereza. Verás qué bien te encuentras pasadas las primeras semanas de agujetas. Lo recomendable es practicar una actividad física de forma constante, es decir, unas tres veces por semana y con una duración mínima de treinta minutos. Los beneficios de dicho 'esfuerzo' son múltiples: mejora de la autoestima, influye en la memoria, disminuye el estrés y la ansiedad porque se libera dopamina y serotonina, ayuda a relajarse y a dormir y aumenta el rendimiento laboral y escolar, entre otros.



DORMIR EL MÁXIMO NÚMERO DE HORAS

¿Sabías que entre un 20-30% de españoles no duermen bien? Los expertos recomiendan dormir entre 7 y 8 horas seguidas durante la noche para personas adultas. Tan importante como el tiempo que se duerme, es la calidad del mismo. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, hipertensión y otras enfermedades, además de afectar al bienestar general y a la calidad de vida, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por eso es tan importante seguir unas 'rutinas' antes de irnos a dormir, como respetar los horarios, incluso los fines de semana; no tomar bebidas estimulantes con cafeína o alcohol; apagar el móvil y los aparatos electrónicos media hora antes de irnos a dormir; leer un rato y relajarse, intentando limpiar tu mente de preocupaciones. Así disfrutarás de un sueño placido y reparador.



PRACTICAR RELAJACIÓN ANTIESTRÉS

Según el INE, más del 60% de los españoles sufre algún tipo de estrés en el entorno laboral, lo que influye sobre su salud, psicológica y física. Entre las consecuencias del estrés están una reducción del rendimiento, la atención y la motivación del trabajador. Si consideras que estás en ese grupo, debes ponerle remedio para evitar tener algunas de sus consecuencias, como depresión, insomnio o adicción al trabajo. Hacer ejercicio, llevar una dieta sana, evitando la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol, realizar actividades divertidas para distraerse y desconectar del trabajo, así como aprender a relajarse, controlando la respiración, pueden ser un buen comienzo. Proponte en este 2020 cuidar también de tu salud emocional.

Relativizar

CÓMO DAR LA IMPORTANCIA NECESARIA A LOS PROBLEMAS

APRENDE A RELATIVIZAR LOS PROBLEMAS, VALORARLOS Y DARLE LA IMPORTANCIA QUE REALMENTE TIENEN. DESCUBRE CÓMO CONSEGUIR UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LAS DIFICULTADES.

Muchas veces, cuando nos enfadamos con alguien, consumimos mucha energía con disgustos, pensamientos negativos, rebatiendo y volviendo a rebatir. Estar siempre a la defensiva, además de agotarnos, nos deja en situación de desventaja, puesto que ese pensamiento nos posee y ya no decidimos sobre nuestras acciones, sino que vamos a remolque de lo que ocurre, defendiéndonos sin justificación, buscando que los demás acepten la culpa y sin mirar más allá.

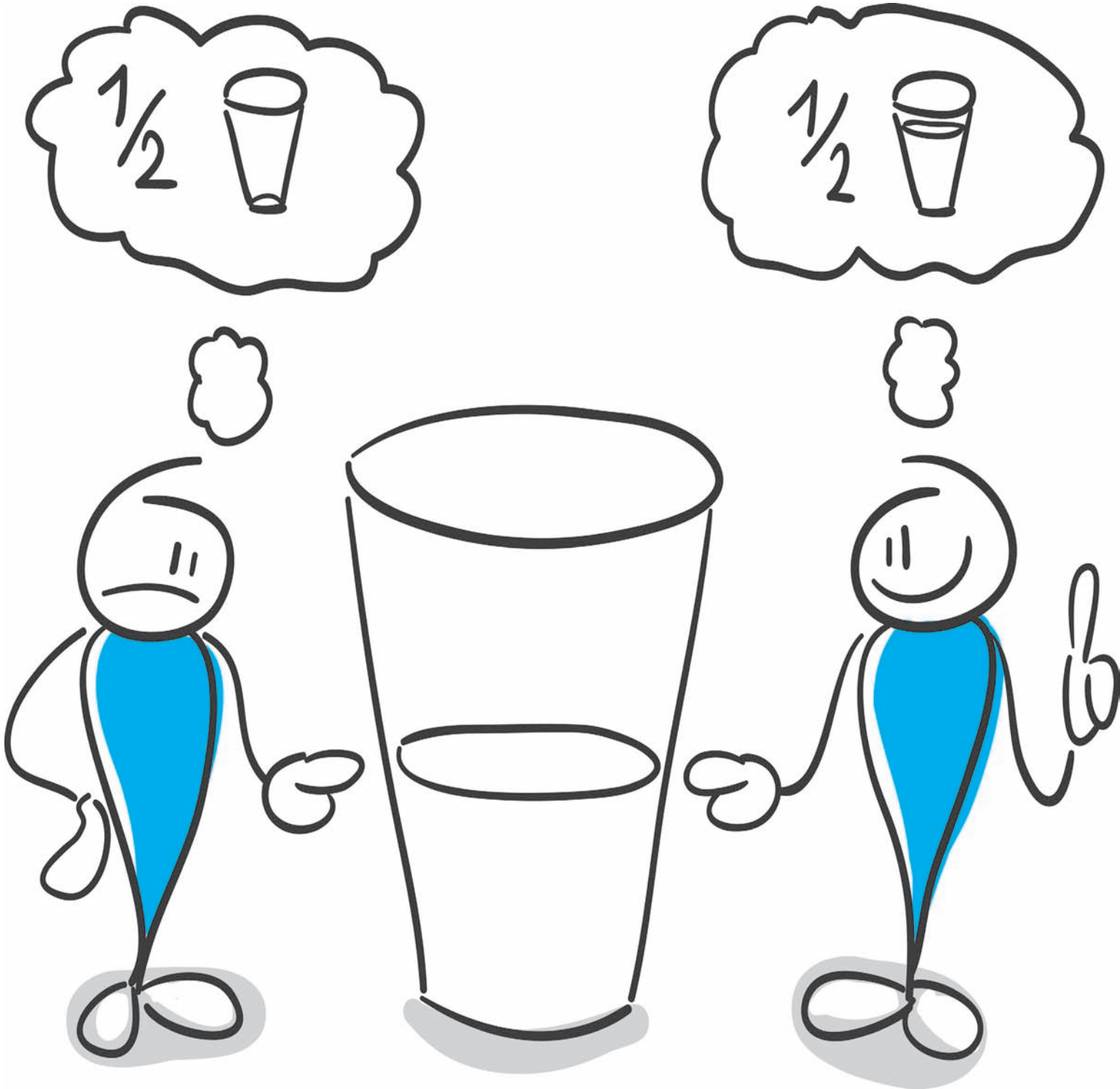
Pero, ¿y si lográramos que todo nos importara un pimiento? Esta misma pregunta es la que se hacía Mark Manson (bloguero), cuando empezó a escribir para sí mismo artículos que reflejaban cómo veía él la vida. Su principal conclusión fue que, la mayoría de las veces, nada de lo que nos preocupa merece la atención que le dedicamos.

Este popular *millennial* empezó a hacerse conocido gracias a su blog y tanto fue su éxito que publicó un libro que se convirtió en líder de ventas: *El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda*. La clave de ello reside, precisamente, en el 'casi'. Es complicado que no nos importe nada en la vida, pero puestos a elegir, ¿qué es lo que realmente debe importarnos?

CÓMO RELATIVIZAR LOS PROBLEMAS

En un solo día nos cruzamos con muchas personas, se producen roces y malentendidos, pero depende de cada uno la forma en que nos tomemos esas situaciones y la forma de valorar las tonterías frente a lo realmente importante. Si nos dejamos arrastrar por nimiedades, perdemos tiempo y energía para afrontar cosas más relevantes.

SI DEJAMOS DE SENTIRNOS VÍCTIMAS DE LO QUE SUCEDE A NUESTRO ALREDEDOR, PODREMOS DECIDIR, DE FORMA CONSCIENTE, CÓMO QUEREMOS QUE SEAN LOS MOMENTOS MÁS RELEVANTES DE NUESTRA VIDA.



Para identificar qué es lo importante para cada uno, es imprescindible conocer los elementos que nos distraen y que nos hacen perder fuerzas:

- **La opinión de los demás:** en lugar de dejarnos influir por lo que los demás piensan de nosotros, debemos valorar más la opinión que tenemos de nosotros mismos.
- **Las ofensas y calamidades:** lo que no aporte valor a nuestra vida, hay que dejarlo atrás; por tanto, debemos tomar distancia del daño que hayamos podido sufrir por parte de otros, y así liberar nuestro espacio mental para dar cabida a las cosas importantes.
- **Los pronósticos:** muchas veces gastamos más energía pensando en lo que va a pasar que en trabajar para evitar que ocurra lo que estamos pensando (que normalmente no es bueno). Pero, ¿cómo nos puede importar un pimiento algo que no importa, porque no ha ocurrido? Siendo consciente de que hay que afrontar las cosas con decisión, evitando las distracciones accesorias. Un buen truco es preguntarnos si eso tendrá trascendencia dentro de un año, si la respuesta es negativa, no le dediquemos ni un minuto más.

Podemos resumir la filosofía de Mark Manson en 5 puntos

- 1 Los embrollos, decepciones y pequeñas catástrofes forman parte de la existencia y estarán siempre presentes en nuestro día a día. Debemos aceptarlo.
- 2 Cuanto menos te afecten mentalmente los conflictos cotidianos, más libre y satisfecho estarás. Al final, la felicidad reside en que este tipo de cosas no te importen demasiado.
- 3 No es necesario ponerse siempre a prueba e intentar demostrar a los demás lo fuertes que somos, esta conducta nos puede llevar hacia la infelicidad.
- 4 Dado que vivir consiste en resolver problemas, seleccionemos, al menos, los que merezcan la pena.
- 5 El enfrentamiento es necesario. Hay cosas en la vida que necesitan romperse para luego recomponerse y ser mejores.



Piojos a raya

CONOCE LOS TRUCOS MÁS EFICACES Y LOS MEJORES TRATAMIENTOS PARA ELIMINAR LOS PIOJOS. TE TRAEMOS LOS CONSEJOS MÁS DESTACADOS PARA PREVENIR Y QUITARLOS.

Si hay algo que trae de cabeza a los padres de niños en edad escolar, son los piojos. Cada año, las infestaciones por pediculosis vuelven a las aulas, creando alarmas y malestar entre los padres, ya que, no son un problema preocupante para la salud pero sí engorroso porque requiere de actuación inmediata para acabar con el contagio al resto de miembros de la familia o clase.

PIOJOS EN NIÑOS

Los piojos son insectos que viven en el pelo de la cabeza, por eso se les llama parásitos. Se tiene piojos cuando se ve en la cabeza un piojo vivo o más de 5 huevos. Los huevos nacen, más o menos, a la semana de ponerlos. Suelen estar en la nuca, la coronilla y detrás de las orejas.

Las liendres son los huevos de los piojos. Se ven como manchas blancas o amarillo-marrón muy cerca del cuero cabelludo y muy pegadas al pelo. Es raro confundirlas con caspa porque la caspa se cae muy fácil y las liendres no se desprenden con tanta facilidad. Son lo más difícil de eliminar.

Una vez eclosiona, al piojo que nace se le denomina ninfa y mide casi 1 mm. Este parásito chupa la sangre del cuero cabelludo, pero no puede poner huevos. A los 7 días se convierte en piojo adulto, que llega a medir entre 3 o 4 mm, y tiene un color pardo más oscuro. La hembra del piojo adulto pone entre 4 y 8 huevos al día hasta alcanzar una media de unos 150 huevos, de los que el 60% llegarán a ser adultos. Por eso, es muy importante repetir el tratamiento a los 7 días para acabar con todos los parásitos.

¿Es posible prevenir los piojos?

Lamentablemente, no hay ningún producto probado científicamente que asegure una buena prevención contra los piojos ya que el uso de anti piojos de forma preventiva puede contribuir a generar resistencia de estos parásitos. Por tanto, únicamente podemos:

- Revisar la cabeza de nuestro hijo de forma periódica, pasando la lendreras, mechón a mechón a todos los miembros de la familia.
- Evitar las aglomeraciones y el contacto cabeza con cabeza.
- Evitar compartir prendas que estén en contacto con el cabello.






LOS PIOJOS NO PUEDEN SOBREVIVIR LEJOS DEL CABELLO HUMANO (UN DÍA SÓLO) Y SUS HUEVOS NO SON VIABLES PASADA UNA SEMANA.

MEJOR TRATAMIENTO PARA PIOJOS

En cuanto al tratamiento hay varios productos tópicos que han demostrado eficacia, como la *permetrina*, el *malatión* y la *dimeticona*.

- 1 Los productos con *permetrina* son el primer escalón terapéutico ya que este principio activo es eficaz, tanto en piojo como en liendres; pero hay que tener cuidado porque puede ser tóxico si se utiliza en exceso.
- 2 Los productos con *malatión* estarían en el segundo escalón terapéutico, pero están contraindicados en embarazadas y menores de seis años.
- 3 Los productos con *dimeticona* (principio activo perteneciente a la familia de las siliconas) destacan porque no presentan toxicidad ya que este principio activo no se absorbe. Además, no daña ni el pelo, ni el cuero cabelludo. Su mecanismo de acción se basa en envolver y asfixiar al parásito, además de tapar los poros de los huevos, impidiendo el intercambio de aire. La ventaja de este activo es que no provoca resistencias y los últimos estudios científicos demuestran que tiene mayor efectividad que la *permetrina*. Eso sí, no se deben aplicar acondicionadores ni vinagre mientras se usan porque pueden inactivar el producto.

Además, en el caso de detectar piojos debemos extremar las medidas de higiene para impedir que estos vuelvan a aparecer:

-  **Lavar toda la ropa, sábanas y toallas** que haya utilizado el niño mientras tenía piojos con agua muy caliente (50-60 °C).
-  **La ropa que no se pueda lavar en agua caliente**, los peluches, juguetes de tela y almohadas o cojines **deberán lavarse en seco o guardarlos en bolsas herméticamente cerradas** durante unas tres semanas.
-  **Pasar de forma concienzuda el aspirador** a los colchones, almohadas, sofás, alfombras, muebles entelados y a la tapicería del coche.
-  **Tirar a la basura o desinfectar con agua y vinagre caliente** los peines, cepillos, diademas, gomas y cintas para el pelo.
-  **Es importante decirlo en el colegio.** Así, el resto de padres pueden mirar a sus hijos y evitar la re-infestación.

DERECHOS DE LOS ANIMALES

Leyes y normativas

EXISTEN LEYES Y NORMATIVAS QUE AFECTAN SOBRE LOS DERECHOS Y LOS DEBERES DE NUESTRAS MASCOTAS. CONOCE LAS PRINCIPALES Y CÓMO AFECTAN A NUESTROS ANIMALES.

Todos los animales tienen derechos que se reconocen en diferentes normativas internacionales. Los principales derechos de los animales que están bajo control del ser humano se basan en las cinco libertades recogidas por la ONU en 1965:

1. Hambre, sed y desnutrición.
2. Miedos y angustias.
3. Incomodidades físicas o térmicas.
4. Dolor, lesiones o enfermedad.
5. Para expresar las pautas propias de comportamiento.

En 1978, la Liga Universal estableció la Declaración Universal de los Derechos de los Animales, aprobada por la UNESCO y la ONU, de la que después han ido surgiendo otras leyes y normativas de ámbito internacional y nacional.

En nuestro país no hay una normativa estatal que recoja los derechos de los animales de compañía, sino que cada comunidad autónoma cuenta con su propia ley y cada ayuntamiento debe tener su ordenanza municipal, basada en la ley de su comunidad autónoma. Es función también de los ayuntamientos hacer cumplir las leyes de bienestar animal.

DERECHOS DEL PERRO

Las diferentes normativas van recogiendo medidas para que los derechos de los animales sean respetados y también las obligaciones de sus responsables. Aunque puede variar de una comunidad a otra e, incluso, de un municipio a otro, hay unas normas comunes básicas que se repiten en todas las leyes:

- Los animales de compañía deben cumplir unos requisitos de salud e higiene, como tener alimentación y agua adecuada, vacunación, desparasitación interna y externa y cuidado de sus enfermedades.
- Deben llevar el microchip identificativo y estar censados en el ayuntamiento.
- Aunque no es obligatorio, es interesante contar con un seguro de responsabilidad civil. Muchos seguros del hogar ya incluyen este servicio en su póliza y podemos pedir que nos lo recojan por escrito.
- Los responsables deben ocuparse de que los animales, en los hogares, no molesten a la ciudadanía con ladridos, aullidos u otras molestias.
- Los perros (y también otros animales domésticos que salen a la calle) deben pasear siempre atados con correa, respetando las zonas en las que tienen prohibida su entrada, como parques de niños, comercios u otras áreas. Podrán ser soltados para su disfrute en las zonas delimitadas para ello, ya sean playas o zonas de recreo.
- Los responsables de los perros deben recoger sus excrementos depositados en la vía pública y como novedad, en muchos ayuntamientos se exige llevar una botella de agua jabonosa con un poco de vinagre para limpiar el pipi.

LEY DE PERROS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

Mención especial merece la normativa acerca de los Perros Potencialmente Peligrosos (PPP), que sí que cuenta con una ley nacional (puede consultarse en el BOE: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2002/03/22/287>) y las diferentes leyes de cada comunidad autónoma.

Los dueños de este tipo de perros deben cumplir la normativa general y, además, estas leyes, que cuentan con algunas normas básicas y comunes para todos ellos. Las principales normas para la tenencia responsable de un PPP son:

- Ser mayor de edad y no tener antecedentes penales.
- Licencia de tenencia de estos animales.
- Inscribirlo en el registro municipal de PPP.
- Tener el carné de paseador de PPP.
- Llevar al perro siempre con bozal y correa no extensible de menos de 2 metros de longitud.
- Prohibición de pasear dos PPP a la vez.
- Contratar un seguro de responsabilidad civil.



Zeus
Victoria



Toby
Lucía Barnuevo



Akiles
Rosario



Dani
Mire



Ever
Nota y Pablo Pascual



Miau
Mary



EN CONSUM QUEREMOS
CONOCER A TU MASCOTA

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

EntreNosotros 100 números



Aunque en
Consum somos
más de personas
que de números,
llegar a los 100 es
algo para celebrar
y para compartir.

Porque gracias
a ti esta revista
está viva y sigue
evolucionando
contigo.

consum
qué bueno ser
diferente!