

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

GENER / FEBRER 2020 Núm. 100

**consum**



## EL TEMA DEL MES

EN BOCA DE TOTS: DE QUÈ ES PARLARÀ ESTE 2020

**SABER COMPRAR.** CUIDA EL TERRA PERQUÈ BRILLE MÉS. **ELS CINC DE...** ANA LLUCH.  
**SALUT I BELLESA.** 5 HÀBITS SALUDABLES PER A CUIDAR-SE EN 2020.

COMMEMOREM  
EL NÚMERO 100  
DE LA REVISTA  
ENTRENOSOTROS I  
VOLEM DONAR-TE LES  
GRÀCIES PERQUÈ, SENSE  
LA TEUA FIDELITAT COM A  
SOCI CLIENT, LA REVISTA  
NO HAURIA TINGUT  
TANTA VIDA, VIDA QUE  
VOLEM COMPARTIR AMB  
TU DURANT MOLTS ANYS  
MÉS.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consell de redacció:** Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,  
Amparo Monar i Ricardo Fabregat.  
**Col·laboradors:** Julio Albero, Carmen Picot,  
Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba,  
Sarrià Masia (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.

**A**ny nou i energies noves. Enguany per un motiu doble: d'una banda, perquè és un número redó, 2020, que a molts ens pareixia molt llunyà (i ja està ací), i d'una altra perquè, amb este número que tens a les mans, commemorem el número 100 de la nostra revista Entrenosotros en paper, un altra xifra redona que ens ompli d'emoció i de bons records, però també de responsabilitat i d'il·lusió.

Estos cent números han donat molt de si, no només per la seua versió impresa, sinó perquè la seua labor divulgativa ha sigut molt més àmplia en estos anys, mitjançant el magazine digital Entrenosotros entrenosotros.consum.es, els programes de ràdio en diferents emissores de la Comunitat Valenciana, Múrcia, Catalunya i Almeria i per mitjà de les xarxes socials de Consum. Per tot això, et volem donar les gràcies perquè, sense la teua fidelitat com a soci client, la revista Entrenosotros no hauria tingut tanta vida, vida que volem compartir amb tu i la teua família durant molts anys més.

Quines metes t'has plantejat per a este any? En **Salut i Bellesa** et proposem 5 hàbits saludables per a este 2020. Si un dels teus propòsits és perdre uns quilets, menjant d'una manera més sana, sens dubte t'interessarà la nostra secció **Hui Mengem**, on t'expliquem els diferents tipus de cítrics i com pots elaborar el teu menú afegint sabors àcids a les teues verdures, carns i postres.

A més, si un altre dels teus objectius de l'any nou és preocupar-te un poc més per la teua salut mental i emocional, en **Coneix-te** et proposem relativitzar, perquè dones la importància justa als "problemes" del dia a dia i tingues una actitud positiva davant de les dificultats. La mateixa actitud positiva que han de tindre molts pares amb xiquets nens en edat escolar quan senten la paraula "polls". Si eres un d'estos pares, no arranques a córrer: en **Cura Infantil** t'ensenyem els trucs més eficaços i els millors tractaments per a eliminar-los. I si després d'esta "dura faena" de desparasitació, necessites fer una escapadeta per a relaxar-te, també hem pensat en això: què et pareix l'interior de Castelló? Te'n donem tots els detalls en **Viatjar amb gust**.

A més, coneixerem **Els 5 de...** Ana Lluch, una de les especialistes en oncologia més reconegudes d'Espanya, descobrirem els millors productes per a cada tipus de terra en **Saber comprar**, analitzarem quins són els principals tipus de begudes vegetals en **A Examen** i t'informarem sobre els drets i deures de les **Mascotes** i els seus propietaris. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es). Bon any 2020!



Consell de redacció.

08



14



24



## SUMARI

### CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**  
Ana Lluch.
- 08 HUI MENGEM...**  
Menú de cítrics, aliats de l'hivern.
- 10 ELS FRESCOS**  
L'abadejo, gustós i nutritiu.
- 12 SABER COMPRAR**  
Cuida el terra perquè brille més.

### ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**  
Begudes vegetals: tipus i comparativa.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
En boca de tots: de què es parlarà este 2020.
- 18 VIATJAR AMB GUST**  
El bell i "saborós" interior de Castelló.
- ÉS ECO ÉS LÒGIC**  
Prevenió de residus.
- NOTÍCIES CONSUM**  
**22** Consum acaba l'any 2019 amb 5 nous supermercats ecoeficients i 3 nous Charter.  
La Cooperativa obté la qualificació d'Excel·lència en el certificat efr i és reconeguda per la Innovació i les seues accions en matèria de comunicació interna.

### PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**  
5 hàbits saludables per a cuidar-se el 2020.
- 26 CONEIX-TE**  
Relativitzar: com podem donar la importància necessària als problemes.
- 28 CURA INFANTIL**  
Polls a ratlla.
- 30 MASCOTES**  
Drets dels animals: lleis i normatives.

# EDITORIAL





## TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients, estan arribant a totes les nostres tendes els nous bastonets de KYREY 100% cotó i amb bastonet de paper. És una nova iniciativa de la Cooperativa per a reduir l'ús de plàstic en els nostres productes.

Estes idees i moltes més s'arreglen mitjançant la iniciativa "Consum és molt tu".

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

## 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*



### OBRR POTTS AMB FACILITAT

Si has d'obrir un pot tancat al buit i es resistix, prova el truc següent: posa't un guant de goma i torna-ho a intentar, ho aconseguiràs immediatament. Així no faràs malbé la tapa, per si vols reciclar l'envàs per a un altre ús, i evitaràs fer-te mal perquè hauràs de fer menys força.

María Dolores O.

**@ 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](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

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



La frescor, els preus, les varietats, el personal molt amable, molt competent...

**Selecció excel·lent. Aliments frescos. Personal expert**



Moltes gràcies, Maria. Quin és el teu supermercat? Així ho comentarem als companys i companyes, que segur que els farà il·lusió.

Consum de La Flota, a Múrcia capital... Hi vaig cada dia.



Me gusta Comentar Compartir



@Consum Acabe d'arribar amb la compra de @Consum de Ferran el Catòlic, a València. M'hi he trobat la fantàstica sorpresa que TOTS els ous són de corral. I a més van en envasos de cartó reciclable/reciclat. Un 10 a Consum. Orgull de cooperativista.



Hola. Gràcies :) Ho traslladem a l'equip.



Consum, Valencia

Una altra opció vegana al forn de Consum, una focaccia boníssima d'olives. 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



## 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 serveis de les nostres tendes.

**TE ESTAMOS ESCUCHANDO.  
SÍGUENOS EN:  
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM**



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 gourmet 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.

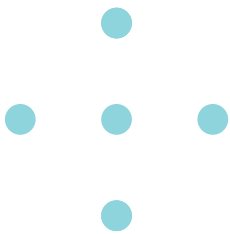
**Participa en la nostra comunitat  
"Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!**  
[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

ELS CINC DE...  
**ANA LLUCH**  
**ONCÒLOGA**

Anna Lluch és una de les especialistes en Oncologia més reconegudes d'Espanya. És catedràtica de Medicina en la Facultat de Medicina de la Universitat de València i cap del Servei d'Hematologia i Oncologia Mèdica de l'Hospital Clínic Universitari de València. La seua trajectòria en la investigació i el tractament del càncer de mama l'han feta mereixedora de nombrosos guardons. Esta valenciana col·labora en un gran nombre de projectes d'investigació i ha publicat més de 200 articles científics en revistes nacionals i internacionals.



*Per la realització d'este reportatge, Anna Lluch i Consum entreguen 500 € en aliments a l'associació Domus Pacis – Casal de la Pau, que es dedica a ajudar persones en risc d'exclusió social. Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2018 va destinar més de 16 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.*



01



**FRUITA I VERDURA**  
Sempre que puc, m'agrada consumir fruita i verdura de temporada i, si són de proximitat, millor. Ens aporten, sobretot, fibra, sals minerals i vitamines, a més de ser un plaer per al nostre paladar, si pensem en la fruita madura i fresca.

02



**CARN**  
En major proporció m'agrada més la carn blanca que la roja perquè ens aporta proteïnes d'alt valor nutricional amb menys proporció de greixos, així com aminoàcids essencials i minerals com el ferro, el fòsfor, etc.

03



**PEIX**  
El peix també és una font de proteïnes essencials, de vitamines, sobretot, les del grup B i d'àcids grassos poliinsaturats. El peix blau és una font d'àcid Omega 3, important per a combatre el colesterol roïn. Juntament amb la carn i la llet, el peix és una font molt important d'aportació de proteïnes.

04



**LLET I DERIVATS LACTIS**  
La llet conté més de 50 nutrients essencials per al nostre cos. Ens aporta calci i sals minerals.

05



**OLI D'OLIVA**  
L'oli d'oliva és un antioxidant natural per la composició d'àcid oleic, polifenols i vitamina E que conté. També és un element clau en la dieta mediterrània, al costat de la fruita i la verdura.



# Menú de cítrics

## ALIATS DE L'HIVERN

CONEIX ELS DIFERENTS TIPUS DE CÍTRICS I DESCOBRIX COM POTS ELABORAR EL TEU MENÚ AFEGINT SABORS ÀCIDS DE LES TARONGES, LES LLIMES I ELS POMELOS.

El consum de cítrics aporta molts beneficis a l'organisme, però els solem consumir quasi sempre en cru. Proposa't anar més enllà de la taronja amb canella o el sorbet de llima, i introduïx de manera original els cítrics als teus menús.

### TIPUS DE CÍTRICS PRINCIPALS I APLICACIÓ EN LA CUINA

Taronges, mandarines, llimes i pomelos són els grans reis d'esta temporada. El peix, la carn i el marisc es rendixen als seus beneficis gastronòmics i nutricionals. Carregats de vitamines i minerals, baixos en calories, rics en aigua i fibra, ens ajuden a evitar l'oxidació i faciliten l'absorció d'altres nutrients, com, per exemple, el ferro. Preserven la salut cardiovascular mitjançant diferents mecanismes biològics, gràcies a la combinació de flavonoides (naringenina, hesperidina o limoné), vitamina C i folats.

La corfa i el seu suc omplinen els plats de sensacions i ofereixen combinacions variades i delicioses. Potencien els sabors en preparacions senzilles amb verdures, tant en guarnicions com en plats principals; en alguns casos reforcen i agreguen un toc àcid que és molt afavoridor. Per exemple, fan una combinació perfecta amb carabassetes, xampinyons o bajoques.

També són protagonistes en vinagretes, salses i marinats. La llima i la llima dolça estimulen les papil·les gustatives de qualsevol comensal, sense oblidar que participen com a ingredients de luxe en begudes i en algunes postres. Verdes o grogues, de totes les mides possibles i d'un perfum únic, tallades a trossets, utilitzant-ne només la corfa o bé a rodanxes, sedueixen el paladar d'un sol mos.

Els cítrics són un d'eixos tresors gastronòmics que donen molt de joc. Són perfumats i refrescants, i per a aprofitar-los millor, només els hem de triturar sencers i traure partit de la seua polpa.

### CÍTRICS EN EL MENÚ

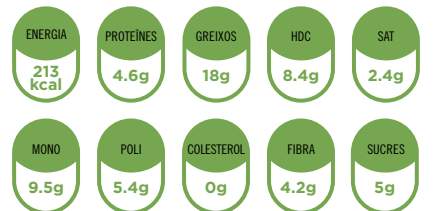
- Llima:** és el cítric més àcid i dels més utilitzats en la cuina. Moltes vegades s'utilitza per a substituir l'oli o el vinagre per a adobar les ensalades. També servix per a realçar el sabor dels plats de peix. A més, el seu suc evita l'oxidació d'altres aliments.
- Taronja i mandarina:** a més d'utilitzar-les per a sucs en desdjunis o berenars, estos cítrics poden donar molt de joc en la cuina. Són ideals per a afegir-les en ensalades, com un ingredient més, servir-les combinades amb altres fruites o amb xocolata, per a preparar broquetes com a postres i mil combinacions més.
- Pomelo:** similar a la taronja o la mandarina, però amb un gust més fort, s'utilitza molt per a salses d'acompanyament o vinagretes, i també per a adobar el peix i en l'elaboració de postres.
- I les corfes?** Ací no es tira res; podem utilitzar les corfes dels cítrics, sobretot de la taronja i la llima, per a aromatitzar postres. També se solen utilitzar per a aromatitzar qualsevol tipus de beguda.

### Bajoques amb pomelo i fruita seca

**INGREDIENTS** (4 persones)  
450 g de bajoques redonetes  
150 g de pomelo rosa  
40 g d'oli d'oliva verge extra  
10 g d'avellanes  
10 g d'herbes fresques (anet, julivert, cebollí...)  
5 g pinyons  
1 g de pebre negre molt  
1 cebeta francesa  
3 alls  
3 anous  
Sal



**PREPARACIÓ**  
Pela els alls i la cebeta. Posa'ls en una cassola amb aigua abundant i un pessiguet de sal; quan estiguen tendres, després d'uns 10 minuts, escorre'ls bé i reserva l'aigua. Col·loca'ls en un morter o triturador de cuina juntament amb les anous, una cullerada d'oli d'oliva, les herbes aromàtiques i el pebre negre. Tritura-ho fins a aconseguir una pasta.  
A banda, renta les bajoques i bull-les en l'aigua reservada tan sols un parell de minuts, que queden al dente. Escorre-les i col·loca-les en una font. Pela bé el pomelo i retira'n totes les parts blanques, procurant no perdre massa suc. Trosseja'l i afig-lo a les bajoques.  
Torra lleugerament les avellanes i els pinyons en una paella sense oli. Afig-los a les bajoques. Incorpora-hi la pasta reservada, la resta de l'oli d'oliva i salpebra-ho al gust. Mescla-ho tot bé.

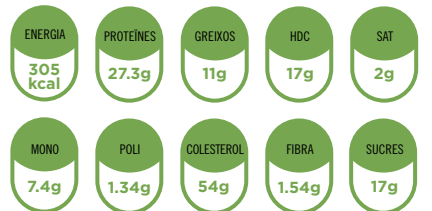


Informació Nutricional per ració.

### Rellomello de titot amb salsa de taronges i mostassa

**INGREDIENTE** (2 persones)  
240 g de rellomello de titot  
150 g de taronja de suc  
120 g de ceba morada  
40 g d'oli d'oliva verge extra  
30 g de melmelada de taronja amarga o 1 taronja xicoteta pelada i triturada  
15 g de mostassa de Dijon  
10 g de sucre moreno  
5 g de timonet sec o fresc  
240 ml de caldo de pollastre o de verdures casolà  
60 ml de vi negre  
Pebre negre molt  
Sal

**PREPARACIÓ**  
Talla el rellomello de titot en trossets d'un mos. Calfa una cullerada sopera d'oli en una paella àmplia i daura el titot uns minuts. Salpebra'l lleugerament, retira'l i reserva'l. Pica bé la ceba morada i ablanix-la en la mateixa paella. Afig-li el suc i la ratlladura de la taronja, la melmelada de taronja amarga, la mostassa i el sucre moreno. Deixa-ho coure uns 5-8 minuts a foc mitjà. Reincorpora el titot a la paella, apuja el foc i rega-ho amb el vi.  
Afig el caldo, abaixa la temperatura i deixa que es cuine uns 20-30 minuts tapat, vigilant el nivell de líquid. La carn ha d'estar tendra i la salsa, espessa. Si convé, destapa-ho els últims minuts. Salpebra-ho i afig una mica de timonet al final de la cocció.



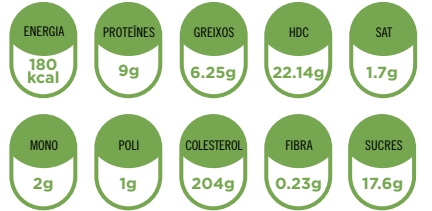
Informació Nutricional per ració.

### Natilles de mandarina i gíngebre

**INGREDIENTS** (4 persones)  
600 ml de llet desnatada  
200 ml de suc de mandarina  
24 g de midó de dacs  
20 g de sucre  
20 g de gíngebre  
4 rovells d'ou  
Corfa ratllada de 2 mandarines



**PREPARACIÓ**  
Llava bé les mandarines, ratlla'n la corfa i després fes-ne el suc. Pela el gíngebre i posa els tres elements en un casset: suc, corfa i gíngebre. Afig-li la llet, reserva'n un poc per a dissoldre el midó de dacs i posa el casset a calfar a temperatura mitjana-alta. Quan la llet alce el bull, retira-la del foc, tapa-la i deixa-la un parell de minuts perquè s'infusione el gíngebre; després, retira'l.  
Aboca en un bol els rovells d'ou i afig-li el sucre, i bat-los amb les varetes fins que s'integre tot, sense que arribe a fer bromera. Afig el midó dissolt en llet als rovells i mescla-ho bé. Aboca el preparat dels rovells d'ou al casset de la llet.  
Cuina-ho a foc lent sense deixar de remenejar amb les varetes o amb la cullera de fusta (no ha de bullir en cap moment), fins que l'elaboració s'espesse un poc; quan es refrede s'espessirà més.  
Aboca les natilles en copes per a postres i deixa-les refredar a temperatura ambient. Una vegada fredes, les pots guardar en la nevera tapades amb paper transparent.



Informació Nutricional per ració.



# Abadejo

UN PEIX  
SABORÓS I NUTRITIU

L'ABADEJO ÉS UN DELS PEIXOS BLANCS MÉS CONSUMITS AL NOSTRE PAÍS. DE TEXTURA FINA I DELICADA, ES CARACTERITZA PER LES NOMBROSES PROPIETATS NUTRITIVES, PEL SABOR AGRADABLE I PER LA GRAN VERSATILITAT QUE TÉ EN LA CUINA.

86 kcal  
X100g

VITAMINA  
**B<sub>6</sub>**

VITAMINA  
**B<sub>12</sub>**

L'abadejo té l'origen als freds mars del nord. Es tracta d'una espècie que es localitza a l'àrea nord de l'oceà Atlàntic, en zones del golf de Biscaia fins al Canal de la Mànega, al mar del Nord i al Bàltic.

Tradicionalment el seu consum era només en salaó, però a poc a poc es van anar consolidant altres formes de menjar-lo. A més de la textura, la qualitat nutritiva i la xicoteta aportació de calories, el convertixen en un aliment complet, econòmic i molt versàtil.

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Les seues característiques nutritives fan de l'abadejo un dels peixos blancs més saborosos i complets que hi ha. La seua quantitat de calories és molt baixa (86 kcal/100 g) i a més té molt poc de greix, cosa que el fa un peix ideal per a dietes saludables, a més d'aportar un alt contingut de proteïnes d'alt valor biològic. També destaca l'aportació en seleni, fòsfor i vitamines com la B<sub>12</sub> i la B<sub>6</sub>.

Per la seua banda, l'abadejo sec, o en salaó, incrementa considerablement el contingut en sal, per la qual cosa es recomana que les persones que patixen d'hipertensió arterial o retenció de líquids en consumisquen amb moderació.

## CONSELLS DE COMPRA I CONSERVACIÓ

Encara que podem trobar abadejo durant tot l'any en qualsevol de les formes (fresc, congelat, salat, fumat, etc.), la millor temporada per a consumir-lo fresc va des de l'octubre fins al maig.

Si preferim comprar peces d'abadejo sec, hem de procurar dessalar-les abans de consumir-les. Per això, n'hi ha prou de submergir-lo en aigua i introduir-lo al frigorífic durant 24-36 hores, en funció del gruix. Durant eixe període també convé canviar l'aigua almenys 4 vegades. I si el comprem en salaó, és recomanable guardar-lo en la part central de la nevera, a uns 4 o 5 graus, i consumir-lo aproximadament en un mes.

## L'ABADEJO I LA GASTRONOMIA

Guisat, arrebossat, a la brasa, bullit, amb salsa, etc. Hi ha una infinitat de formes de preparar un abadejo. Tant és així, que al nostre país hi ha zones que l'inclouen dins de la seua gastronomia tradicional. A Navarra, per exemple, és típic l'"ajoarriero", plat preparat amb abadejo desmollat mesclat amb pimentons, creïlles, tomaques, ceba i alls. I al País Basc són molt conegudes les receptes d'abadejo al pil-pil, abadejo a la biscaïna o abadejo amb salsa verda.



# Cuida el Terra perquè brille més



ET PORTEM ELS MILLORS CONSELLS EN CURES DEL TERRA PER A CONSERVAR-LO DURANT MÉS TEMPS. DESCOBRIX ELS MILLORS PRODUCTES PER A CADA TIPUS DE TERRA, BAIETES DE FREGAR I MOPES.

## COM PODEM CUIDAR EL TERRA DURANT MÉS TEMPS?

El terra és, probablement, una de les zones de la casa que més patix: petjades del carrer, líquids vessats, cops per caigudes d'objectes, rascades d'arrossegar cadires o taules, etc. A més, és possible que a l'interior d'un habitatge hi haja fins a 3 tipus de paviments diferents, per això moltes vegades netejar el terra es convertix en un autèntic maldecap. El més important per a fer-ne una bona neteja i conservació és saber identificar el tipus de terra i les cures que necessita.

### TERRA DE GRES O TERRATZO

És un dels terres més resistents i el més usat en cases i oficines. A més, amb el temps s'han anat fabricant versions cada vegada més elegants, duradores i versàtils. Tant el porcellànic com el terratzo tenen molts avantatges, però també tenen alguns inconvenients, com ara la seua porositat, per això no absorbeix bé l'aigua.

Per a netejar-lo, primer hem de passar la granera o l'aspiradora i, posteriorment, fregar-lo amb una mescla d'aigua i un producte específic per a este tipus de terres.

Perquè no queden restes de producte, el millor és escórrer al màxim la baieta de fregar, evitar que el líquid de fregar tinga molt de sabó i utilitzar aigua calenta.



Per a netejar les juntes, podem fer-ho cada cert temps amb un raspall de dents en desús. I una vegada a l'any, cal aplicar producte específic per a blanquejar-les i que el terra parega nou.

### Tipus de baieta de fregar

- **Microfibra:** pot estar feta amb brins o tires. Oferixen bona resistència al desgast i tenen gran capacitat d'absorció. Servixen per a tot tipus de terres, però són especialment útils per als que no admeten bé la humitat, com els de parquet o tarima, ja que permeten una asseccada més ràpida.
- **Cotó:** sol estar feta de brins i el seu ús és un poc més pesat que en les de microfibres. Són ideals per a netejar terres durs, com els de marbre o gres. Cal escórrer-les molt bé perquè no vagin deixant rastre.
- **Mopa:** este tipus d'utensili s'humiteja lleugerament per a arrossegar la brutícia comuna dels terres, com ara pols i fibres. També s'utilitza per a torcar i brillantar els terres, quan estan secs i nets. És ideal per a fer un manteniment diari als terres de fusta.

EL MÉS IMPORTANT PER A FER-NE UNA BONA NETEJA I CONSERVACIÓ ÉS SABER IDENTIFICAR EL TIPUS DE TERRA I LES CURES QUE NECESSITA.

### TERRES DE MARBRE

Una de les claus per a mantindre el marbre en perfecte estat és la freqüència amb què el netegem i l'ús de productes adequats. En primer lloc, hem d'utilitzar la granera o la mopa per a retirar restes de pols i després omplir el poal amb, almenys, dos litres d'aigua i afegir la quantitat de producte específic recomanat pel fabricant.

També podem utilitzar una mescla d'aigua tèbia amb vinagre de vi blanc per a netejar este tipus de terres. El vinagre, a més de desinfectar, ajudarà que el marbre estiga més lluent.

Hem d'escórrer sempre la baieta de fregar molt bé, ja que, el marbre és un material molt porós, per això hem d'evitar que absorbisca massa líquid.



### TERRES DE FUSTA

Per a protegir el parquet i la tarima és molt important evitar que la brutícia s'acumule i penetre en la fusta. Per això, hem de passar cada dia l'aspiradora, la mopa o una granera per a superfícies delicades.

A més, una o dos vegades a la setmana, fregarem el terra amb un producte específic per a parquet. És important escórrer bé la baieta de fregar abans de passar-la, ja que no tolera un excés d'aigua. Per a este tipus de terra, podem utilitzar un netejador sabonós per a fusta que ajudarà a ressaltar la seua bellesa natural. Una vegada al mes, aplica un producte especialitzat per a brillantar el terra de parquet.

Si cau algun líquid al parquet, retira'l ràpidament amb algun paper absorbent. No el fregues, deixa que el paper absorbisca el líquid perquè que no penetre en la fusta.





# BEGUDES VEGETALS

## *Tipus i comparativa*

CONEIX QUINS SÓN ELS PRINCIPALS TIPUS DE BEGUDES VEGETALS QUE PODEM TROBAR EN EL MERCAT.

**F**a uns anys, l'oferta de begudes vegetals es reduïa pràcticament a les begudes de soja, però esta tendència ha anat creixent i actualment la gamma és bastant més extensa. Avena, arròs, ametla, etc. en són algunes.

Però, independentment de quants tipus de begudes hi ha d'este tipus, la pregunta és: què ens aporten? Són un bon substitut de la llet? Descubrim-ho.

### BENEFICIS DE LES BEGUDES VEGETALS

El primer que hem de fer és anomenar-les pel seu nom. Segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació (FAO), el terme llet només es pot aplicar a "la secreció mamària normal d'animals lleters obtinguda mitjançant un munyiment o més sense cap tipus d'addició o extracció, destinada al consum en forma de llet líquida o a elaboració ulterior".

LES BEGUDES VEGETALS NO SÓN SUBSTITUTES DE LA LLET EN CAP CAS.

Dit això, i matisant que les begudes vegetals no són substitutes de la llet en cap cas, vegem quina és realment la seua aportació nutricional:

- **Greixos:** El contingut en greix de les begudes vegetals sol ser inferior que en la llet.
- **Sucre:** Cada marca i referència formula el seu producte d'una manera diferent; hi ha referències amb sucre afegit i d'altres sense sucre afegit, mentre que la llet presenta el sucre de manera natural i no se'n pot afegir.
- **Proteïnes:** la quantitat varia molt en funció del vegetal. Només la beguda de soja aporta una quantitat de proteïnes similar a la llet, mentre que, en la resta, la quantitat de proteïnes és molt baixa.
- **Calci:** llevat que comprem begudes vegetals enriquides amb calci, la llet presenta de manera natural una quantitat de calci més alta.

Per tant, si tenim en compte que una beguda vegetal no pot substituir la llet en cap cas, estes poden ser una bona opció per a persones que presenten algun tipus d'intolerància o al·lèrgia alimentària a la lactosa i/o a la proteïna de la llet o per a aquells que vulguen reduir o evitar el consum d'aliments d'origen animal, siga pel motiu que siga.

### PROPIETATS DE LA BEGUDA D'AVENA

És una beguda amb un contingut baix en greixos saturats que, a més, aporta betaglucan, cosa que la fa especialment indicada per a dietes de control del colesterol, ja que ajuda al seu manteniment en sang.

### PROPIETATS DE LA BEGUDA D'AMETLES

Les ametles ens aporten àcids grassos monoinsaturats, que contribueixen a mantindre els nivells de colesterol LDL. La beguda elaborada amb ametles és baixa en greixos, però també en proteïnes. Per tant, caldrà recórrer a altres fonts per a obtindre els nutrients diaris necessaris.

### PROPIETATS DE LA BEGUDA DE COCO

Similar a la beguda d'ametles, es presenta com baixa en greixos, però no hem d'oblidar mai que la seua falta de proteïnes s'ha de suplir obtenint-les d'altres fonts. També és important conèixer que als dos mesos d'emmagatzematge comença a perdre valor nutricional.

### PROPIETATS DE LA BEGUDA DE SOJA

De totes les begudes vegetals, és la més rica en proteïnes, i contribueix a una dieta equilibrada. També destaca el seu contingut en isoflavones, que actuen com a antioxidant en l'organisme.

### PROPIETATS DE LA BEGUDA D'ARRÒS

Aporta una mica menys de calories que la llet de vaca i és la que més se li acosta en aportació calòrica, encara que la majoria de les calories procedeixen dels sucres que té.



# En boca de tots

## DE QUÈ ES PARLARÀ ESTE 2020

QUIN NOU INGREDIENT HAS DE TASTAR TANT SÍ COM NO? QUIN TIPUS D'ELABORACIÓ SERÀ LA MÉS INNOVADORA ENGUANY? QUINA PARAULA EN ANGLÈS T'HAS D'APRENDRE PER A ESTAR AL DIA EN TOTES LES CONVERSACIONS? EN RESUM: QUÈ HI HAURÀ EN LES TAULES I EN LES CONVERSES ENGUANY?

**E**l ritme de vida accelerat, la moda, la curiositat per provar coses noves i la necessitat de cuidar-nos modifiquen la nostra manera d'alimentar-nos, i any rere any van ampliant el nostre vocabulari gastronòmic. Noves tendències que convé conèixer, tant si eres més *foodie* o menys.

### FAST FOOD PERÒ GURMET

Cada vegada tenim menys temps per a cuinar o per a seure una hora a dinar. El resultat és un augment de la demanda de tot tipus de menjar ràpid i fàcil d'emportar-se: burritos, entrepans, pites, hamburgueses, pastissos...

El contrapunt a eixa rapidesa és el requisit de qualitat que es busca en els ingredients utilitzats. S'exigixen plats ràpids però gurmets, es persegueix l'excel·lència en la combinació final perquè menjar, si ha de ser una experiència breu, siga molt saborosa.

En esta mateixa línia, i com a resposta al ritme de vida frenètic, enguany també cuidarem l'*snacking*, els menjars que fem fora dels clàssics desjunis, dinars i sopars. Eixos refrigeris de mig matí, de mitja vesprada o, fins i tot, els ressopons, que es recomana que ens plantegem bé abans de prendre'ls, sempre amb una finalitat comuna: que siguen saludables.

### ELS ANTIAGING

Si els últims anys han triomfat els aliments detox, els depuratis, 2020 serà l'any dels antiaging, aliments amb propietats antioxidants.

No són aliments nous, més bé tot el contrari, són aliments que ara es posen una altra vegada en valor per les propietats que tenen. Per exemple, bròcoli, tomaca, oli d'oliva verge extra (OOVE), fruita seca, raïm, all i all negre, xocolata negra (mínim 80% de cacau i sense sucre), llegums, canella i fruites roges.

EL BRÒCOLI, L'ALL, ELS LLEGUMS, LES FRUITES SEQUES I LES FRUITES ROGES SERAN DEL QUE ES BUSCARÀ MÉS.

### LES PROTEÏNES VEGETALS

La reducció del consum de carn s'està estenent els últims anys, sobretot, amb l'augment de les opcions flexitarianes (vegetària que, en moments puntuals, menja carn), vegetarianes i veganes. Esta tendència busca alternatives a l'aportació de proteïnes en fonts vegetals.

A més de les anomenades carns vegetals, el tofu o el seitan, o els embotits vegetals, el canvi de proteïnes animals a vegetals tocarà també a fons el món del formatge.

### ELS FERMENTATS

El que va començar amb els iogurts, ara s'ha estès a tot tipus d'aliments fermentats com el quefir, el kombutxa (fong de te) o el xucrut (fermentat de la col). Encara que l'àcida i el gust inusual són un obstacle per a molts, la salut de l'aparell digestiu és una preocupació en creixement, per això es preveu que la seua demanda seguirà en augment.

### CUINA ASIÀTICA

Continua any rere any en tendència i després del boom del sushi, el pad thai i, més recentment, el ramen, arriben des d'Àsia altres plats que enguany apareixeran per les nostres taules i les nostres converses. El kimchi en serà un.

El gran protagonisme de les verdures, l'ús de llegums i peix i la poca utilització de greixos en els plats fan que la cuina asiàtica siga una de les més saludables. Este continent estarà de moda enguany, amb la celebració dels Jocs Olímpics al Japó, però, a més de la gastronomia nipona, Àsia ofereix moltes altres especialitats culinàries. La cuina coreana mereix un esment especial, ja que atorga una gran importància als fermentats, o la filipina, una curiosa mescla d'influències orientals i hispanes.

El senyal d'identitat principal, comú a totes les variants de la cuina asiàtica, és la importància especial que s'atorga als condiments perquè cada persona pugui crear el seu plat, en funció de l'elecció de la salsa d'acompanyament.

### AMB ELS 5 SENTITS

"Menjar amb la vista", o "amb els ulls" no és un concepte nou, però sí que ho és en el sentit supersensorial que ara adquirix el menjar. Esta tendència fa referència a la capacitat de l'alimentació per a generar un impacte que active els 5 sentits: sensacions originals i diferents associades al plaer de menjar i, ens agrada més o menys, al plaer de mostrar el que mengem. Per això es "treballa" tant en l'aparença exterior com en la combinació de textures i sabors.

### EL QUE ÉS TRADICIONAL SERÀ TRENDY

Però si ens agrada tot allò clàssic, este 2020 també estem d'enhorabona. Els sabors de sempre, els que ens traslladen a la infantesa d'un mos, els guisats de la iaia, les sopes de cullera de sempre, els putxeros d'hivern.... Eixos plats que sempre caldegen ambients i converses, també seran tendència, si és que alguna vegada ho han deixat de ser...



# EL BONIC I DELICIÓS

## Interior de Castelló

LES COMARQUES CASTELLONENQUES DELS PORTS I EL MAESTRAT CONVIDEN A DISFRUTAR DE LA TRANQUIL·LITAT I LA CALIDESA DELS SEUS POBLES, A RECÓRRER ELS SEUS BOSCOS PLENS DE PENYES I BARRANCS I A CONÈIXER LA RICA GASTRONOMIA DE LA ZONA, QUE TÉ EN ELS FORMATGES, LA TÒFONA I ELS BOLETS ELS INGREDIENTS PRINCIPALS.



### POBLACIONS

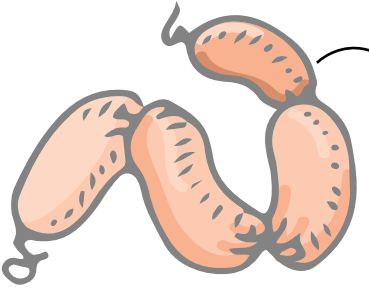
**Morella** és la població més coneguda de la zona. Les seues setze torres, els sis portals i els prop de dos quilòmetres de muralla creen un *skyline* únic que, coronat per l'imponent castell, li atorguen unes distincions historicoartístiques merescudes.

A més dels pobles pròxims de **Forcall**, **Cinctorres**, **Olocau del Rey** o **Zorita del Maestrazgo**, tots a la comarca dels Ports, i tots amb atractius històrics i culturals, paga la pena incloure en el circuit altres localitats pintoresques de la comarca veïna del Maestrat. Custodiat per una enorme mola de pedra s'alça **Ares del Maestrat**, i a pocs quilòmetres es troba la peculiar **Vilafranca**. També molt a prop, encara que ja a la província de Terol, són recomanables **l'Anglesola** i **Cantavella**.



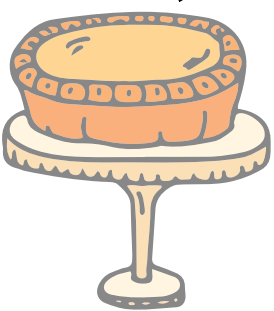
### GASTRONOMIA

La gastronomia local és un atractiu més que cal tindre molt en compte en esta escapada. Una cuina tradicional d'origen medieval, transmesa de generació en generació i basada en els productes de la terra. De fet, en temporada no hi ha plat on la **tòfona negra** o els **bolets** no deixen el seu aroma particular.



En un menú típic de l'interior castellanenc no podrien faltar uns bons entrants. En este aperitiu han d'estar presents embotits tradicionals, deliciosos formatges artesans d'ovella i de cabra -no massa lluny queda la localitat de Tronchón, que dona nom al formatge de tronxon-, patés casolans o unes croquetes morellanes.

Per a reposar forces i entrar en calor, el plat principal seria amb carn: caldo amb pilotes, xulles de cabridet arrebossades, vedella al forn, a la pedra o guisada... També és molt típica la carn de caça: javalí, cabirol, cérvol, daina, conill, llebre o perdiu. Es prepara habitualment en escabetx, estofada o a la brasa, i s'acompanyen amb bolets de temporada.



El final dolç arriba en forma de **flaó**, una pasta dolça farcida de brull i ametles, de la qual els turistes queden enamorats al primer mos. Si preferim unes postres més clàssiques, i seguir amb "receptes" de cullera, l'elecció passa per la **quallada tradicional** que es prepara en estes terres.





# PREVENCIÓ DE RESIDUS

HEM DE CANVIAR EL MODEL DE CONSUM ACTUAL, DE LINEAL A CIRCULAR, JA QUE EL MILLOR RESIDU ÉS EL QUE NO ES GENERA.

**A**mb l'objectiu de sensibilitzar sobre la necessitat de minimitzar la quantitat d'articles que es tiren diàriament, es va celebrar la Setmana Europea de Prevenció de Residus, del 18 al 22 de novembre passat. Per a fer-ho possible, cal que canviem el model de consum: passar d'agafar, utilitzar i tirar, que es correspon amb el model d'economia lineal, a agafar, utilitzar, reutilitzar i reciclar, propi de l'economia circular.

## QUÈ FEM AMB EL PLÀSTIC?

Una altra línia de treball a Europa és la disminució dels envasos. El plàstic és un material únic, flexible, barat i capaç de mantindre els aliments en el punt òptim durant més temps. Però s'ha de dur al contenidor groc perquè es recicla adequadament, perquè forme part dels materials que són reciclats i que es convertisquen o bé en un envàs similar o en un altre tipus de producte. Tanmateix, moltes vegades, l'envàs no arriba mai a reciclar-se. Es queda als carrers, als parcs, a les muntanyes i a les platges i perdura durant molt de temps, com altres residus abandonats a la natura (el que es coneix com *littering*).

Els envasos són necessaris, conserven els aliments, contenen la informació sobre al·lèrgens, sobre com podem utilitzar el producte o les quantitats recomanables. Per tots estos motius, reduir el plàstic i l'embalatge dels productes no és una faena fàcil. Hem de trobar alternatives adequades per a cada producte i no desplaçar el problema d'un material a un altre. Cada producte té unes característiques i el material d'envàs ha d'afavorir el seu manteniment adequat.

## Què fa Consum

- 1 Abocament Zero en plataformes i seu:** gestionem els residus de les oficines i els propis. Perquè cap dels residus generats vagi a l'abocador, per a aconseguir-ho comptem amb la col·laboració d'un gestor especialitzat en la valorització dels residus que s'arreglen i es classifiquen en les plataformes.
- 2 Programa Profit de gestió responsable d'aliments:** tots els nostres centres (supermercats, plataformes i escoles de frescos) tenen convenis amb ONG pròximes que arreglen els aliments amb data de caducitat pròxima per a donar-los una eixida solidària i ambiental, i així afavorim les persones que ho necessiten, reduïm el malbaratament d'aliments i minimitzem la petjada de carboni.
- 3 Compromís amb el reciclatge i alternatives al plàstic:** en Consum hem estalviat 1.730 tones de plàstic el 2019 amb el canvi de bosses portacompra per altres de reciclades, la substitució de plàstics d'un sol ús per altres de compostables, biodegradables i/o reutilitzables i la substitució de la bossa de ràfia per una altra feta de plàstic 100% reciclat, reciclable i de fabricació nacional.

# 1.730

EN CONSUM HEM ESTALVIAT 1.730 TONES DE PLÀSTIC EL 2019 AMB EL CANVI DE BOSSES PER ALTRES DE RECICLADES, LA SUBSTITUCIÓ DE PLÀSTICS D'UN SOL ÚS I LA SUBSTITUCIÓ DE LA BOSSA DE RÀFIA.



OBERTURES CHARTER

**Charter obri tres nous supermercats a València, Jaén i Barcelona, amb els quals arriba a les 300 tendes**



Supermercat Charter de Barcelona, antic mercat de Núria.

Charter, la franquícia de Consum, ha obert tres nous supermercats a Higuieruelas (València), Puente de Génave (Jaén) i Barcelona capital, amb els quals arriba a les 300 tendes en la seua xarxa comercial, i ha inaugurat 23 establiments des de començament d'any.

La tenda de Higuieruelas (València), ubicada al carrer de Santa Bárbara, núm. 20, té 150 m² i un horari al públic de dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 17,30 a 20 h, i els dissabtes de 9 a 14 h.

El nou Charter de Barcelona, situat a l'antic mercat de Núria de l'avinguda de Rasos de Peguera, núm. 186, té 400 m² de superfície i un horari al públic de dilluns a dissabte de 9 a 21 h.

D'altra banda, el supermercat de Puente de Génave (Jaén), de 200 m² de superfície, està situat al Paseo de la Vicaría, núm. 17, i té un horari al públic de dilluns a dissabte de 9 a 14 h i de 17 a 20,30 h i diumenges de 10 a 14 h.

OBERTURES CONSUM

**Consum acaba l'any 2019 amb 5 nous supermercats ecoeficients a les províncies d'Albacete, Girona, Almeria, Múrcia i Castelló**



Supermercat Consum a Vícar, Almeria.

La Cooperativa ha obert cinc nous establiments a La Roda (Albacete), Blanes (Girona), Vícar (Almeria), Cartagena (Múrcia) i Benicàssim (Castelló), que han suposat la creació de més de 140 llocs de treball especialitzat. Amb estes obertures, Consum ha sumat tretze tendes noves des de començament d'any.

La tenda de La Roda, situada al carrer de la Puerta de Granada, núm. 31, és el primer establiment que la Cooperativa obri a la població; a més, disposa de 1.515 m² de superfície i 84 places d'aparcament gratuït. Mentrestant, la tenda de Blanes es troba a l'avinguda del Parlament, núm. 79, i és el segon establiment que la Cooperativa té a la població. Disposa de 185 places d'aparcament gratuït i una superfície de 1.300 m².

Pel que fa a la resta de tendes, el mes de novembre van obrir els nous establiments de Vícar i Cartagena. El supermercat de Vícar, de 1.450 m² de superfície, està situat al Bulevar Ciudad de Vícar, núm. 794, té 98 places de pàrquing i dos punts de recàrrega per a cotxes elèctrics; a més, és el primer que la Cooperativa té a la localitat. Mentre que la tenda de Cartagena es troba al carrer de Montevideo, 22, i té 1.380 m² de superfície i 63 places de pàrquing gratuït. A més, és la primera tenda de la localitat i la primera que la Cooperativa obri a Múrcia enguany.

Finalment, la tenda de Benicàssim va obrir les portes al desembre a la Gran Avinguda de Jaume I, 227. Este nou supermercat, de 1.380 m² de superfície i 122 places d'aparcament, és el segon que la Cooperativa obri a la localitat castellonenca.

Totes les noves tendes disposen d'atenció personalitzada en pescateria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura al detall, forn i la secció de perfumeria de Consum, amb atenció personalitzada i les marques pròpies Kyrey, Consum Eco, Vitality i Consum Kids.

CONCILIACIÓ

**Consum obté la qualificació d'Excel·lència en el certificat efr per la seua gestió de la conciliació, l'única empresa del sector amb este distintiu**



Juan Luis Durich, director general de Consum, i Rafael Fuertes, director general de la Fundació Másfamilia.

La Cooperativa va obtindre, el mes de novembre passat, el grau d'Excel·lència en el certificat efr (Empresa Familiarment Responsable), promogut per la Fundació Másfamilia i avalat pel Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, que reconeix la bona labor de les empreses en matèria de conciliació i igualtat.

Consum va aconseguir el certificat efr per primera vegada en 2007 i des de llavors l'ha renovat periòdicament durant estos 12 anys. És l'única empresa de distribució alimentària espanyola que té este distintiu.

La Cooperativa va invertir 8,7 milions d'euros en matèria de conciliació en 2018, un milió més que l'exercici anterior, xifra que representa 566 euros per treballador. A més, entre altres mesures, el mes d'abril de 2019 va ampliar a 10 setmanes el permís de paternitat retribuït per naixement, adopció o acolliment, mesura que suposa dos setmanes més del que estipula la llei.

NOU MODEL DE SUPERMERCAT

**Consum redissenya el seu model de supermercat per a posar el client en el centre i millorar la seua experiència**



Interior del nou model de supermercat a Benicàssim (Castelló)

Consum va estrenar al desembre passat el seu nou model de tenda en l'obertura de Benicàssim (Castelló), que va suposar una inversió de 4,37 milions d'euros. Es tracta d'un supermercat ecoeficient, en el qual preval l'experiència del client i la sostenibilitat, simplificant els mobles, la disposició dels productes, els colors i la il·luminació, per a facilitar la compra i que siga personalitzada, còmoda i àgil. Consum té previst anar implantant este nou model de tenda en totes les noves obertures que faça a partir d'ara, així com en les reformes.

S'han prioritzat les seccions de frescos, com a element diferenciador de Consum, donant més protagonisme a l'experiència del client, mitjançant una nova disposició del producte en una altura òptima. També s'ha millorat l'experiència, mitigant el so del paviment mitjançant rajoles especials i s'ha suprimit la major part dels cartells aeris, eliminant el "soroll visual" i buscant una informació més clara sobre el fons blanc del mobiliari, per a facilitar la comprensió del missatge. En l'ambientació predominen els tons clars i naturals, on el taronja corporatiu de Consum es manté de manera subtil, però no és el protagonista del supermercat.

El nou supermercat de Benicàssim consumix un 40% menys d'energia que un supermercat convencional, gràcies a les seues instal·lacions frigorífiques que utilitzen CO₂, un refrigerant natural que redueix les emissions d'efecte d'hivernacle. Actualment, prop d'un centenar de supermercats Consum ja disposen d'estes instal·lacions, que se sumen a altres mesures d'eficiència energètica ja implantades, com ara il·luminació led, instal·lació de portes i tapes en el mobiliari frigorífic, control domòtic, etc.

Per tot això, el 100% dels supermercats Consum són ecoeficients. A més, este supermercat compta amb més de 320 plaques solars per a autoconsum, que suposaran un 30% d'estalvi energètic extra a l'any. També ofereix punts de recàrrega per a cotxes elèctrics.



# CINC HÀBITS SALUDABLES

## *per a cuidar-se en 2020*

MENJAR SA, PRACTICAR ESPORT, EXERCITAR EL CERVELL I MÉS, PER A CUIDAR-NOS PER DINS I PER FORA. ET PORTEM ELS 5 HÀBITS SALUDABLES PERQUÈ CUIDES LA SALUT ESTE 2020. DESCOBRIX-HO ARA!



### BEURE MÉS AIGUA

Creus que beus prou aigua al dia? Segons els últims estudis i enquestes, els espanyols estem per davall de la mitjana de la Unió Europea en consum d'aigua, amb 1,7 litres al dia de mitjana en homes i 1,6 litres en dones. Dos terços del nostre pes corporal són aigua, que ens ajuda a transportar nutrients, eliminar toxines, regular la temperatura, amortir les articulacions i intervé en la majoria de reaccions químiques del nostre cos. També influeix en la salut de la pell. De fet, una mala hidratació ens pot causar problemes de fatiga i d'atenció, i fins i tot, influir en el nostre humor.

Així que proposa't beure uns 2 litres d'aigua al dia, més o menys, començant amb un got d'aigua quan et despertes i també al llarg del matí i de la vesprada, encara que no tingues set. T'hi ajudarà si dus una botella d'aigua sempre al damunt: al treball, al cotxe, al gimnàs...

### MANTINDRE UNA DIETA EQUILIBRADA

Segur que coneixes la importància de portar una dieta sana i equilibrada. No només per a evitar engreixar-te, sinó per a cuidar la salut i una altra sèrie de problemes, com la diabetis o la hipertensió. Planteja-t'ho de veres esta vegada: aposta per una alimentació variada i evita els fregits i l'alcohol, amb este repartiment de calories aproximat al cap: 50-55% d'hidrats de carboni, fruita i verdura; 30-35% de greixos, prevalent l'oli d'oliva i els omega-6 i omega-3; i 10-15% de proteïnes, equilibrant les d'origen animal (carn, peix i ous) amb les d'origen vegetal (fruita seca, cereals i llegums). Els nutricionistes aconsellen fer 5 menjades al dia: 3 de més fortes i 2 de tipus snack. És especialment important començar bé el dia sense saltar-se el desdèjuni, una regla d'or que no hem d'oblidar. Per a complir este propòsit, els caps de setmana planifica't el menú del desdèjuni, el dinar i el sopar per a cada dia de la setmana següent i així serà més fàcil seguir-ho.



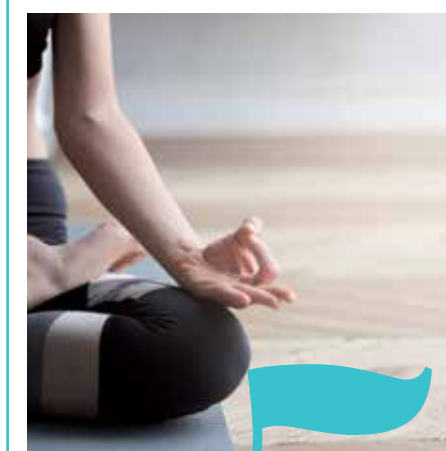
### PRACTICAR ALGUN ESPORT

Trau temps d'on siga per a moure't i fer algun tipus d'exercici físic i sigues intransigent quan arriben els moments de peresa. Voràs que bé que et trobes quan passen les primeres setmanes de cruiximent. El que es recomana és practicar una activitat física de manera constant; és a dir, unes tres vegades a la setmana i amb una durada mínima de trenta minuts. Els beneficis d'este "esforç" són múltiples: millora l'autoestima, influeix en la memòria, disminueix l'estrés i l'ansietat perquè s'allibera dopamina i serotonina, ajuda a relaxar-se i a dormir i augmenta el rendiment laboral i escolar, entre altres coses.



### DORMIR EL MÀXIM NOMBRE D'HORES

Sabies que entre un 20-30% d'espanyols no dormen bé? Els experts recomanen dormir entre 7 i 8 hores seguides durant la nit per a persones adultes. Tan important com el temps que es dorm és la qualitat del son. La falta de son pot augmentar el risc de patir sobrepès o obesitat, hipertensió i altres malalties, a més d'afectar el benestar general i la qualitat de vida, segons la Societat Espanyola de Neurologia (SEN). Per això és tan important seguir unes "rutines" abans d'anar a dormir, com ara respectar els horaris, fins i tot els caps de setmana; no prendre begudes estimulants amb cafeïna o alcohol; apagar el mòbil i els aparells electrònics mitja hora abans de gitar-se; llegir un poc i relaxar-se, intentant netejar la ment de preocupacions. Així disfrutars d'un son plàcid i reparador.



### PRACTICAR RELAXACIÓ ANTIESTRÉS

Segons l'INE, més del 60% dels espanyols patix algun tipus d'estrés en l'entorn laboral, i això influeix sobre la salut, psicològica i física. Entre les conseqüències de l'estrés hi ha una reducció del rendiment, l'atenció i la motivació del treballador. Si consideres que estàs en este grup, has de posar-hi remei per a evitar tindre algunes de les seues conseqüències, com ara depressió, insomni o addicció al treball. Fer exercici, portar una dieta sana, evitar la ingesta d'excitants com el tabac, el café o l'alcohol, practicar activitats divertides per a distraure't i desconnectar del treball, a més d'aprendre a relaxar-te, controlant la respiració, poden ser un bon començament. Este 2020 proposa't cuidar també la salut emocional.



# Relativitzar

## COM PODEM DONAR LA IMPORTÀNCIA NECESSÀRIA ALS PROBLEMES

APRÉN A RELATIVITZAR ELS PROBLEMES, A VALORAR-LOS I A DONAR-LOS LA IMPORTÀNCIA QUE TENEN REALMENT. DESCOBRIS COM POTS ACONSEGUIR UNA ACTITUD POSITIVA DAVANT DE LES DIFICULTATS.

**M**oltes vegades, quan ens enfadem amb algú, consumim molta energia en disgustos, pensaments negatius, rebatent i tornant a rebatre. Estar sempre a la defensiva, a més d'esgotar-nos, ens deixa en situació de desavantatge, ja que eixe pensament ens posseïx i ja no decidim sobre les nostres accions, sinó que anem a remolc del que passa, defensant-nos sense justificació, buscant que els altres accepten la culpa i sense mirar més enllà.

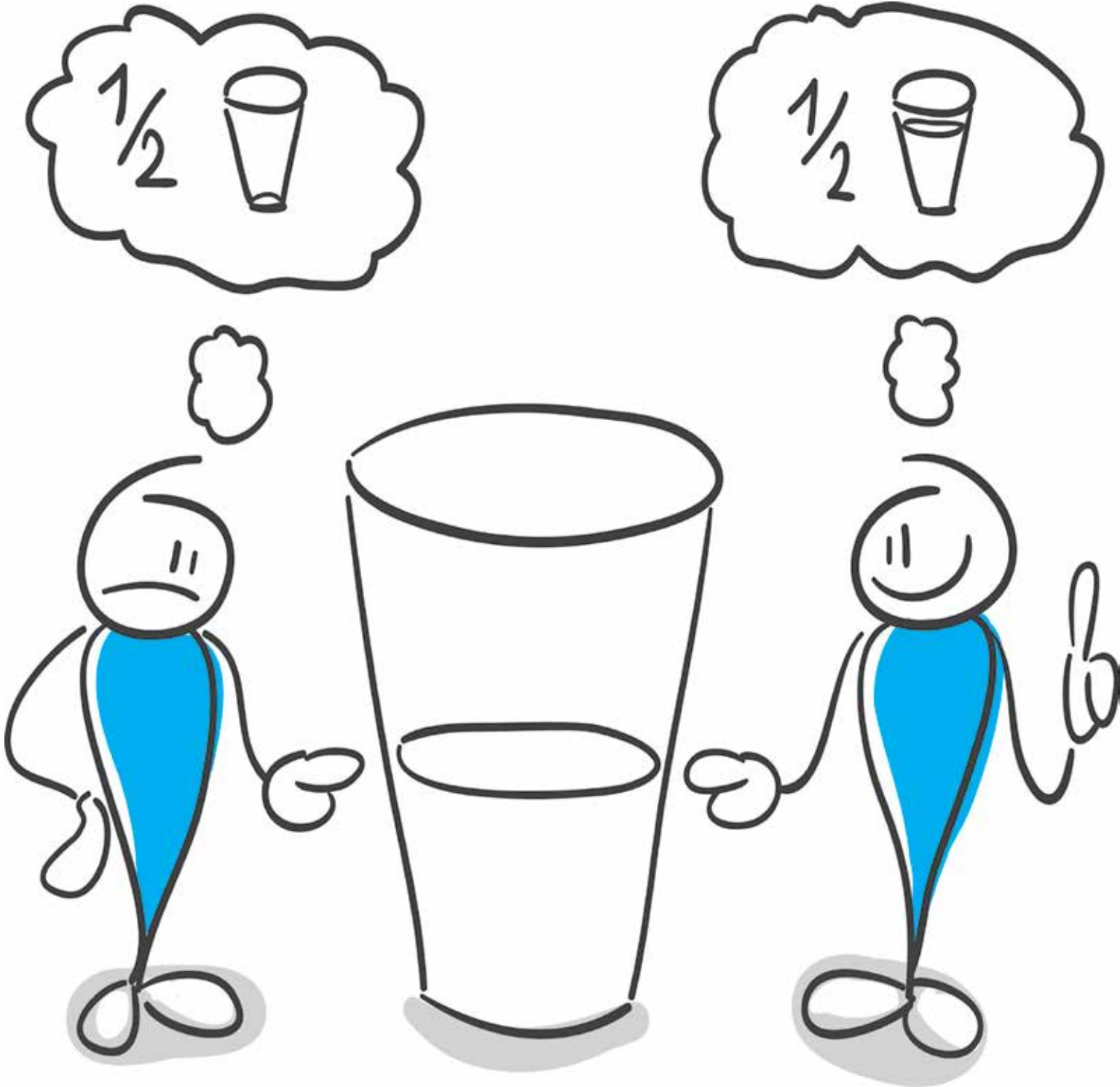
Però, i si aconseguíem que no ens importara res d'això? Esta mateixa pregunta és la que es feia Mark Manson (bloguer), quan va començar a escriure per a si mateix articles que reflectien com veia la vida. La seua conclusió principal va ser que, la majoria de les vegades, res del que ens preocupa mereix l'atenció que li dediquem.

Este popular mil·lennista va començar a fer-se conegut gràcies al seu blog, i el seu èxit va ser tan gran que va publicar un llibre que es va convertir en líder de vendes: L'art subtil que (quasi tot) se te'n fota. La clau d'això es troba, precisament, en el "quasi". És complicat que no ens importe res en la vida, però posats a triar, què és el que realment ens ha d'importar?

### COM PODEM RELATIVITZAR ELS PROBLEMES

En un sol dia ens creuem amb moltes persones, es produeixen friccions i malentesos, però depén de cada u la manera com ens prenguem estes situacions i la manera de valorar les favades enfront del que importa de veres. Si ens deixem arrossegar per nimietats, perdem temps i energia per a afrontar coses més rellevants.

SI DEIXEM DE SENTIR-NOS VÍCTIMES DEL QUE PASSA AL NOSTRE VOLTANT, PODREM DECIDIR, CONSCIENTMENT, COM VOLEM QUE SIGUEN ELS MOMENTS MÉS RELLEVANTS DE LA NOSTRA VIDA.



Per a identificar què és l'important per a cada persona, és imprescindible conèixer els elements que ens distrauen i que ens fan perdre forces:

- **L'opinió dels altres:** en comptes de deixar-nos influir pel que pensen els altres de nosaltres, hem de valorar més l'opinió que tenim de nosaltres mateixos.
- **Les ofenses i calamitats:** tot allò que no aporte valor a la nostra vida, ho hem de deixar arrere. Per tant, hem d'agafar distància del mal que hàgem pogut patir per part d'altres persones, i així alliberar el nostre espai mental perquè hi càpien les coses importants.
- **Els pronòstics:** moltes vegades gastem més energia pensant el que passarà que no a treballar per a evitar que passe el que estem pensant (que normalment no és bo). Però, com ho fem perquè no ens importe una cosa que no importa, perquè no ha ocorregut? Sent conscients que cal afrontar les coses amb decisió, i evitar les distraccions accessòries. Un bon truc és preguntar-nos si això tindrà transcendència d'ací a un any: si la resposta és negativa, no li dediquem ni un minut més.

### Podem resumir la filosofia de Mark Manson en 5 punts

- 1 Els embolics, les decepcions i les xicotetes catàstrofes formen part de l'existència i estaran sempre presents en el nostre dia a dia. Hem d'acceptar-ho.
- 2 Com menys ens afecten mentalment els conflictes quotidians, més lliures i satisfets estarem. Al final, la felicitat es troba en el fet que este tipus de coses no ens importen massa.
- 3 No cal que ens posem sempre a prova i que intentem demostrar als altres la nostra fortalesa, esta conducta ens pot dur a la infelicitat.
- 4 Ja que viure consistix a resoldre problemes, seleccionem, almenys, els que valguen la pena.
- 5 L'enfrontament és necessari. Hi ha coses en la vida que cal que es trenquen perquè després es recomponguen i siguen millors.





# Polls a ratlla

CONEIX ELS TRUCS MÉS EFICAÇOS I ELS MILLORS TRACTAMENTS PER A ELIMINAR ELS POLLS. ET PORTEM ELS CONSELLS MÉS DESTACATS PER A PREVINDRE'LS I LLEVAR-LOS.

**S**i hi ha alguna cosa que dona maldecaps als pares de xiquets en edat escolar són els polls. Cada any, les infestacions per pediculosi tornen a les aules i creen alarmes i malestar entre els pares, ja que, tot i no ser un problema preocupant per a la salut, sí que és molt molest perquè requereix l'actuació immediata per a posar fi al contagi a la resta de membres de la família o de la classe.

### POLLS EN XIQUETS

Els polls són insectes que viuen al cabell, per això se'n diu paràsits. Es tenen polls quan es veu al cap un poll viu o més de cinc ous. Els ous naixen, més o menys, a la setmana de pondre'ls. Solen estar al bescoll, a la coroneta i darrere de les orelles.

Les llémenes són els ous dels polls. Es veuen com unes taques blanques o de color groc-marró molt a prop del cuir cabellut i molt apegades al cabell. És estrany confondre-les amb caspa, perquè la caspa cau molt fàcilment i les llémenes no es desprenen amb tanta facilitat. Són el més difícil d'eliminar.

Una vegada fan eclosió, el poll que naix es denomina nimfa i mesura quasi 1 mm. Este paràsit xupla la sang del cuir cabellut, però no pot pondre. Al cap de set dies es convertix en un poll adult, que arriba a mesurar entre 3 o 4 mm, i té un color marró més fosc. La femella del poll adult pon entre quatre i huit ous al dia fins a aconseguir una mitjana d'uns 150 ous, dels quals el 60% arribaran a ser adults. Per això, és molt important repetir el tractament al cap de set dies per a eliminar tots els paràsits.

### Es poden previndre els polls?

Lamentablement, no hi ha cap producte provat científicament que asseguere una bona prevenció contra els polls, ja que l'ús d'antipolls preventiu pot contribuir a generar la resistència d'estos paràsits. Per tant, només podem:

- **Revisar el cap del nostre fill periòdicament, passant la llemenera, floc a floc a tots els membres de la família.**
- **Evitar les aglomeracions i el contacte cap amb cap.**
- **Evitar compartir roba o accessoris que estiguen en contacte amb el cabell.**






ELS POLLS NO PODEN SOBREVUIRE LLUNY DEL CABELL HUMÀ (UN DIA NOMÉS) I ELS SEUS OUS NO SÓN VIABLES PASSADA UNA SETMANA.

### EL MILLOR TRACTAMENT PER ALS POLLS

Pel que fa al tractament, hi ha diversos productes tòpics que han demostrat eficàcia, com són la permetrina, el malatió i la dimeticona.

- 1** Els productes amb permetrina són el primer escaló terapèutic, ja que este principi actiu és eficaç, tant en polls com en llémenes; però s'ha d'anar amb compte perquè pot ser tòxic si s'utilitza en excés.
- 2** Els productes amb malatió estarien en el segon escaló terapèutic, però estan contraindicats en embarassades i en menors de sis anys.
- 3** Els productes amb dimeticona (principi actiu que pertany a la família de les silicones) destaquen perquè no presenten toxicitat, ja que este principi actiu no s'absorbix. A més, no danya ni el cabell, ni el cuir cabellut. El seu mecanisme d'acció es basa a embolcallar i asfixiar el paràsit, a més de tancar els porus dels ous, fet que impedeix l'intercanvi d'aire. L'avantatge d'este actiu és que no provoca resistències i els últims estudis científics demostren que té més efectivitat que la permetrina. Això sí, no s'han d'aplicar condicionadors ni vinagre mentre s'utilitzen, perquè poden inactivar el producte.

A més, en el cas de detectar polls hem d'extremar les mesures d'higiene per a impedir que tornen a aparèixer:

-  **Llavar tota la roba, llençols i tovalles** que haja utilitzat el xiquet mentre tenia polls amb aigua molt calenta (50-60 °C).
-  **La roba que no es puga llavar en aigua calenta**, els peluixos, els joguets de tela i els coixins **s'hauran de llavar en sec o guardar-los en bosses tancades hermèticament** durant unes tres setmanes.
-  **Passar de manera conscienciosa l'aspirador** als matalafs, coixins, sofàs, estores, mobles que tinguen tela i a la tapisseria del cotxe.
-  **Tirar al fem o desinfectar amb aigua i vinagre calent** les pintes, raspalls, diademes, gomes i cintes per al cabell.
-  **És important dir-ho a l'escola.** Així, la resta de pares poden mirar els seus fills i evitar la reinfestació.



# DRETS DELS ANIMALS

## Lleis i normatives

HI HA LLEIS I NORMATIVES QUE AFECTEN ELS DRETS I ELS DEURES DE LES NOSTRES MASCOTES. CONEIX QUINES SÓN LES PRINCIPALS I COM AFECTEN ELS NOSTRES ANIMALS.

Tots els animals tenen drets que es reconeixen en diferents normatives internacionals. Els principals drets dels animals que estan davall el control de l'ésser humà es basen en les cinc llibertats que va arregar l'ONU en 1965:

- 1. Fam, set i desnutrició.
- 2. Pors i angoixes.
- 3. Incomoditats físiques o tèrmiques.
- 4. Dolor, lesions o malaltia.
- 5. Per a expressar les pautes pròpies de comportament.

En 1978, la Lliga Universal va establir la Declaració Universal dels Drets dels Animals, aprovada per la UNESCO i l'ONU, de la qual han anat eixint després altres lleis i normatives d'àmbit internacional i nacional.

Al nostre país no hi ha una normativa estatal que arregle els drets dels animals de companyia, sinó que cada comunitat autònoma té la seua llei i cada ajuntament ha de tindre la seua ordenança municipal, basada en la llei de la seua comunitat autònoma. També és funció dels ajuntaments fer complir les lleis de benestar animal.

### DRETS DEL GOS

Les diferents normatives arreglen mesures perquè els drets dels animals siguin respectats i també les obligacions dels seus responsables. Encara que pot variar d'una comunitat a una altra i, fins i tot, d'un municipi a un altre, hi ha unes normes comunes bàsiques que es repeteixen en totes les lleis:

- Els animals de companyia han de complir uns requisits de salut i higiene; per exemple, tindre alimentació i aigua adequades, vacunació, desparasitació interna i externa i cura de les seues malalties.
- Han de portar el microxip identificatiu i estar censats a l'ajuntament.
- Encara que no és obligatori, és interessant tindre una assegurança de responsabilitat civil. Moltes assegurances de la llar ja inclouen este servici en la pòlissa i podem demanar que ho posen per escrit.
- Els responsables s'han d'ocupar que els animals, a les seues cases, no molesten la ciutadania amb lladrucs, udols o altres molèsties.
- Els gossos (i també altres animals domèstics que ixen al carrer) han de passejar sempre lligats amb corretja, i respectar les zones on tenen l'entrada prohibida, com ara parcs infantils, comerços o altres àrees. Els podran deixar solts per a disfrutar en llibertat en les zones delimitades per a ells, ja siguin platges o zones d'oci.
- Els responsables dels gossos han d'arregar els seus excrements depositats en la via pública i, com a novetat, en molts ajuntaments s'exigix portar una botella d'aigua amb sabó i un poc de vinagre per a netejar el pipi.

### LLEI DE GOSSOS POTENCIALMENT PERILLOSO

La normativa sobre els gossos potencialment perillosos (GPP) mereix un esment especial, que sí que disposa d'una llei nacional (es pot consultar al BOE: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2002/03/22/287>) i les diferents lleis de cada comunitat autònoma.

Els amos d'estos tipus de gossos han de complir la normativa general i, a més, estes lleis, que compten amb algunes normes bàsiques i comunes per a tots. Les normes principals per a la tinença responsable d'un GPP són:

- Ser major d'edat i no tindre antecedents penals.
- Llicència de tinença d'estos animals.
- Inscure'ls al registre municipal de GPP.
- Tindre el carnet de passejador de GPP.
- Portar el gos sempre amb boç i corretja no extensible de menys de 2 metres de longitud.
- Prohibició de passejar dos GPP al mateix temps.
- Contractar una assegurança de responsabilitat civil.



Zeus  
Victoria



Toby  
Lucía Barnuevo



Akiles  
Rosario



Dani  
Mire



Ever  
Nota i Pablo Pascual



Afian  
Mary



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



# EntreNosotros 100 números



Encara que  
en Consum som  
més de persones  
que de números,  
arribar als 100 és  
un fet que cal  
celebrar i compartir.

Perquè, gràcies  
a tu, esta revista  
està viva i continua  
evolucionant amb tu.

**consum**  
que bo ser  
*diferent!*