

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

JULIOL / AGOST 2020 Núm. 103

consum



EL TEMA DEL MES BENEFICIS DE MENJAR EN FAMÍLIA

SABER COMPRAR. PRODUCTES INTEGRALS. **ELS CINC DE...** PABLO PINEDA.
SALUT I BELLESA. PENTINATS D'ESTIU: FÀCILS I RÀPIDS.

DESPRÉS DE DOS MESOS DE CONFINAMENT, HI HAVIA MOLTES GANES DE TORNAR A LES NOSTRES RUTINES DE RELACIÓ SOCIAL AMB LA FAMÍLIA I ELS AMICS, PRENDRE ALGUNA COSA EN UNA TERRASSA O MENJAR EN UN RESTAURANT, AIXÒ SÍ, RESPECTANT TOTES LES MESURES DE SEGURETAT.

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, Sílvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).
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.

Ja hem experimentat les diferents fases de la desescalada i ens trobem acostumant-nos a la “nova normalitat”. Després de dos mesos de confinament, ja hi ha ganes de tornar a les nostres rutines de relació social amb la família i els amics, prendre alguna cosa en una terrassa o quedar a menjar en un restaurant, això sí, respectant totes les mesures de seguretat. A més, el bon temps i el fet d’haver estat una temporada sense poder fer-ho fan que encara ens abellicis més, veritat?

Amb la “nova normalitat” que vivim, després de la crisi del coronavirus, molts espanyols han optat pel turisme nacional per a les vacances d’estiu. Si eres dels que encara no tenen clar on aniran, en **Viatjar amb gust** et proposem una ruta pels pobles del nostre país, amb la gastronomia com a company de viatge. T’hi apuntes?

L’orxata és una de les begudes més populars els mesos d’estiu pel seu alt poder refrescant. Però saps quines propietats té? En **A examen** les repassem i t’indiquem les diferents maneres de prendre-la. La calor i la humitat també posen a prova el nostre cabell. Et duem els pentinats d’estiu més pràctics i fàcils de fer en **Salut i bellesa**, els vols provar?

Menjar en família té molts beneficis, com ara previndre l’obesitat i altres malalties. Sabies per què? Entra en el nostre **Tema del mes** i descobreix el motiu i les dades d’obesitat en adults i xiquets al nostre país. A més, en **Hui mengem** et proposem receptes fàcils i llúidors per a fer amb xiquets a l’estiu. Saps la diferència entre integral i ric en fibra? I què vol dir que un pa siga integral amb la nova normativa? Per a aclarir estos dubtes hem dedicat la secció de **Saber comprar** als productes integrals.

La crisi del coronavirus ha posat en valor els envasos i la seua importància en la seguretat alimentària. No obstant això, els hàbits de consum post-COVID reflectixen la tendència del consumidor cap a productes saludables, però també sostenibles. Com podem fer compres més sostenibles? En **És Eco** et donem alguns consells.

Els dos mesos de confinament per la COVID-19 han donat lloc a situacions de soledat, una circumstància temuda que ha complicat les vides de moltes persones. En **Coneix-te** repassem les causes i com podem suportar la por d’estar sol.

A més, coneixerem **Els 5 de** Pablo Pineda, primer llicenciat universitari amb síndrome de Down a Europa, parlarem de la síndrome de la cabanya en **Cura Infantil**, coneixerem les diferències entre la pota gegant, el calamar i la sépia en **Els Frescos** i et donarem alguns jocs perquè els practiques amb el teu gos en la nostra secció de **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es. Bon estiu!



Consell de redacció.

12



20



24



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Pablo Pineda.
- 08 HUI MENGEM...**
Receptes fàcils i llúidors per a fer amb xiquets a l’estiu.
- 10 ELS FRESCOS**
Pota gegant, calamar i sépia: quina és la diferència?
- 12 SABER COMPRAR**
Productes integrals, tot el que cal saber.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
L’orxata: propietats i les diferents maneres de prendre-la.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Beneficis de menjar en família, un bon camí per a previndre l’obesitat.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Quin gust fa el teu poble?
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Opcions de compres sostenibles.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum va destinar 3,8 M€ a gratificar els seus treballadors pel seu esforç i compromís per la crisi del coronavirus. Consum va donar aliments per valor de 2,7 M€ per a pal·liar els efectes de la COVID-19. La Cooperativa ha ofert 5.000 llocs de treball. Consum va repartir 8,1 M€ en xecs regal als seus socis clients.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Pentinats d’estiu: fàcils i ràpids.
- 26 CONEIX-TE**
Com es pot superar la soledat? Consells per a afrontar-la.
- 28 CURA INFANTIL**
Síndrome de la cabanya: consells per a pares.
- 30 MASCOTES**
Jocs per a gossos: mascotes felices.

EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients, hem millorat el sistema d'agafada de les ampolles d'aigua de Chóvar, en els formats de més capacitat. Amb esta nova ansa més ergonòmica i manejable és més senzill traslladar les garrafes.

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

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

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

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

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



ORGANITZA ELS CABLES AMB AGULLES D'ESTENDRE

Si mantindre els cables dels xicotets electrodomèstics o dels auriculars del mòbil és una missió impossible a ta casa, prova de mantindre'ls subjectes amb agulles d'estendre. Només has de passar-los diverses vegades pels dos extrems i subjectar-los bé amb la part de l'agulla que fa pinça. Estaran arreglats i a mà en qualsevol moment.

Vero R.

@ *Participa-hi!*

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



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



Ací a Albir, totes i tots els empleats són de categoria, els meus aplaudiments diaris perquè la seguretat i la confiança que m'ofereixen són insuperables, bravo per tots i totes. La meua confiança en estos mals moments la deposite en el vostre súper sense dubtar-ho. GRÀCIESSS



Me gusta Comentar Compartir



Done fe que els #nispros de #Callosad'enSarrià estan de categoria.
Un bon fitxatge de @Consum



Crec que plou des de dissabte a poqueta nit. Dia ics del confinament, ja he perdut el compte. Pel mòbil sé que és dilluns i em sent en la meua pròpia versió del "dia de la marmota". Mentrestant, este desdejuni ràpid i pràctic de cada matí. I esta presentació de Consum del cereal integral està molt bé. Unes panses serien el complement ideal.

#matí #morning #dilluns #monday
#iniciadesetmana #beginningoftheweek
#desdejuni #breakfast #menjar #food #cereal
#flocsd'arròsblat #riceandwheatflakes
#consum #llet #milk #barcelona #bcn
#catalunya #espanya #spain



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 :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba

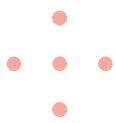


Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

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

Este mes provem...





ELS CINC DE...

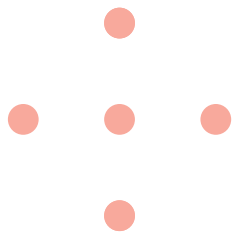
PABLO PINEDA

MESTRE, CONFERENCIANT, PRESENTADOR, ESCRIPTOR I ACTOR.

Pablo Pineda treballa des de 2010 com a consultor en diversitat de la Fundació Adecco, promovent la diversitat i la igualtat d'oportunitats laborals per a totes les persones, sobretot de les persones amb discapacitat. Este malagueny de 45 anys és el primer llicenciat universitari amb síndrome de Down a Europa. Des del 1990, Pablo impartix conferències i xarrades a Espanya, Europa i, fins i tot, Amèrica per continuar lluitant per un món més just i inclusiu.



Per la realització d'este reportatge, Pablo Pineda i Consum entreguen 500 € a l'ONG Aldeas Infantiles. Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



CIGRONS
M'encanten els plats de cullera. Este llegum ric en fibra és un plat habitual en les reunions familiars. A més d'estar boníssims cuinats en un guisat a foc lent, el cigró és un llegum amb qualitats culinàries i nutritives importants.

02



LLENTILLES
Un altre dels meus llegums preferits són les lletilles. Una de les fonts de ferro més importants i vital en el desenvolupament dels xiquets. Un altre d'eixos guisats que estan deliciosos es preparen com es preparen, ja siga només amb verdures o amb eixe xoriço que li dona un sabor inigualable.

03



CREÏLLES
Què faríem sense elles? És un d'eixos aliments imprescindibles en la dieta i molt versàtils. És vital per a tots els guisats que tant m'agraden, però també fregides o bullides et salven qualsevol sopar o dinar. És un dels principals aliments de l'ésser humà. No puc imaginar-me la vida sense creïlles.

04



ARRÒS
L'arròs és una de les principals fonts d'energia gràcies als hidrats de carboni que aporta. Un altre d'eixos aliments bàsics per a la humanitat que, a més, queda bé quasi amb qualsevol ingredient que li poses.

05



TOMACA
Digues a les mares que guisen sense tomaca, a vore què et diuen... Tampoc concep una dieta sense tomaca. És la base de nombrosos plats, el que dona eixe sabor tan mediterrani a la majoria de la nostra rica oferta gastronòmica. És impossible viure sense tomaca.

Receptes fàcils i llúcleres

PER A FER AMB XIQUETS A L'ESTIU

RECEPTES FÀCILS PER A FER AMB ELS MÉS MENUTS I DIVERTIR-SE EN FAMÍLIA ESTE ESTIU. UNA MANERA D'APRENDRE I TASTAR SABORS I TEXTURES. A LA FAENA!

Amb l'arribada del confinament i el transcurs dels dies, els xicotets de la casa van començar a freqüentar amb més assiduitat un espai ple d'oportunitats per a compartir, aprendre, riure i disfrutar de la companyia mútua.

Hui més que altres vegades, la cuina és eixe lloc per a jugar amb la curiositat de conèixer noves textures, sabors, olors, adquirir altres destreses i apel·lar a la sorpresa de tasques tan quotidianes com preparar un suc. En definitiva, la cuina és el gran laboratori d'aprenentatge que no deixa ningú indiferent, on quan batem unes simples clares a punt de neu obtenim una espuma que no cau, ni tan sols girant cap per avall el bol on les hem preparades, si estan ben fetes, és clar. Tot això resulta un descobriment que de veres sorprén els xiquets.

La senzilla idea de voler col·laborar en la preparació d'un plat ens permet transmetre'ls valors, cultura i generar un altre tipus de vincles.

Perquè l'experiència siga realment profitosa i que permeta fer de la cuina un racó acollidor per a tots és important considerar alguns detalls:

- Oblida't del temps, els xiquets no tenen ni el mateix ritme ni la mateixa experiència.
- Explica'ls les normes bàsiques d'higiene i seguretat, sabent que serà difícil mantindre una cuina extremadament neta i ordenada, però que és important que també cooperen en la neteja dels atifells que utilitzaran, així com de les superfícies.
- Prepara mínimament el lloc de treball perquè s'hi troben còmodes i segurs.
- Tria utensilis adequats a la seua edat, valorant la seua destresa i sempre observant i acompanyant-los perquè no es facen mal.

Són ells els qui es convertixen en protagonistes de les transformacions que acompanyen als aliments quan els tallen, els mesclen i/o els cuinen. En este terreny es topen amb multitud d'estímul sensorials i, així, la cuina es convertix en un aliat perfecte per a fomentar un treball en equip que comença triant els plats que s'elaboraran. Una vegada triada la recepta, es poden vore els ingredients necessaris i fer una llista de la compra per a demostrar que és important organitzar-se bé abans de ficar-nos de ple en la preparació.

Cal aprofitar cada moment per a oferir-los les ferramentes que més avant els serviran per a valdre's en la vida. Així que valorem el que suposa compartir una taula amb temps, disfrutant de la planificació del menú, de les innovacions, i reconeguem que és una oportunitat inigualable.

Muffins d'espinacs i formatge

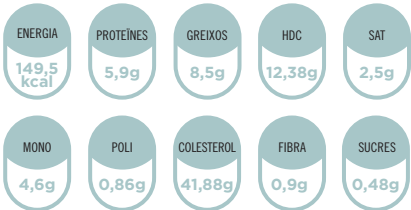
INGREDIENTS (12 unitats)

- 200 g de farina
- 100 g de formatge ratllat
- 50 g d'espinacs tallats en juliana
- 100 ml de llet
- 5 tomaques cherry
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 2 ous
- 1/2 sobre de rent en pols



PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C. Prepara els motles de muffins greixant-los si és necessari. En un bol, mescla tots els ingredients. Aboca la preparació en els motles omplint-los fins a 3/4 parts. Porta'ls al forn durant 15-20 minuts o fins que estiguen fermes al tacte. Deixa'ls refredar a temperatura ambient abans de servir-los.



Informació Nutricional per ració.

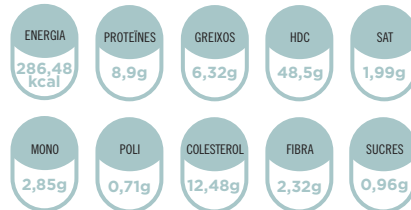
Minipizzas negres

INGREDIENTS (8 persones)

- 500 g de farina
- 400 g d'aigua
- 125 g de mozzarella
- 120 g de tomaca triturada
- 25 g d'oli d'oliva
- 12 g de rent fresc
- 5 g de sal fina
- 1-2 gotetes de colorant alimentari negre o 1 culleradeta de carbó vegetal activat
- 10 fulles d'alfàbega picada

PREPARACIÓ

Col·loca en un bol la farina, el rent, la sal i les gotetes del colorant. Mescla-ho tot molt bé. Incorpora-hi l'oli i l'aigua a temperatura ambient, comença a integrar tots els elements i pasta-ho durant uns 10 minuts, fins que es torne una massa elàstica. Fes-ne una bola i deixa-la reposar 1 hora. Transcorregut el temps, treballa lleugerament la massa uns segons i dividix-la en tantes porcions com minipizzas vulgues fer. Estira suaument la massa només amb les mans, deixant les vores lleugerament més grosses. Pinta les minipizzas amb la tomaca triturada, condimentada prèviament amb oli i alfàbega, i distribuïx la mozzarella per damunt. Precalfa el forn a 200 °C i després cuina les minipizzas durant uns 15-20 minuts vigilant que no es cremen.



Informació Nutricional per ració.

Brownie ràpid a prova d'ansiosos

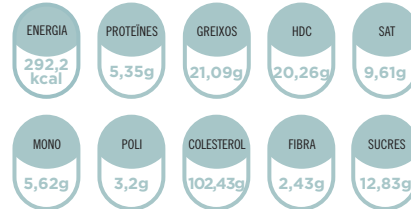
INGREDIENTS (8 persones)

- 125 g de xocolata per a postres
- 100 g de mantega
- 50 g de sucre
- 70 g de farina de blat
- 60 ml de llet desnatada
- 1 culleradeta de cacau en pols
- 50 anous trossejades (opcional)
- 3 ous
- 1/2 sobre de rent en pols



PREPARACIÓ

Col·loca en un bol el xocolata amb la mantega, cobrix-ho amb paper de plàstic i fon-ho al microones 3 minuts aproximadament. Bat els ous amb el sucre. Mescla bé la mantega i el xocolata fos i afeg el sucre i els ous a la mescla. Incorpora-hi la farina, el rent, el cacau, la llet i les anous picades. Distribuïx la massa en un motle apte per a microones, untat prèviament amb mantega. Cuina-ho entre 5 i 6 minuts a potència mitjana. Deixa que repose i servix-ho tallat a quadrats.



Informació Nutricional per ració.

POTA GEGANT, CALAMAR I SÉPIA

QUINA ÉS LA DIFERÈNCIA?

SÓN TRES PRODUCTES HABITUALS QUE TROBEM A LA SECCIÓ DE PESCATERIA I ALS CONGELATS, PERÒ A VEGADES POT SER CONFÚS DISTINGIR ENTRE ESTOS TRES MOL·LUSCOS CEFALÒPODES: POTA GEGANT, CALAMAR I SÉPIA. T'EXPLIQUEM LES CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS DE CADA UN.

POTA I POTA GEGANT

Es tracta de cefalòpodes de cos allargat, estret, i amb les aletes triangulars unides per l'extrem, que els atorga una forma romboïdal. Tenen una longitud aproximadament d'un terç de la longitud total, característica que els diferencia enfront d'altres productes.

El color, en cas de no estar net, es caracteritza per tonalitats rogenques amb xicotetes taques violàcies i porpra. Podem trobar diverses espècies denominades com a pota, encara que es diferencien per aspectes morfològics i d'origen, com ara la pota argentina o la pota gegant del Pacífic (una espècie més gran distribuïda principalment per les costes del Perú i de Mèxic).

Es poden localitzar a altes profunditats i s'arrimen a la costa durant els períodes reproductius. Pel que fa a les característiques nutricionals, són semblants a les del calamar, aporten proteïnes d'alt valor biològic i baix contingut en greix.



CALAMAR

El calamar és un aliment popular en diferents parts del món. A Espanya, els calamars arrebossats són un plat habitual en moltes zones. La manera més freqüent de preparar-lo és tallat en anelles o en tires, com les tradicionals tires de calamar, encara que també és molt habitual cuinar-lo a la planxa, farcit o guisat amb la tinta. Les potes, els tentacles i la tinta són comestibles. El seu sabor és molt característic i apreciat.

Els exemplars més joves, de mida xicoteta, reben el nom de calamarets. La longitud mitjana d'un calamar és de 15 a 25 centímetres, però pot mesurar fins a 30-40 centímetres. Es localitzen, en general, en aigües poc profundes, encara que també n'hi ha que habiten a grans profunditats. El calamar comú es distribuïx per l'Atlàntic, des de les costes noruegues fins a les illes Canàries, i a la costa occidental del Mediterrani. Les captures es porten a terme durant tot l'any.

Igualment que en el cas anterior, es poden trobar diferents tipus de calamars en funció de la morfologia i l'origen.

SÉPIA

La sépia és un altre tipus de mol·lusc que pertany al grup dels cefalòpodes. És molt popular en la dieta mediterrània i també s'utilitza molt en la cuina asiàtica. Fa uns 20 centímetres de llarg i habita als fons costaners amb presència abundant d'algues. Té un cos oval, gris-beix, amb reflexos malves. Igual que la resta de cefalòpodes, a l'interior té una bossa de tinta. Es localitza a l'Atlàntic i al Mediterrani, especialment prop de les illes Canàries.

La sépia és un aliment ric en iode. Conté proteïnes d'alt valor biològic, i per tant conté aminoàcids essencials. També és baixa en greixos. 100 grams de sépia a penes aporten 0,90 grams de greix i només 75,30 quilocalories. Entre els seus nutrients també destaquen les vitamines B3, E i B12.

DE LA MAR A LA TAULA

- **Sépia estofada amb creïlles i pinyons:** <http://planificador.consum.es/receta/735/sepia-estofada-con-patatas-y-pinyones>
- **Calamar amb pimentó roig:** <http://planificador.consum.es/receta/1149/calamar-con-pimiento-rojo>

Més receptes al planificador <http://planificador.consum.es/>

Productes integrals

QUÈ FARÍEM SENSE EL PA?

El pa és un dels aliments més populars i el consum de pa integral ha augmentat exponencialment l'últim segle. Tant és així, que s'ha hagut de revisar la coneguda "lleï del pa" per a regular, encara més, este producte.

Es complix un any des que va entrar en vigor a Espanya la nova normativa sobre la qualitat del pa, que preveu uns requisits més estrictes per a considerar un pa integral i estableix categories per a diferenciar este aliment. L'objectiu principal és crear un marc general de qualitat respecte de la producció d'este aliment.

La norma de qualitat del pa garantix als consumidors l'adquisició de productes de qualitat etiquetats perfectament, segons el Ministeri d'Agricultura. A més, perquè un pa siga considerat integral, exigeix que el 100% de la farina utilitzada siga integral.

D'altra banda, quan el pa no estiga elaborat amb farina 100% integral haurà d'indicar en la denominació del producte el percentatge de farina integral respecte del total de farines utilitzades, seguit del nom del cereal. També concreta la definició de massa mare i s'establixen els requisits per a utilitzar la denominació "elaborat amb massa mare". A més, la normativa explica detalladament l'ús d'altres denominacions com ara pa multicereal o de pans elaborats amb farina de cereals i llavors.

ÉS EL MATEIX INTEGRAL QUE RIC EN FIBRA?

Els cereals integrals són aquells, com el blat, l'arròs o la dacs, que mantenen la capa externa del gra que comprén el segó i el germen, i que afavorixen el nostre trànsit intestinal.

Perquè un producte siga reconegut legalment com a "font de fibra", ha de contindre com a mínim 3 grams de fibra per cada 100. Per tant, un aliment pot ser ric en fibra sense ser integral, afegint a la farina altres ingredients com el segó. Perquè siga integral, com s'ha comentat al començament, ha de contindre el 100% de farines integrals.

Quan vages al supermercat recorda...

- El pa integral, ara sí, contindrà entre els seus ingredients només farines integrals.
- Productes com les galletes, els snacks o els cereals han quedat fora de la normativa i, per tant, quan llegim frases del tipus "amb gra sencer", "a base de cereals" o "integral", no significa que s'hagen elaborat només amb farines integrals.
- Llig sempre els ingredients i la seua proporció, és l'única manera de saber el que menges.

100%

PERQUÈ UN PA
SIGA CONSIDERAT
INTEGRAL, EXIGIX QUE
EL 100% DE LA FARINA
UTILITZADA SIGA
INTEGRAL.

TIPUS D'ORXATA

L'ORXATA ES CONSIDERA FONT DE NUTRIENTS I VITAMINES DES DE FA MIL·LENNIS I ÉS UNA DE LES BEGUDES TÍPIQUES DE L'ESTIU. A CONTINUACIÓ T'EXPLIQUEM COM ES PREN I LA SEUA CLASSIFICACIÓ SEGONS LA FORMA D'ELABORACIÓ.

MANERES DE PRENDRE ORXATA



Líquida

És el format més estès i sol acompanyar-se de farçons, el dolç típic valencià, que se servix al costat de l'orxata ben freda per a mullar.



Mixta

Mig líquida i mig granissada. Refrescant com la granissada, però com que s'alterna amb el líquid fred es pot prendre més de pressa. Permet disfrutar-la millor amb els farçons.



Granissada

Es presenta un punt per davall de l'estat de congelació total per a augmentar-ne encara més el poder refrescant. Una cullera pot ajudar a prendre-la més còmodament. El punt de quasi congelació allarga la degustació.



Gelada

En format polo sense afegits o en format crema, amb llet o nata afegida.

PODEM DIFERENCIAR QUATRE TIPUS D'ORXATA SEGONS EL SISTEMA D'ELABORACIÓ I CONSERVACIÓ.

CLASSES D'ORXATA SEGONS L'ELABORACIÓ

Segons el Consell Regulador de la Denominació d'Origen Xufa de València podem diferenciar quatre tipus d'orxata segons el sistema d'elaboració i conservació.

Natural

Es prepara amb la proporció adequada de xufa, aigua i sucre perquè el producte tinga un mínim de 12% de sòlids solubles expressats com °Brix a 20 °C. El seu contingut mínim de midó serà del 2,2% i el de greixos, del 2,5%. Tindrà un pH mínim de 6,3. Els sucres totals expressats en sacarosa superaran el 10%. Tant el midó com els greixos procedeixen exclusivament dels tubercles utilitzats en la preparació de l'orxata. Es pot presentar líquida, granissada o congelada.

Natural pasteuritzada

És l'orxata que ha sigut sotmesa a un tractament de pasteurització per davall de 72 °C, sense addició d'additius ni coadjuvants tecnològics. La composició i les característiques organolèptiques i fisicoquímiques seran les mateixes que les de l'orxata natural.

Esterilitzada

Se sotmet a un procés tecnològic que en transforma o suprimeix totalment o parcialment el contingut en midó, i després de l'envasament es processa amb un tractament tèrmic que assegura la destrucció dels microorganismes i la inactivitat de les seues formes de resistència. El producte tindrà un mínim d'un 12% de sòlids solubles a 20 °C. El contingut mínim de greixos serà del 2% i estos greixos procediran exclusivament dels tubercles utilitzats. El pH mínim és de 6,3 i els sucres totals expressats en sacarosa superen el 10%.

UHT

Se sotmet a un procés tecnològic que en suprimeix o en transforma, totalment o parcialment, el contingut en midó, i es processa mitjançant un tractament tèrmic UHT que després d'un envasament asèptic assegura la destrucció dels microorganismes i la inactivitat de les seues formes de resistència, d'acord amb el que es defineix en l'apartat de "Característiques microbiològiques" previst en el Reial decret 1338/1988. El producte tindrà un contingut mínim del 12% de sòlids solubles a 20 °C. El contingut mínim de greixos serà del 2%. El pH mínim és de 6,3 i els sucres totals expressats en sacarosa superaran el 10% en el cas d'utilitzar sucre o sucres.

Beneficis de menjar en família

UN BON CAMÍ PER A PREVINDRE L'OBESITAT

MENJAR EN FAMÍLIA TÉ MOLTS BENEFICIS: ENTRE D'ALTRES, PREVÉ L'OBESITAT I ALTRES MALALTIES. SABIES PER QUÈ? PREN NOTA!

Existix la falsa creença que els aliments processats, amb greixos i sucres, són els únics responsables que l'obesitat s'estenga de manera tan escandalosa per tot el món desenvolupat. De fet, un 25% de la població espanyola patix obesitat hui dia, xifra que s'eleva al 32% en xiquets de 7 i 13 anys, segons es va concloure en el XXIV Congrés Mundial de la Federació Internacional de Cirurgia de l'Obesitat i Malalties Metabòliques (IFSO) i el XXI Congrés de la Societat Espanyola de Cirurgia de l'Obesitat Mòrbida i de les Malalties Metabòliques (SECO), que van tindre lloc a Madrid en setembre de 2019.

Però molts nutricionistes coincidixen que l'obesitat és més que la ingesta d'aliments ultraprocessats, es tracta d'un problema social en el qual també es veuen involucrats aspectes com la poca pràctica d'exercici diari, el desordre en les menjades o vore la tele mentre es menja, entre altres factors.

Segons la dietista-nutricionista Luján Soler, en una entrevista per al BBVA, "s'ha comprovat que quan els xiquets mengen acompanyats dels pares consumixen més verdures o més fruites. És diferent menjar acompanyat que menjar mirant el portàtil o la televisió, perquè no hi ha consciència de la quantitat i els aliments que consumim".

HÀBITS SANS EN FAMÍLIA

Per a dur una dieta sana i equilibrada cal seguir uns hàbits alimentaris correctes: preferir els aliments frescos als processats, complir la regla de "5 al dia" (5 peces de fruita i verdura) i procurar complir la combinació del 'Plat Harvard',

que consistix que en cada menjada els vegetals (verdures i hortalisses) han d'ocupar la mitat del plat que preparem, un quart del plat els hidrats de carboni i l'altre quart les proteïnes.

Però, a part de tot això, és molt important l'exemple. És a dir, si obliguem els nostres fills a menjar fruita, per exemple, el primer que ens hem de preguntar és si nosaltres en mengem. I, igual que amb la fruita, tota la resta. Si volem que els xiquets seguisquen una dieta equilibrada, és molt important que els mostrem la importància d'esta dieta, rica en fruita, verdura, hidrats de carboni i proteïnes d'alta qualitat. Sense este exemple, és molt difícil argumentar al menut que seguisca unes pautes saludables.

COM PODEM CREAR UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE EN FAMÍLIA?

A més de dur una dieta sana i equilibrada i procurar que tota la família la seguisca, hi ha altres factors que ens poden ajudar a crear un estil de vida saludable en família.

- **Anar a comprar:** per què no? Molta gent va al súper i es deixa els xiquets a casa. És clar que és una qüestió de practicitat i comoditat, però si comprem en família, també els ensenyem. Els xiquets poden participar en la tria de la fruita; a vore el peix, que els crida molt l'atenció; a aprendre en quines receptes el cuinarem; a triar un tipus de tall o un altre segons el que hàgem de fer per a sopar, etc. És una manera d'involucrar-los de forma didàctica en la cuina i en l'alimentació diària. Sense adonar-se'n, aniran aprenent quins aliments són millors, etc.

- **Guardar i conservar:** molt relacionat amb el fet de seguir una dieta saludable hi ha la conservació dels aliments. Una correcta col·locació dels productes en la nevera, en el congelador, en el rebost, etc. contribuïx que es conserven millor i, per tant, que quan siga hora d'utilitzar-los per a menjar-los crus o per a cuinar-los estiguen en les millors condicions. Així que, després de comprar, ve la tasca de guardar i ordenar. Involucrem els xiquets també en este procés, és una forma que també aprenguen conductes d'higiene i cura dels aliments que menjaran, i això contribuïx que, quan siguin majors, tinguen estos conceptes ben apresos.
- **Mans a la massa!** Una vegada comprat i guardat tot, què ens queda? Posem-nos a cuinar, segons la planificació que hàgem establert i fem que els xiquets ens ajuden. Aprendran a combinar aliments, podran posar el seu granet d'arena en cada recepta i de segur que, a l'hora de menjar-s'ho, disfrutaran més.
- **A menjar!** En les principals menjades del dia és molt important que els xiquets estiguen acompanyats. Intentem evitar, si és possible, telèfons mòbils, tauletes o qualsevol dispositiu electrònic. Quan això passa, per exemple, no hi ha consciència ni de la quantitat ni dels aliments que s'han consumit. Assentem-nos relaxats, tranquils, conversant i mastegant bé: a més d'aprendre hàbits d'alimentació i conducta, es fomenten les relacions pares-fills, importantíssimes per al seu desenvolupament.
- **Limitem el sedentarisme:** a més d'una dieta sana i equilibrada, és molt important moure's. Per als xiquets de 5 a 17 anys, l'OMS recomana practicar l'activitat física, en la major part aeròbica, durant, almenys, 60 minuts diaris. Per als adults, recomana que dediquen, com a mínim, 150 minuts setmanals a la pràctica d'activitat física aeròbica, d'intensitat moderada, o bé 75 minuts d'activitat física aeròbica vigorosa cada setmana, o bé una combinació equivalent d'activitats moderades i vigoroses.

Estratègia NAOs per a combatre l'obesitat a Espanya

Al fil del que hem comentat al començament sobre l'obesitat i amb l'objectiu de previndre-la, Espanya va constituir en 2005 l'estratègia NAOs (Estratègia per a la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat), davall la dependència del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social. El seu principal focus d'acció és previndre el sobrepès i l'obesitat, oferint solucions per a una alimentació variada i equilibrada al mateix temps que es promou l'activitat física i esportiva.

L'Estratègia NAOs preveu la creació d'un Observatori de l'Obesitat que quantifica i analitza periòdicament la prevalença de l'obesitat en la població espanyola i mesura els progressos obtinguts en la prevenció d'esta malaltia. S'ha constituït com un sistema d'informació per a conèixer la situació nutricional i l'evolució de l'obesitat de la població espanyola i com a plataforma de trobada entre tots els agents implicats en què convergixen els objectius de l'Estratègia NAOs.

El sabor està en l'interior

QUIN GUST FA EL TEU POBLE?

ELS ALIMENTS AMB EL TOC DE POBLE SÓN INCONFUSIBLES I ENS REMUNTEN A LA INFÀNCIA I A EIXOS PLATS QUE ESTAN EN CASA DE TOTA LA VIDA. COM CADA MOMENT DE LES VACANCES, CADA SABOR ÉS ÚNIC. ESTIUEGES AL POBLE? QUIN GUST ET FA?

Desdejunis tranquils amb formatge fresc sobre una torrada, arrossos relaxats amb la llarga sobretaula, berenars al carrer amb rosquetes d'anís, sopars amb l'embotit com a protagonista o vetlades a la terrassa a base

d'orxata, llet merengada o gelat de torró... Eixos sabors ens duen directament als moments de relax allà on sembla que es para el temps: als pobles. Recorrem alguns llocs clàssics d'estiueig de l'interior i paladegem les seues delícies típiques.



COMUNITAT VALENCIANA

L'interior de les tres províncies de la Comunitat Valenciana ofereix un menú complet: els embotits i formatges de les comarques de Castelló amb les seues rutes a peu i les seues piscines naturals, com les de **Montanejos**; els vins i les pastes de l'interior de València, com ara a **Titaguas**, amb els seus recessos de tranquil·litat i la seua frescor nocturna; i els gelats artesans d'Alacant, que tenen a **Ibi** i **Xixona** les capitals indiscutibles.

CATALUNYA

Plats freds com l'escalivada i l'esqueixada són un al·licient més per a disfrutar dels pobles de l'interior de Catalunya. Les gustoses i variades coques salades, sempre llestes per a endur-se, són ideals per a practicar senderisme en paratges com la **Vall de Núria**, **Montserrat**, **Aigüestortes**, la **Vall d'Aran** o la comarca de la **Garrotxa**, on ens podem perdre amb els seus imprescindibles iogurts.



ANDALUSIA

Andalusia també guarda secrets gastronòmics i turístics en el seu interior. Acompanyar els seus gaspatxos i salmorejos amb tapes variades i rematar-ho remullant alguna peça de rebosteria amb aiguardent és pur plaer per als sentits a **Sierra Nevada**, l'Alpujarra granadina o la ruta dels pobles blancs.



MÚRCIA

La riquesa de l'horta de Múrcia també arriba a les taules dels seus pobles tranquils més allunyats de la bulliciosa costa, però amb atractius culturals i amb la naturalesa com a reclam. **Moratalla**, **Aledo**, la serra minera de **La Unión** o la serra d'**Espuña** són el contrapunt perfecte a les concorregudes platges del **Mar Menor**.



CASTELLA-LA MANXA

I als pobles de Castella-la Manxa, i ací sí que sí amb un jaqueteta per si fa frescoreta a la nit, es pot disfrutar d'unes delicioses racions amb el pernil, la carn de caça o l'embotit com a protagonista. Si és possible, es pot arredonar la proposta acompanyant-la amb un bon vi. Història, patrimoni i cultura s'unixen a l'oferta gastronòmica: des de poblacions com les monumentals **Alarcón**, **Uclés** o **Belmonte** passant per la Manxa més rigorosa d'**El Toboso**, **Mota del Cuervo** o **Alcázar de San Juan** i fins a arribar a les més allunyades i carregades de patrimoni **Sigüenza** i **Molina de Aragón**.

Opcions de compres sostenibles

77%

EL 77% DELS ESPANYOLS AFIRMA QUE CONSUMIX PRODUCTES SOSTENIBLES.

PLÀSTICS, EMBOLCALLS, ORÍGENS DELS PRODUCTES, COM COMPRAREM... ET DONEM UNS CONSELLS PER A FER COMPRES SOSTENIBLES PERQUÈ, COM A CONSUMIDOR, TAMBÉ HI POTS POSAR EL TEU GRANET D'ARENA.

Com som de sostenibles els espanyols? Comprem pensant en el medi ambient o en un planeta més net? El 77% afirma que consumix productes sostenibles, segons l'Informe sobre Sostenibilitat i Consum Sostenible d'eBay, publicat coincidint amb el Dia Internacional del Reciclatge, que se celebra el 17 de maig. A més, segons una enquesta feta per Accenture a més de 3.000 consumidors en 15 països, entre els quals hi ha Espanya, entre el 2 i el 6 d'abril, en ple confinament, el 45% dels consumidors confirma que es decanta per opcions més sostenibles en comprar i que, probablement, continuarà fent-ho en el futur.

Però el cert és que la crisi del coronavirus ha posat en valor els envasos i la seua importància en la seguretat alimentària. De tota manera, això no lleva perquè els hàbits de consum post-Covid reflectisquen la tendència del consumidor envers els productes saludables, però també sostenibles.

QUÈ ÉS UNA COMPRA SOSTENIBLE

Una compra sostenible comporta comprar productes que ajuden a conservar els recursos naturals, que estalvien energia i que eviten el malbaratament. També es coneixen com "compres verdes". Estes compres verdes són una ferramenta imprescindible per a aconseguir un model de consum i producció sostenible. Perquè una compra siga sostenible ha de seguir els criteris següents:

1

QUE PROCEDISCA DE PROCESSOS NETS NO CONTAMINANTS.

2

QUE OPTIMITZE ELS RECURSOS UTILITZATS EN LA GENERACIÓ/PRODUCCIÓ.

3

QUE RESPECTE ELS DRETS DE LES PERSONES QUE HAN INTERVINGUT EN LA SEUA PRODUCCIÓ.

4

QUE L'ENVÀS, SI EN DISPOSA, SIGA EL MÍNIM IMPRESCINDIBLE.

CONSELLS PER A FER COMPRES SOSTENIBLES

- **Quan vages a comprar al supermercat, ves amb una llista per a planificar la compra**, tenint en compte els dinars i sopars setmanals en funció dels membres de la família. Així evitaràs malbaratar i tirar menjar al fem.
- **Triar productes de temporada i de proximitat** en el cas dels aliments és un primer pas per a fer una compra sostenible. Són els productes anomenats de "km 0": és a dir, els que requereixen un transport mínim des del punt de producció fins al punt de venda i/o consum (menys de 100 km).
- **Una altra bona opció és optar per productes d'alimentació sostenible o ecològica** que respecten els cicles de creixement naturals, no utilitzen pesticides en el cultiu o tenen en compte el benestar animal.
- **Opta per peix sostenible, que du el segell MSC.**
- **També pots triar productes a granel** per a reduir l'ús d'envasos.
- **Fixa't en els envasos i intenta que siguen reutilitzables, reciclables i/o fets amb matèries primeres renovables:**
 - Si són de paper, mira que procedisquen de boscos certificats, buscant l'etiqueta d'un arbre amb les sigles FSC.
 - En el mercat ja hi ha alternatives al plàstic per a productes d'un sol ús, fabricats amb midons de dacsca i creïlla o creats a partir de canya de sucre.
 - També pots optar per productes envasats en llandes d'alumini, que són reciclables, o, millor encara, pels pots de vidre, que són reutilitzables i reciclables al 100%.
 - Una vegada utilitzats, recicla'ls en el contenidor apropiat: el groc si són envasos de plàstic o llandes i el blau per a envasos de paper i cartó.
- **En la mesura possible, intenta anar a comprar a peu o en mitjans sostenibles, com la bicicleta.** També pots optar pel transport públic.
- **Quan vages a comprar, endús-te les teues bosses de roba o reciclables de casa**, o inclús el carro o el cabàs, així reduiràs l'ús de bosses de plàstic, encara que la majoria de comerços ja disposen de bosses portacompra fetes amb més d'un 70% de plàstic reciclat i procedents d'economia circular.
- **Si optes per les compres en línia, sigues coherent** i, a més de triar productes de proximitat i/o d'origen nacional, recorda que, encara que tu no isques, hi ha un transport i això consumix energia i genera residus.
- **Per a ser més sostenible en la compra de roba, et donem alguns consells** en l'enllaç següent: <https://entrenosotros.consum.es/consumo-responsable>
- **Per a la compra d'electrodomèstics de la llar (nevera, llavadora o rentavaixel·la), busca aquells productes que comporten un estalvi d'energia i aigua.** Els podràs distingir per les etiquetes ecològiques i les energètiques: les més eficients són les marcades com a A i B.
- **També pots optar per productes de comerç just**, sistema comercial basat en el diàleg, la transparència i el respecte, que busca una equitat més gran en el comerç internacional i presta una atenció especial a criteris socials i mediambientals.

TREBALLADORS
I MESURES DE SEGURETAT

Els treballadors de tendes i plataformes de Consum reben 3,8 M€ com a gratificació pel seu esforç i compromís



Va suposar una compensació econòmica de més de 280 euros de mitjana per persona

La Cooperativa va aprovar a final de març un import de 3,8 milions d'euros per a gratificar els seus treballadors de tendes i plataformes logístiques, com a compensació al gran esforç i dedicació que van fer, en la major part personal operatiu, des que es va decretar l'estat d'alarma a Espanya. Esta gratificació es va abonar ja en la nòmina de març i va suposar una compensació econòmica de 283 euros de mitjana per persona per a recompensar el treball, l'esforç i la predisposició d'estos treballadors.

A més, des de la declaració de l'estat d'alarma s'han adoptat mesures excepcionals per a oferir un servei de qualitat i procurar la salut i la seguretat de clients i treballadors, reforçant les mesures de seguretat i higiene tant per a la plantilla com en els supermercats i les plataformes logístiques.

Les mesures van ser:

- La reducció de l'horari d'obertura al públic des del 16 de març, de 10 del matí a 8 de la vesprada, per a totes les tendes pròpies.
- La limitació a 6 unitats d'una mateixa referència per persona i dia, apel·lant a fer una compra responsable.
- El control de l'aforament a les tendes.
- L'augment dels serveis de neteja i desinfecció en tots els punts de venda.
- Ulleres protectores per als treballadors.
- Posada a disposició de clients i treballadors d'hidrogels i guants.
- Instal·lació de mampares de metacrilat de seguretat en la línia de caixes en totes les tendes. A més, este servici es va oferir a la franquícia de Consum, Charter.
- L'ús obligatori de mascaretes dins dels supermercats.

DONACIÓ
D'ALIMENTS

Consum va donar aliments per valor de 2,7 M€ durant el març i l'abril per a pal·liar els efectes de la crisi generada per la COVID-19



En total es van donar aliments per valor de 2,7 milions d'euros des que va començar el confinament a diferents entitats socials, ONG i menjadors socials, a fi de pal·liar els efectes de la crisi generada per la COVID-19. La major part d'esta donació va correspondre al Programa Profit dels mesos de març i abril, que va arribar als 850.000 quilos d'aliments per valor de 2,5 milions d'euros.

A més, la Cooperativa ha activat un pla social al costat dels bancs d'aliments de les províncies on opera per als pròxims mesos. Este pla té una dotació de 150.000 euros per a l'emissió de vals gratuïts que Consum entregará als bancs d'aliments de les províncies on està present, perquè puguin ser bescanviats per aliments i productes bàsics d'higiene en els supermercats Consum i la franquícia Charter de les diverses localitats. Amb el sistema de vals, Consum vol afavorir que les famílies puguin accedir a una compra variada, en unes condicions dignes per als usuaris, que s'adapte als seus temps i necessitats concretes.

En la mateixa línia, la Cooperativa ha continuat el seu Programa d'Acció Social per al repartiment d'aliments i vals de compra gratuïts per un import superior als 84.000 euros entre més de 150 entitats socials com són Creu Roja, Càritas, bancs d'aliments i diferents administracions locals i autonòmiques, entre d'altres.

OCUPACIÓ

La Cooperativa ha oferit 5.000 llocs de treball per a contractacions de reforç i substitucions de vacances



A més, ha reforçat la plantilla de supermercats i plataformes amb 2.605 noves incorporacions i 2.273 ampliacions de jornades per la COVID-19

El mes de maig passat, Consum va oferir 5.000 llocs de treball de cara a les contractacions de reforç per a l'estiu i la substitució de vacances del personal dels seus més de 450 supermercats propis. Els llocs que va oferir van ser, majoritàriament, per a personal operatiu dels seus supermercats.

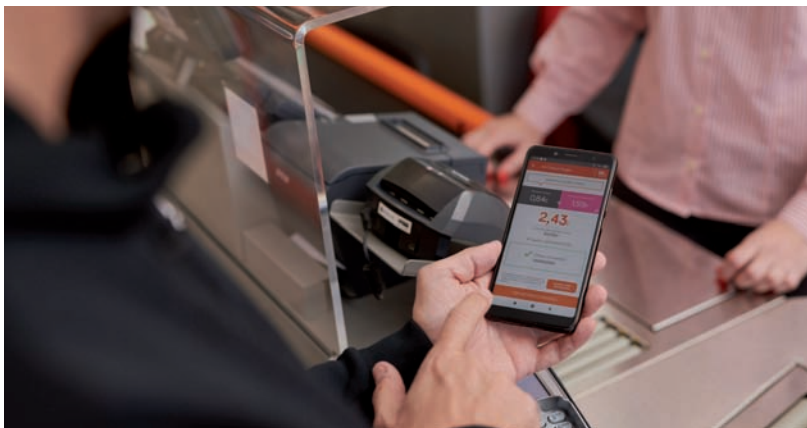
Entre els requisits: titulació en ESO, una clara orientació al client, ganes d'aprendre i actitud per al treball en equip. No es necessita experiència prèvia, ja que es facilita formació al lloc. La temporada estival comprén des del maig fins a finals de setembre.

A més, per a fer front a l'augment de la càrrega de treball que s'ha produït per la crisi del coronavirus, Consum també ha reforçat la seua plantilla amb l'ampliació de jornades laborals, i també mitjançant la contractació de personal per a les plataformes logístiques i els supermercats. En concret, des del 13 de març passat, s'han fet un total de 2.605 contractacions noves i 2.273 ampliacions de jornada. Els perfils que s'han contractat han sigut, majoritàriament, venedors de caixa-reposició i venedors de frescos.

Amb estes iniciatives, la Cooperativa ha generat més de 7.600 nous llocs de treball.

XEC REGAL

Entre el març i l'abril hem repartit 8,1 M€ en xecs regal als nostres socis clients



Consum ha repartit 8,1 milions d'euros en xecs regal per a agrair la fidelitat dels seus socis clients els mesos de març i abril. L'import dels xecs emesos estos dos mesos suposa un augment del 21% respecte dels emesos al gener i el febrer de 2020.

Amb esta iniciativa, Consum recompensa la fidelitat dels seus socis i retorna una part de les seues compres per a ajudar-los a estalviar en les compres pròximes, en estos moments que ho poden necessitar, especialment.

El 2019 es van repartir en total 45,4 milions d'euros en xecs regal, xifra que suposa 4,7 milions d'euros més que en 2018. Esta quantitat es va repartir entre el col·lectiu de socis clients, que ascendix a més de 3,4 milions de persones.

TRAU PARTIT ALS CABELLS ESTE ESTIU

ARRIBA LA CALOR I ELS PENTINATS SÓN UNA FORMA PERFECTA DE FER-HI FRONT. ET DUEM ELS PENTINATS D'ESTIU MÉS PRÀCTICS I FÀCILS DE FER. PREN NOTA!

ELS PENTINATS MÉS FÀCILS PER A L'ESTIU

Amb l'arribada de les altes temperatures i l'època estival, si restem temps a alguna cosa és a estar davant l'espill intentant domar els cabells. A més, no tots els pentinats són aptes per a esta època de l'any. En la mesura possible, totes volem fugir d'eixugacabells, planxes i rissadors que ens acompanyen la resta de l'any.

L'opció més senzilla i versàtil, si volem lluir melena, tant si la duem curta com llarga o semillarga, **són unes ondes de surf**.

Si optem per este tipus de pentinat, el podem fer de diverses maneres:

- Arreplegant els cabells amb trenes la nit anterior i deixar-les soltes l'endemà.
- Donar forma als cabells humits, però millor amb productes que duguen aigua salada.
- Si eres de les que sempre van amb presses, lleva la humitat dels cabells banyats amb una tovalla i fes-te un monyo amb els dits, ben alt; quan notes els cabells quasi secs, deixa'ls anar i que s'acaben d'assecar a l'aire.

- Encara que si volem donar-li un toc més sofisticat sempre podem recórrer a:
- **Els monyos baixos:** pots arreplegar-te tots els cabells cap arrere amb un producte de fixació i enrotllar-los en un monyo baix, a l'altura del bescoll.
- **Els cabells solts, cap arrere, amb efecte banyat.**
- **Una cua, alta o mitjana**, adornada amb un mocador de seda de colors estiuencs.
- **Una cua baixa** amb tots els cabells retirats i un mocador lligat en forma d'"embenatge" et pot salvar d'una nit d'estiu en què hages d'anar un poc més arreglada.
- **Inclús un mocador lligat al davant**, al més pur estil pirata, et donarà un toc molt chic.
- **Si tens els cabells rissats, trau el màxim partit als rissos** donant-los tot el volum que admeten. Com més volum, millor, a l'estiu tot val.

TRENES D'ESTIU

Si hi ha un pentinat per excel·lència per a esta època, encara que ha vingut per a quedar-se durant tot l'any, són les trenes. Des de les més senzilles fins a les més complicades. Amb les trenes aconseguiràs des d'un look molt natural i còmode fins a un de molt més sofisticat. Et donem 5 idees perquè et trenes els cabells este estiu.

- **Trena simple que ix des del bescoll.** Partix el cabell en tres parts i trena'l fins al final.
- **Trena d'arrel que arreplega el cabell des de dalt de tot del cap.**
- **Dos trenes d'arrel que naixen a l'altura de les temples i arriben fins a baix.** Este tipus de trena et pot funcionar inclús amb una mitja melena.
- **Trena d'espiga:** en este tipus de trena, el cabell es dividix en dos i es van agafant xicotets flocs de les dos parts i combinant-les. Este tipus de trenat fa que la trena quede ampla però els flocs que li donen forma són molt estrets.
- **Si vols donar un toc més sofisticat a la trena, pots afegir un mocador** com a part del trenat; arreplegar-la en un monyo baix. Si has fet dos trenes, les pots arreplegar com una corona; i, inclús, pots afegir-li un gran llaç al final.

Com es pot superar la soledat?

CONSELLS PER A AFRONTAR-LA

LA SOLEDAT ENS GENERA TRISTESA I, EN MOLTS CASOS, PROBLEMES DE DEPRESSIÓ. ESTE ARTICLE T'AJUDARÀ A SABER AFRONTAR LA SOLEDAT PER A PODER EIXIR-NE.

Des d'esta redacció ens agradaria que este article servira per a retre homenatge a aquells que ens han deixat com a conseqüència de la pandèmia per la COVID-19.

Des de mitjan març, un altíssim percentatge de la població mundial hem tingut ocasió de viure un fet insòlit. D'un dia a l'altre, de forma encadenada i en un període molt curt de temps, els governs de totes les nacions han hagut d'adoptar mesures dràstiques davant la pandèmia més important de l'últim segle. Per a frenar la propagació de la malaltia, hem hagut de confinar-nos en casa i passar a viure, en molts casos, sense cap companyia ni contacte físic.

La COVID-19 donava pas a la molt sovint desitjada soledat, que, amb les setmanes, per a molts s'ha convertit en una temuda situació que ha complicat les vides de moltes persones.

Este tipus de soledat provoca símptomes de tristesa i, a vegades, problemes per a regular l'estat d'ànim (ansietat o depressió). Este article t'ajudarà a conèixer què és la soledat i a saber afrontar-la.

QUÈ ÉS LA SOLEDAT I QUINES SÓN LES SEUES CAUSES?

Tots ens hem sentit sols alguna vegada. Els sentiments de soledat són subjectius, perquè l'experiència és diferent en cada persona.

La soledat no és estar sol; no és necessari estar envoltat de persones per a sentir-se acompanyat, de la mateixa manera que, al contrari, tampoc no implica estar apartat i trobar-se sol. Es tracta d'una resposta emocional, no una resposta física. Determina el nostre benestar i depèn de les expectatives que tenim de la recompensa social i les relacions d'èxit que tenim amb els altres.

Quan experimentem la soledat estem més irritables, irascibles, més proclius a mostrar-nos nerviosos.

Si este estat es manté en el temps, poden sobrevindre els símptomes d'ansietat i de depressió, que poden arribar a afectar-nos la salut mental i física.

Sol ser en situacions de canvi en la nostra vida quan podem sentir la soledat de forma més aguditzada: davant la ruptura d'una relació, un canvi de treball o de domicili, o un canvi en la rutina diària davant d'un gir vital inesperat. Ens enfrontem a una combinació de por, de dolor i de desesperança: la temuda soledat, que causa moltes morts prematures.

Com es pot suportar la por d'estar sol?

- 1 Decidir-se a afrontar-la.** Com passa amb totes les pors, és necessari reconèixer esta por i decidir-se a afrontar-la. No és estrany que espante, perquè genera molta incertesa, i el més humanament natural és evitar este dolor.
- 2 Autocuidar-se.** La segona decisió és prendre partit per l'autocura. Per a enfrontar-se a la por cal previndre moments de cansament procurant dormir les hores de son necessàries, tindre una alimentació equilibrada i sana i també mantindre una activitat física saludable d'entre 30 i 45 minuts, almenys, 4 dies a la setmana. En este sentit és molt convenient fer alguna activitat encaminada a gestionar el nerviosisme i la inquietud. Fer exercicis de relaxació i de mindfulness ens ajuda a enfortir el sistema nerviós i facilita millorar un estil d'afrontament, més segur i tranquil.
- 3 Distraure's i quedar.** Establir un horari amb activitats, tant distractores com socials. Quedar amb amigats, encara que faça temps que no quedem. Millor si és en un grup reduït que en un grup nombrós, així serà més fàcil poder gestionar els contactes i recordar, posteriorment, el que hàgem comentat. És bo esforçar-se per integrar-se en grups d'excursió, senderisme, teatre o una altra forma d'activitats en grup. En situacions més senzilles, amb gent pròxima del nostre entorn, intentar dedicar uns minuts a mantindre una conversa o a allargar-la.
- 4 Abandonar hàbits no saludables.** També convé abandonar hàbits no saludables. Tancar-nos en les xarxes socials és fàcil quan sofrem sentiments de soledat. És com una excusa moderna per a relacionar-nos amb els altres. Però això no sol ser així, ja que la tendència és a resguardar-nos en les xarxes per no haver d'enfrontar-se a la por i pensar que poden servir d'aparador per a un bot social.
- 5 Adeu al victimisme.** Però el més important és no cedir a les emocions negatives. No és bo pactar amb elles. És fàcil caure en el victimisme, però no reporta beneficis, com ara cuidar-se i dedicar-se a les activitats encaminades a la millora personal.

SÍNDROME DE LA CABANYA

Consells per a pares

LA “SÍNDROME DE LA CABANYA” ÉS UN ESTAT MENTAL I EMOCIONAL QUE ES COMENÇA A PRESENTAR DESPRÉS DE PASSAR UN LLARG TEMPS TANCAT. COM S’HA D’AFRONTAR?

QUÈ ÉS LA SÍNDROME DE LA CABANYA?

La síndrome de la cabanya no és res més que la por de tornar a eixir al carrer. És important subratllar que no es tracta d'un trastorn psicològic catalogat dins de les patologies sobre salut mental que determina l'Organització Mundial de la Salut (OMS), sinó que és un estat anímic, mental i emocional que s'ha estudiat en persones que, després de passar un temps reclosos, tenen dificultats per a tornar a les activitats quotidianes. A les persones que la patixen els costa tornar a relacionar-se amb d'altres fora de les seues pròpies cases i fins i tot els impedis dur a terme activitats com eixir a fer esport o pujar a un transport públic.

Els símptomes de la síndrome de la cabanya són semblants a aquells relacionats amb l'ansietat i la depressió; és a dir, pot aparèixer sensació d'angoixa, por, tristesa, apatia, nerviosisme, problemes per a conciliar el son, sensació de cansament o dificultat per a alçar-nos als matins.

És un estat que experimenten moltes persones després de tants dies de confinament a conseqüència de la pandèmia provocada per la COVID-19 i que està deixant patent la desescalada progressiva. Esta situació no afecta només els adults, sinó que també la poden patir els més menuts, sobretot aquells xiquets que patien certes fòbies prèvies o els que han viscut de prop les conseqüències més dures del coronavirus.

Tècniques per a anular la por i l'ansietat en eixir de casa

- **És molt important per als xiquets la percepció de com viuen els pares el procés de la tornada a la normalitat, ja que ells són la seua principal referència.** Per això cal tindre molta cura amb com actuem, però també què diem en la seua presència.
- **Cal donar temps als menuts i exposar-los a la por de forma gradual i per mitjà d'accions subtils.** No és necessari quedar amb tota la família o un grup d'amics el primer dia que es permeta si no estan preparats. Podem començar fent passejos curts. Millor anar a poc a poc.
- **Hem d'establir rutines i objectius i fer-ho a molt a curt termini.**
- **Continuar mantenint el contacte social mitjançant la tecnologia.** Continuar amb les videoconferències o els missatges de la família i els amics fins que el xiquet se senta amb ganes de vore'ls.
- **No hem de deixar-los que reprimisquen les emocions.** Hem de parlar amb ells, preguntar-los directament i afavorir que ens expliquen com se senten.

En cas que els símptomes persistisquen i afecten el nostre dia a dia i el dels nostres fills, és recomanable posar-se en contacte amb un professional.

ELS SÍMPTOMES DE LA SÍNDROME DE LA CABANYA SÓN SEMBLANTS A AQUELLS RELACIONATS AMB L'ANSIETAT I LA DEPRESSIÓ.

Jocs per a gossos

MASCOTES FELICES

EL JOC ÉS UNA DE LES PRINCIPALS FERRAMENTES D'APRENTATGE PER ALS NOSTRES GOSSOS AMB LES QUALS, A MÉS DE DIVERTIR-SE, OBTENEN MOLTS BENEFICIS. ÉS IMPORTANT ESTIMULAR I CONNECTAR AMB LA NOSTRA MASCOTA. PER AIXÒ, ACÍ ET DUEM UNA SÈRIE DE JOCS PERQUÈ ELS FACES AMB EL TEU GOS I VOS DIVERTIU JUNTS.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT JUGAR AMB LES MASCOTES?

Els animals domèstics viuen en un ambient segur on les seues necessitats bàsiques queden cobertes: alimentació, higiene, salut, habitatge... Tot i això, moltes vegades, els humans, per desconèixement o falta de temps, oblidem una part molt important per al benestar de les nostres mascotes. Es tracta de les seues necessitats com a espècie; és a dir, segons l'animal, córrer per la muntanya, caçar, rastrejar, perseguir, mossegar, rosegar, rascar...

Per això, és molt important jugar amb les mascotes, ja que en el joc podem proporcionar a l'animal activitats similars a les que farien en el seu hàbitat natural, fet que els permet desenvolupar-se també de manera equilibrada i feliç.

És important saber que, per a alguns animals com els gossos, el joc amb els de la seua espècie, sobretot, en l'etapa de cadells, és fonamental per a la seua salut física i emocional i per a desenvolupar-se com a gossos. Però també nosaltres, en casa, podem jugar amb les nostres mascotes i oferir-los jocs que els estimulen.

COM PUC JUGAR AMB EL GOS EN CASA?

Hi ha molts jocs que podem fer en casa amb els nostres gossos. Per a triar l'adequat només hem d'observar el joc o joguet que els motiva més. A continuació vos recomanem alguns dels jocs més divertits:

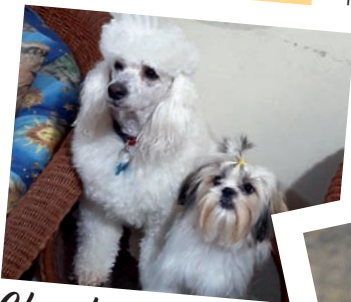
- **Amagar-se.** Consistix a mantindre el gos en un lloc quiet i amagar-nos per la casa. Quan ja ens hem amagat, li diem "on estic?". I ens ha de trobar olorant per tota la casa.
- **Buscar premis per la casa.** Consistix a amagar premis (menjar que faci bastant d'olor, com ara una salsitxa) per tota la casa i donar al gos l'orde de "busca".
- **Joguet interactiu.** En el mercat hi ha molts joguets interactius on es fiquen llepolies (salsitxes o boletes del seu pinso) perquè ells, pensant, aconseguisquen eixos premis i se les pugen menjar. També es poden elaborar en casa, per exemple amb caixes de cartó o amb botelles d'aigua buides.
- **Estira i afluixa amb mossegadors.** Este joc estimula molt i també divertix i cansa els gossos. Motivem el gos amb un mossegador o corda, que mossegarà per un extrem mentre nosaltres estirem de l'altre.
- **Entrenament.** Podem dedicar l'estona de joc perquè el gos aprenga algunes ordes, com ara assenta't, quiet, fora, entra, solta, al lloc...
- **Doga.** Cada vegada està més de moda. Esta activitat relaxa l'animal, el permet expressar-se lliurement i crea molt de vincle amb el seu amo, ja que compartixen espai i matalafet sense ordes ni obediència, només des del respecte i el gaudi.
- **Música i massatge per a relaxar després del joc.** Nosaltres hem de marcar sempre el començament i el final del joc. Una manera molt interessant de marcar el final és amb un poc de música tranquil·la i un massatge relaxant.



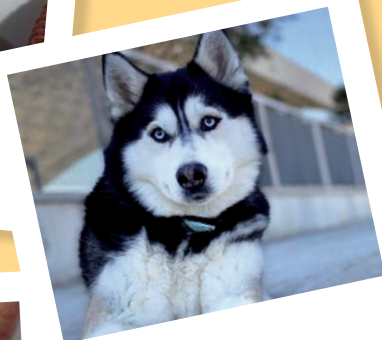
Bela
Rosa María



Buddy
Marián



Chanel i Keysi
Osiris Sabillón



Duna
Estela



Jodi
Vicen

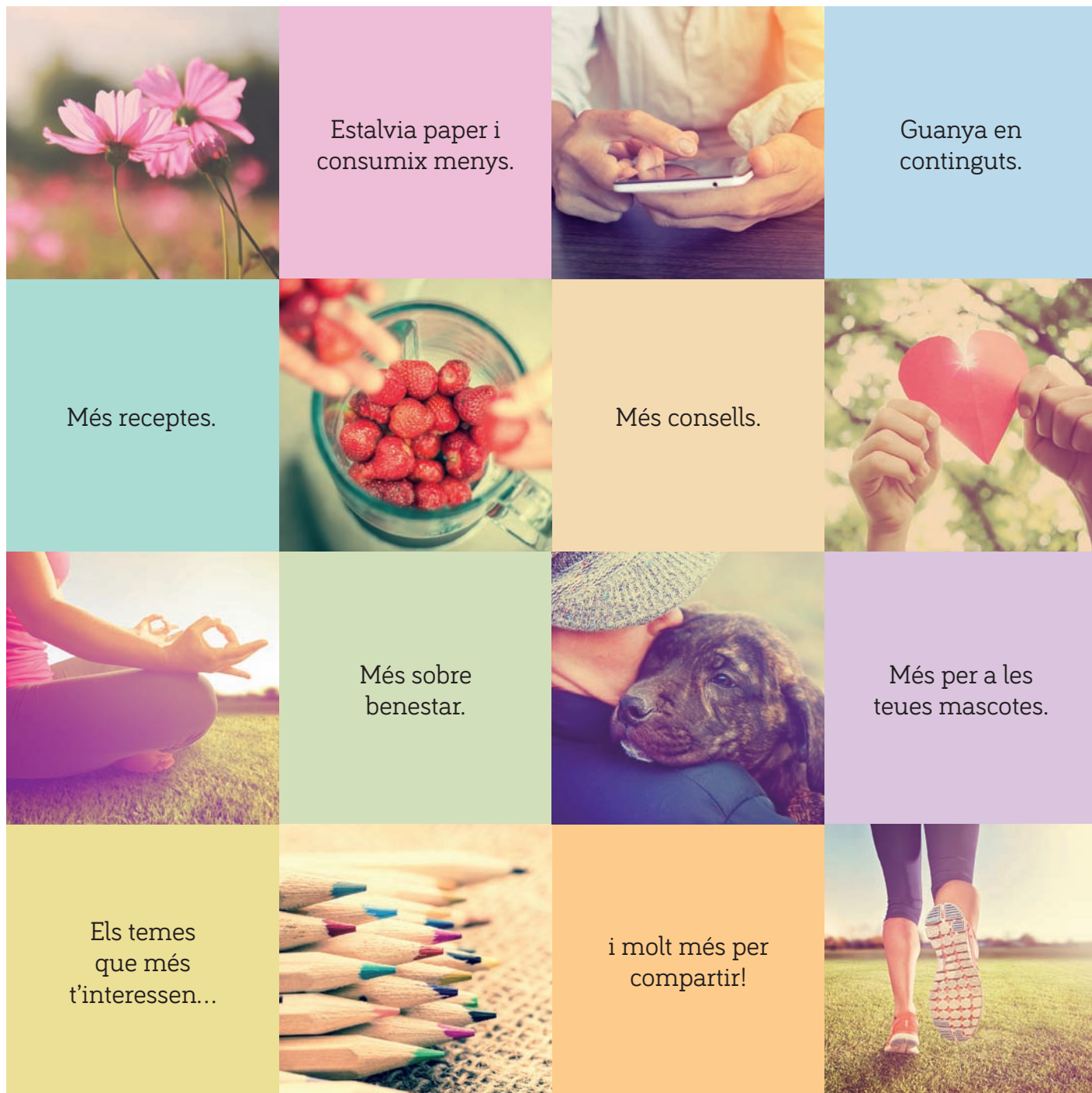


Roke
Kissy



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

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Tria l'opció
"correu electrònic" des de
la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...**
i pega el bot!

