

Entre Nosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2020 Nº 104

consum



EL TEMA DEL MES

¿CÓMO ES EL NUEVO CONSUMIDOR?

SABER COMPRAR. DIFERENCIA ENTRE FECHA DE CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE.
LOS CINCO DE... PATRICIA RAMÍREZ. **SALUD Y BELLEZA.** PRIMERA MENSTRUACIÓN.

LA CRISIS DE LA COVID-19 HA PROTAGONIZADO UN CAMBIO EN NUESTRA FORMA DE VIVIR Y DE COMPORTARNOS. HEMOS TENIDO QUE CAMBIAR MUCHAS DE NUESTRAS COSTUMBRES: PRIMERO, POR EL CONFINAMIENTO, Y DESPUÉS, CON LA “NUEVA NORMALIDAD”.

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

¿Cómo ha ido el verano? Esperamos que muy bien, a pesar de que este año haya sido un poco ‘particular’.

La crisis de la COVID-19 ha protagonizado, sin duda, un cambio en nuestra forma de vivir y de comportarnos. Hemos tenido que cambiar muchas de nuestras costumbres, primero, por el confinamiento, y después con la “nueva normalidad”. Pero, ¿cómo ha cambiado el comportamiento del consumidor? ¿Qué preferencias tiene a la hora de ir al supermercado? ¡Descúbrele en nuestro **Tema del mes!**

Otro elemento importante durante la pandemia ha sido, sin duda, el plástico y sus envases, denostado hace apenas unos meses, pero deseado durante el confinamiento. Combinar envases y sostenibilidad es posible y deseable. En **Es Eco** te descubrimos las ventajas de un embalaje comprometido con el medio ambiente.

Pensar en platos low cost sin renunciar al valor nutritivo, al sabor, la variedad y al respeto de nuestro entorno puede parecernos una tarea casi imposible. En nuestra sección **Hoy comemos** te ofrecemos nueve claves para ahorrar en la compra, sin comer siempre lo mismo ¿Te apuntas? Sin duda, una forma de ahorrar es no desperdiciar los alimentos. Pero, ¿sabes cuánto duran?, ¿conoces la diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente? Son dos etiquetas diferentes a las que hay que prestar atención. Te contamos todo en **Saber comprar**.

Diurético, saciante y bajo en calorías, ¿de qué estamos hablando? Del melocotón, una fruta que, tras los posibles excesos que hemos cometido en verano, nos puede venir bien en septiembre para quitarnos esos kilitos de más. Encontrarás todos los detalles y variedades en **Los Frescos**.

Después de vivir meses sumidos en un progresivo exceso de estrés, fruto del coronavirus y sus consecuencias, apareció otra pandemia: la incertidumbre. Y también dos hermanos gemelos: el miedo y la ansiedad. En **Conócete** te damos 5 consejos para gestionar el miedo al futuro.

Si a la vuelta de las vacaciones te estás planteando cómo limpiar, desinfectar y mantener las tapicerías del salón, las alfombras, cojines o, incluso, el sofá, te interesa leer **A examen**, con consejos sencillos para limpiar cada tipo de tejido.

Además, conoceremos ‘**Los 5 de’** Patricia Ramírez, una de las psicólogas deportivas más conocida del mundo del fútbol, te mostraremos todo lo que hay que ver en Castellón en **Viajar con gusto** y te contaremos en qué consiste la petofilia en **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es

¡Feliz vuelta de vacaciones!



Consejo de redacción.

¿cómo es el nuevo consumidor?

10



18



30



SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Patricia Ramírez.
- 08 HOY COMEMOS...**
9 claves para ahorrar en la compra.
- 10 LOS FRESCOS**
Melocotón.
- 12 SABER COMPRAR**
Diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente.

ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**
Mantén los tejidos de tu hogar a raya.
- 16 EL TEMA DEL MES**
¿Cómo es el nuevo consumidor?
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
Qué ver en Castellón.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
Envases y sostenibilidad pos-COVID.
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Consum facturó 2.935 millones de € en 2019, un 7,4% más. Conoce las nuevas aperturas de Consum, Charter y la tienda online de la Cooperativa.

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**
Primera menstruación, ¿cómo abordarla?
- 26 CONÓCETE**
5 consejos para gestionar el miedo al futuro.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Objetos de apego en niños: ¿debemos eliminarlos?
- 30 MASCOTAS**
Adicto a tu mascota.

EDITORIAL



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes en relación con la alimentación saludable, hemos incorporado a la gama de frutos secos, frutos secos naturales. Este es el caso de los anacardos crudos Consum al natural que puedes encontrar en nuestros lineales.

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

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

¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

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

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



RECETAS QUE NO SE PEGAN

Mi truco para que no se pegue el pescado o la carne en la plancha, es echar un poco de sal antes de ponerlos. También funciona con el arroz, recuerda echar un puñadito de sal en la paellera y a cocinar sin problemas.

Carmen G.

@ ¡Participa!

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



TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



El trato con el cliente es lo primero. Y el producto de alta calidad.

Personal experto



Me gusta Comentar Compartir



Muchas gracias @Consum



Hoy os quiero dar mi opinión sobre estos dos productos de limpieza facial de la marca blanca KIREY de @supermercadosconsum.

Sinceramente los compré por probarlos, ya que tienen un precio de 1€ cada bote y me llamaron la atención.

Por un lado está la Leche desmaquillante con aloe vera, indicada para todo tipo de pieles, que promete limpiar en profundidad e hidratar la piel. Por otro lado está el Tónico facial con aloe vera, para todo tipo de pieles, que promete refrescar e hidratar la piel. Ambos botes contienen 200 ml.

El aroma es muy agradable y fresco. En cuanto a la leche desmaquillante es de textura bastante ligera y agradable, refresca y limpia bien el rostro y me ha gustado bastante, ya que incluso ahora que hace más calor la puedo utilizar sin dejarme la piel pesada.

Deja la piel suave y un poco hidratada, eso si, no es la leche desmaquillante que más hidrata de las que he probado, pero para esta temporada de más calor me está funcionando genial, tanto que ya la he terminado, como se ve en la foto.

En cuanto al tónico, también me gusta mucho, ya que refresca y tonifica bien, no me reseca la piel pero tampoco me lo hidrata mucho, ya os digo, para mí piel estos productos son ideales para verano y el calor, ya que mi piel está más grasa y no necesita tanta hidratación.

Los habéis probado? Os gustan? Besotes.

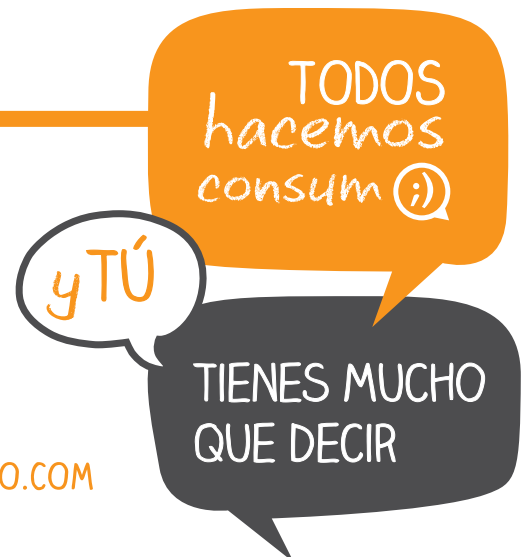


CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM



PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

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

Este mes probamos...



LOS CINCO DE...

PATRICIA RAMÍREZ

PSICÓLOGA DEPORTIVA

Patricia Ramírez es, probablemente, la psicóloga deportiva más conocida del mundo del fútbol. Tiene una amplia trayectoria en distintos equipos de fútbol de Primera y Segunda División. Trabaja con deportistas nacionales e internacionales en el deporte de alto rendimiento. Además de ser autora de ocho libros, imparte charlas y cursos por todo el territorio nacional sobre optimismo y actitud, cohesión y trabajo en equipo. Colabora con diferentes medios de comunicación y tiene miles de seguidores en redes sociales donde aborda en sus post-it muchos de los temas de los que habla en sus conferencias.



Por la realización de este reportaje, Patricia Ramírez y Consum entregan 500€ a la ONG Cooperación Internacional. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2019, destinó cerca de 18 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.900 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



01

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Porque son mis alimentos favoritos, si tuviera que quedarme solo con un alimento para el resto de mi vida, serían las frutas y los vegetales.

02

PISTACHOS

Los frutos secos son alimentos importantísimos para el buen funcionamiento de la mente. Tengo mucho desgaste y fatiga mental en mi trabajo y creo que los frutos secos deben estar siempre presentes en mi alimentación. Mis preferidos, son los pistachos.

03

AVENA

La avena es un súper alimento y es la base de nuestro desayuno diario. La tomamos caliente con bebida de avena, semillas de lino, semillas de cáñamo y chía.

04

PESCADO

En casa no somos nada carnívoros, nada, nada. Nuestras fuentes de proteínas son los pescados, los huevos y las legumbres.

05

LEGUMBRES

Adoramos todos los platos de cuchara, sobre todo las lentejas y los garbanzos y tratamos de cocinarlos con muchas especias como la canela, el curry, la cúrcuma y el comino.

9 Claves para ahorrar en la compra



¿HAS PROBADO A ORGANIZAR TU MENÚ SEMANAL? DE ESTA MANERA PODRÁS AHORRAR Y GANAR TIEMPO. ADEMÁS DE HACER LA COMPRA QUE REALMENTE NECESITAS.

Pensar en platos low cost sin renunciar al valor nutritivo, al sabor, la variedad y al respeto de nuestro entorno puede parecernos una tarea casi imposible. Es complicado pensar en cómo hacer que los menús que preparamos a diario sean saludables, apetecibles rindan más y nos permitan ahorrar en la cesta de la compra. La tarea no es sencilla, requiere una organización flexible y agudizar el ingenio gastronómico partiendo de preparaciones simples.

CÓMO AHORRAR ORGANIZANDO EL MENÚ SEMANAL

- 1 Revisa la nevera, el congelador y la despensa;** con ésta información piensa en las recetas en las que puedas utilizar las verduras y las frutas que tienes disponibles, los alimentos que lleven un tiempo en el congelador y las conservas que estén por caducar. Valora las ofertas personalizadas y las semanales del supermercado. Y con todo eso, prepara la lista de la compra. Es una herramienta importante para ahorrar tiempo en el supermercado y evitar llevar a casa alimentos superfluos que encarecen el precio de los platos.
- 2 Compra con una mirada en platos genéricos** que puedan adaptarse fácilmente a cambios en algunos de sus ingredientes. Las legumbres, los cereales integrales que conseguimos fácilmente, son versátiles al momento de cocinar y nos dan cierto juego a la hora de elaborar nuevos platos.
- 3 Además, los platos con legumbres rinden más** ya que al cocinarlas tienen la capacidad de absorber agua, aumentando su volumen y tienen un efecto saciante.
- 4 Opta por las frutas y las verduras de temporada,** recuerda que se cultivan en gran cantidad, mucho más que las de invernadero, lo que hace que su precio sea más asequible. Ofrecen un alto valor nutricional, un sabor intenso y contribuyen a la economía local.
- 5 Aprovechate de las guarniciones en las recetas que tengan como ingrediente principal la proteína.** De este modo, “estiramos” las recetas para reducir su consumo, muchas veces excesivo.
- 6 Valora el precio según el peso de los productos frescos,** así puedes hacer una comparación real entre un alimento y otro. No compres a “ojo”, es decir, no te guíes por la estimación subjetiva del tamaño sin leer la etiqueta.
- 7 Aprovecha los restos de comidas que sobran.** Las recetas de aprovechamiento ayudan a evitar el desperdicio de alimentos, algo de lo que hay tomar conciencia.
- 8 El pan seco no es sólo pan seco:** es la tostada del desayuno de mañana, son las torrijas, un pudín, picatostes o pan rallado.
- 9 Evita los alimentos preparados y envasados.**

Recuerda que no siempre lo más barato es lo que más conviene, ahorrar también supone saber comprar.

Ensalada de patata, pepinillos y huevo

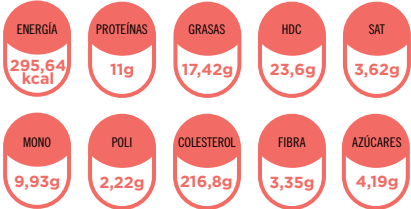
INGREDIENTES (4 personas)

500 g de patata
300 g de pepino
120 g de cebolla
80 g de pepinillos encurtidos
10 g de perejil picado
40 ml de aceite de oliva extra virgen
10 ml de aceto balsámico
4 huevos
20 aceitunas negras
Sal
Pimienta



PREPARACIÓN

Hierve las patatas con piel unos 25-30 minutos. Cuando estén listas, pélalas y corta en trozos medianos. En caliente, mezcla con la cebolla cortada en tiras y aliña con aceite, aceto balsámico, sal y pimienta al gusto. Deja enfriar a temperatura ambiente y, después, reserva en la nevera hasta que se enfríe. Mientras, hierve los huevos nueve minutos, enfría y pela. Trocea dos y añádelos a las patatas, junto a los encurtidos, el pepino cortado pequeño y la mitad del perejil. Sirve con el resto de los huevos en gajos, la otra parte del perejil, las aceitunas y rectifica de sal, pimienta y aceite.



Información Nutricional por ración.

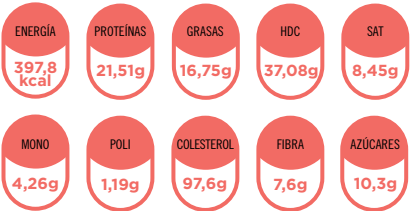
Musaca vegetariana de lentejas

INGREDIENTES (4 personas)

400 g de calabaza pelada y troceada en cubos
400 g de tomate troceado natural
240 g de berenjena cortadas en rodajas
150 g de lentejas pardinas
120 g de cebolla blanca picada fina
80 g de apio cortado en cubos pequeños,
5 g de orégano seco
1 diente de ajo muy picado
1 hoja de laurel,
60 ml de vino tinto
Salsa Bechamel:
60 g de queso feta desmigado
50 g de queso parmesano rallado
40 g de mantequilla
40 g de harina de trigo
1 g de nuez moscada molida
350 ml de leche semidesnatada
40 ml de aceite de oliva virgen extra
1 huevo ligeramente batido
Sal y Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Coloca las lentejas en un recipiente con agua fría para que se hidraten. Precalienta el horno a 200 °C, arriba y abajo, y prepara dos bandejas, engrasándolas con un poco de aceite. Calienta una olla con aceite y pocha la cebolla con el apio y una pizca de sal. Añade el ajo y cocina 5 minutos. Escurre las lentejas, enjuagándolas bien, y añade a la olla junto con el laurel y el tomate. Salpimenta, agrega el orégano y el vino y deja que evapore el alcohol. Cubre con unos 150-200 ml de agua, baja el fuego y cocina unos 25-30 minutos hasta que las lentejas estén en su punto. La consistencia tiene que ser melosa, ya que es el relleno de la musaca. Reparte la calabaza en cubos en una de las bandejas y la berenjena en rodajas en otra. Salpimenta ambas y hornea durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad del tiempo. Prepara la bechamel derritiendo la mantequilla en una sartén, añade la harina y remueve rápidamente a fuego medio. Cuando esté dorada, aparta del fuego e incorpora la leche sin dejar de remover. Una vez incorporada, devuelve al fuego y mantén la cocción hasta que espese, sin dejar de remover. Agrega la nuez moscada, pimienta negra y casi todo el queso parmesano. Aparta del fuego, deja enfriar un poco y echa el huevo batido, removiendo bien.



Información Nutricional por ración.

Helado de plátano, nectarina y té verde

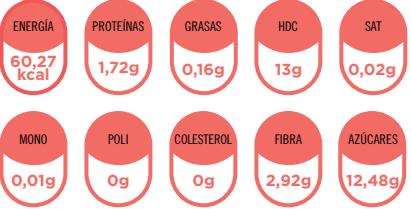
INGREDIENTES (6 unidades)

6 nectarinas maduras con piel, lavadas y troceadas
1 plátano maduro
100 ml de té verde frío
20 ml de zumo de limón
5-10 gotas de stevia



PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en el vaso de un procesador de alimentos y tritura. Reparte la mezcla en moldes de polos y reserva en el congelador, al menos, 3 horas.



Información Nutricional por ración.

Melocotón

DE PIEL ATERCIOPELADA, PULPA CARNOSA Y SABOR QUE VA DEL ÁCIDO AL DULCE, EL MELOCOTÓN ES UNA FRUTA IMPRESCINDIBLE EN LOS MESES DE VERANO. LA TEMPORADA DE RECOLECCIÓN VA DESDE MAYO HASTA SEPTIEMBRE AUNQUE HAY VARIEDADES MÁS TEMPRANAS QUE EMPIEZAN A RECOGERSE EN ABRIL Y OTRAS MÁS TARDÍAS QUE ALCANZAN SU MEJOR MOMENTO DE CONSUMO EN OCTUBRE.

Originario de China donde es símbolo de longevidad, el melocotón pertenece a la familia de las rosáceas de la que también forman parte otras frutas de verano como la ciruela, la pavía o el albaricoque. Esta fruta se caracteriza por poseer una semilla única que se encuentra en el centro envuelta en una cáscara dura: el hueso.

VARIEDADES

Se puede clasificar en 3 grandes grupos: de pulpa blanca, de pulpa amarilla y tipo pavía. El melocotón rojo se recolecta a principio de temporada y tiene un sabor más ácido mientras que el amarillo se recolecta alrededor del mes de julio y se reconoce fácilmente, además de por su color, por su sabor con un toque más dulzón.

Pulpa blanca



Pulpa amarilla



Pavía



PROPIEDADES

DIURÉTICO

Contiene un 87% de agua.

SACIANTE

Fuente natural de fibra.

BAJO CONTENIDO CALÓRICO

- Muy fácil de consumir en fresco (con piel o sin ella) se utiliza como postre o bien como ingrediente para ensaladas, brochetas o zumos. Además, admite otras preparaciones: en confitura, seco en orejones o bien en almíbar.
- Para conservarlos más tiempo se recomienda guardarlos en la parte menos fría de la nevera, separados del resto de las frutas.

Aporte nutricional

(por cada 100 gramos)

Energía	142,4 kJ 34,0 kcal
Grasas	0,1 g
de las cuales saturadas	0,0 g
Hidratos de carbono	7,8 g
de los cuales azúcares	7,8 g
Fibra alimentaria	2,0 g
Proteínas	0,5 g
Sal	0,0 g



Diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente

¿SABES CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS? ¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE FECHA DE CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE? SON DOS ETIQUETAS DIFERENTES A LAS QUE HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN. ¡TE CONTAMOS MÁS!

Los fabricantes deben incluir la fecha de caducidad en los productos perecederos y la de consumo preferente en los que no lo son tanto. Una se refiere a seguridad y otra a calidad.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE, ¿QUÉ SIGNIFICA EXACTAMENTE?

La fecha de consumo preferente se aplica a productos no perecederos e indica que, pasada dicha fecha, la calidad del producto ha podido reducirse en cuanto a sus propiedades o cualidades, o bien haberse visto alteradas las características organolépticas (olor, sabor, etc.). Rebasada dicha fecha, el producto podrá haber perdido alguna propiedad, pero continúa siendo seguro. Son legumbres, aceite, purés, cajas de leche, helados, encurtidos, quesos o latas de conservas. Se etiqueta con la indicación: 'consumir preferentemente antes del...' (si se indica el día) o 'consumir preferentemente antes del fin de o finales de...' (si solo se indica mes y año).

¿Y LA FECHA DE CADUCIDAD?

La fecha de caducidad, por el contrario, indica hasta cuándo un alimento es seguro, siempre y cuando se haya conservado en las condiciones que marca el fabricante. A partir de esta fecha, el producto no debería ser ingerido, ya que podría causar daños a la salud de las personas. Suele tratarse de productos muy perecederos, como el pescado elaborado, carnes, pasteurizados (leche, yogur, cremas), pastelería o envasados al vacío. Se etiqueta con la indicación: 'fecha de caducidad' seguida de la fecha o de una referencia al lugar donde se indica la fecha en la etiqueta. Esta información debe completarse con una descripción de las condiciones de conservación del alimento.

Todo esto viene recogido en el Reglamento UE 1169/2011, que marca la normativa sobre el etiquetado a nivel de la Unión Europea.

¿Los alimentos caducados se pueden consumir?

CONSERVAS, LATAS Y BOTES DE CRISTAL

Son alimentos no perecederos y siempre llevan la fecha de consumo preferente. Desechar las latas o botes que tengan abombamientos o golpes porque pueden deberse a reacciones internas del producto y puede no ser seguro o producir roturas en el envase que propicien la alteración del alimento.



MERMELADA
12-36 meses



CONSERVAS, COMO ATÚN
48-60 meses



VEGETALES Y SETAS
48-60 meses



LEGUMBRES
18 meses

CONGELADOS

La fecha que ponen en el envase es de consumo preferente. Poner especial cuidado con la rotura de la cadena de frío.



VEGETALES, ELABORADOS Y PREPARADOS (tipo croquetas o lasaña).
Hasta 24 meses

LEGUMBRES SECAS Y ARROZ BLANCO



12-18 meses

PANADERÍA

Llevar fecha de consumo preferente.



PANADERÍA
El pan de cocción diaria no lleva fecha de caducidad.
Productos de panadería se deben consumir 24 horas después de su fabricación.



REPOSTERÍA (congelada)
360-450 días

REFRIGERADOS

Hay que ser muy estrictos con su vida útil.

HUEVOS

28 días

Los huevos tienen fecha de consumo preferente, no caducidad. Su refrigeración es una recomendación de conservación para evitar fluctuaciones de temperatura.



VERDURAS Y SETAS

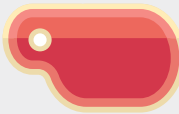
4-21 días

Las hortalizas frescas, incluidas las patatas, que no hayan sido peladas o cortadas, no requieren indicar la fecha de duración mínima, a excepción de semillas germinantes y a productos similares, como los brotes de leguminosas.



CARNE Y PAVO AL CORTE

3-7 días



PESCADO Y MARISCO ELABORADO

1-2 días

El pescado fresco no lleva fecha de caducidad y su duración depende del tipo de tratamiento que se someta (como una pasteurización que prolonga la vida útil del producto)



FRUTAS

4-80 días

Las frutas que no hayan sido peladas o cortadas no requieren indicar la fecha de duración mínima.



PRODUCTOS FERMENTADOS



YOGURES

35 días aproximadamente



ENCURTIDOS (aceitunas)

5 años



QUESO

Los quesos frescos llevan fecha de caducidad. Algunos quesos curados, dependiendo de la curación, se pueden consumir hasta 180 días después de su envasado.

Mantén los tejidos de tu hogar a raya

TE TRAEMOS UNOS TIPS MUY SENCILLOS QUE TE SALVARAN ESAS PRENDAS DELICADAS. TOMA NOTA DE NUESTRA GUÍA SOBRE LA LIMPIEZA DE DIFERENTES TIPOS DE TEJIDOS TEXTILES.

TIPOS DE TEJIDOS TEXTILES Y CÓMO LIMPIARLOS

Después de haber pasado 3 meses de confinamiento y ya terminando el verano, seguro que nos estamos planteando como limpiar, desinfectar y mantener los diferentes tipos de textiles que hay en nuestro hogar, desde las tapicerías del salón, hasta las alfombras, cojines de decoración o, incluso, el sofá.

Cojines

La clave es, siempre que podamos, comprar fundas de cojines desenfundables y lavables en lavadora. Para realizar una limpieza perfecta, debemos seguir las instrucciones del fabricante y siempre lavarlos con un programa delicado, agua fría, del revés y sin suavizantes.

Tapicerías

Las tapicerías de sillas, butacas y sofás quizá sean los tejidos más complicados de limpiar. Son muebles que usamos a diario, en los que nos sentamos a comer y son susceptibles de manchas y todo tipo de rozaduras. Además, no siempre son desenfundables, lo que nos complica aún más la tarea. En el caso de que lo fueran, desenfunda el tejido y siguiendo las instrucciones de las etiquetas procede al lavado de la prenda en la lavadora. Conviene usar detergentes para prendas delicadas y utilizar el programa de la lavadora adecuado, sin que centrifugue en exceso. Te recomendamos cerrar las cremalleras para que no se estropeen mientras dura el lavado.

En el caso de que el tejido no sea desenfundable, lo primero que debemos hacer es aspirar la zona con profundidad para eliminar cualquier resto de suciedad. A continuación, procederemos a limpiar la tapicería con una solución amoniacal o, simplemente, con una mezcla de agua y amoníaco a partes iguales. Frotaremos toda la superficie a la vez y dejaremos secar.

En el caso de que necesitemos limpiar una mancha, conviene hacerlo cuanto antes para evitar que se incruste y, del mismo modo que acabamos de explicar, con agua y amoníaco.

Cortinas

Si hay un lugar de la casa donde se acumula el polvo y se ve poco es en las cortinas que visten nuestras ventanas. Por eso, debemos lavarlas cada cierto tiempo. Por regla general, las cortinas pueden lavarse en la lavadora, siempre en agua fría y con un detergente para prendas delicadas. Y lo mismo ocurre con los estores. Las podemos poner con un ciclo corto y con un centrifugado suave para que no se arruguen demasiado y, nada más terminar el lavado, las colgaremos y dejaremos que se sequen al aire. Así no tendremos que plancharlas. Si son de algún tejido propenso a arrugarse, una vez secas podemos plancharlas con un poco de vapor poniendo plancha en vertical.

LOS TEJIDOS QUE NO SE PUEDEN LAVAR SE PUEDEN LIMPIAR CON UNA MEZCLA DE AGUA Y AMONIACO A PARTES IGUALES.

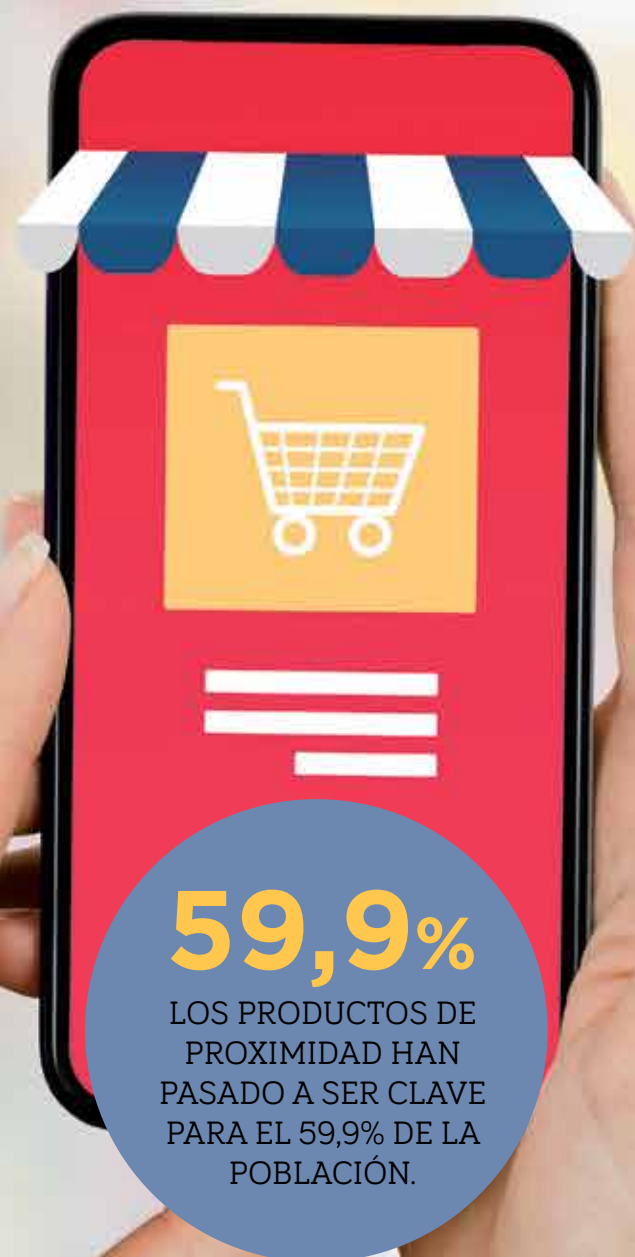
Alfombras

Si todavía no has limpiado las alfombras desde que las quitaste en primavera, toma nota. No son un elemento de decoración más, nos aíslan y protegen del frío, pero si no las cuidamos como es debido se pueden convertir en un foco de suciedad, ácaros y alérgenos. Para limpiarlas, lo mejor es aspirarlas frecuentemente pasando el cepillo del aspirador de forma lenta y constante para que pueda atraer la mayor cantidad de polvo y suciedad. Si, de repente, tenemos una mancha en la alfombra, debemos actuar con rapidez, poniendo un papel absorbente, sin frotar para evitar que se extienda. Después usaremos un producto específico para eliminarla, probándolo antes en una zona no visible. Si la alfombra necesita una limpieza a fondo, lo mejor es que la aspiremos por ambos lados y espolvoreemos sobre ella una mezcla de bicarbonato sódico y sal gorda. La dejaremos actuar toda la noche y, al día siguiente la aspiraremos a fondo.

Trucos caseros de limpieza

- **Vinagre blanco:** además de ser un buen suavizante para las toallas y el resto de textiles, neutraliza los malos olores de las tapicerías y quita las manchas en tejidos de polipiel.
- **Bicarbonato de sodio:** te servirá para eliminar la suciedad de la alfombra y para acabar con los malos olores de cualquier prenda. También acaba con los ácaros del colchón, si lo espolvoreas sobre el mismo y lo dejas actuar.
- **Leche:** para eliminar las manchas de tinta de los tejidos, sumerge la mancha en leche tibia, o empapa con un trapo, y deja actuar. Repite si es necesario.
- **Polvo de talco:** espolvorea sobre manchas de grasa, espera al menos 24 horas, y después cepilla.
- **Agua oxigenada:** acaba con las manchas de sangre en la ropa (siempre en agua fría). Diluida en agua al 50 % sirve para eliminar manchas amarillentas.

¿Cómo es el nuevo consumidor?



¿HA CAMBIADO EL COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR EN LA NUEVA NORMALIDAD? ¿QUÉ PREFERENCIAS TIENE A LA HORA DE HACER LA COMPRA EN EL SUPERMERCADO? ¡DESCÚBRELO!

La crisis de la COVID-19 ha protagonizado, sin duda, un cambio en nuestra forma de vivir y de comportarnos. Hemos tenido que cambiar muchas de nuestras costumbres, en primer lugar, por el confinamiento, y después por la conocida como “nueva normalidad”.

Desde que se inició la pandemia y el periodo de confinamiento, las compras online se vieron incrementadas en varios sectores. Según se extrae de un estudio sobre los hábitos de los españoles durante el confinamiento, realizado por Ipsos, casi uno de cada dos españoles realizó compras online con mayor frecuencia durante ese periodo.

Así pues, el estudio concluye que el 39% de los encuestados compró alimentación online por primera vez o más veces que antes de la pandemia y, además, el 19% de ellos asegura que, después de la experiencia, continuará comprando online con más asiduidad.

También se percibe esa nueva predisposición a comprar online en los productos de hogar y de ámbito personal. Concretamente, los productos de limpieza aumentaron sus ventas un 30% y los de higiene personal un 27%. Y también, aunque en menor medida, los productos de belleza, moda y calzado. Además, según la encuesta de Ipsos, el 9% de los encuestados afirma que seguirá comprándolos online después del confinamiento.

¿CUÁLES SON LAS PREFERENCIAS DEL CONSUMIDOR EN LA NUEVA NORMALIDAD?

Las semanas de sedentarismo hicieron que muchas personas empezaran a preocuparse más por su salud, practicando algún tipo de deporte. De hecho, las aplicaciones de salud y bienestar físico aumentaron un 60% sus descargas, según la web App Annie. Además, tres meses en casa propiciaron que muchos de los consumidores perdieran el miedo a la compra online y esto les haya descubierto la comodidad de este servicio.

Todo ello, combinado con una creciente tendencia hacia el consumo responsable, se ha visto incrementado durante el confinamiento, centrándose en bienes de primera necesidad y en compras en establecimientos de proximidad. Esto ha hecho reflexionar a muchas personas sobre la sostenibilidad y la necesidad de ser más conscientes con las compras, al tiempo que ha cambiado radicalmente los hábitos de compra y consumo.

Por tanto, las empresas están ante una oportunidad para innovar, pero no de cualquier forma. Los consumidores buscan empresas que se preocupen por su entorno en todos los ámbitos, social y ambiental, y siempre con una visión integradora y responsable, priorizando al consumidor y a sus necesidades.

Tendencias del nuevo consumidor

- **Proximidad:** según un estudio de Aecoc, los productos de proximidad han pasado a ser un factor de decisión clave para el 59% de la población. Además, existe una doble visión de la proximidad, puesto que el miedo al contagio ha provocado, además, que muchos clientes elijan el centro de alimentación que tienen más cerca para pasar el menor tiempo posible expuestos al virus. A pesar de que este miedo ha ido desvaneciéndose, este nuevo hábito ha llegado para quedarse.
- **Compra online:** la venta online en España creció un 86,6% durante el confinamiento, según datos de Nielsen, pasando de 450.000 a 1,1 millones de hogares que compran por Internet. Con estos datos, no es de extrañar que esta tendencia vaya en aumento.
- **Higiene:** los consumidores se informan de las medidas de higiene y prevención que ofrecen los distintos establecimientos antes de acudir a ellos y lo tienen muy en cuenta a la hora de hacer sus compras. De hecho, el 83% de los españoles cree que deben mantenerse al máximo estas medidas de forma continuada. En este sentido, la segunda oleada del barómetro de Aecoc Shopperview, publicada en junio, destacó que los consumidores habían puntuado con un 8,72 las medidas de seguridad e higiene introducidas por los distribuidores, manteniendo el notable alto a la atención ofrecida durante la crisis sanitaria.
- **Ahorro:** el mismo estudio de Aecoc puso de manifiesto que el precio ha crecido como factor decisivo de compra: el 46,5% de los españoles le da más importancia a la hora de llenar su cesta, cuando antes de la pandemia ese índice estaba en un 32,2%. Esto, sumado al miedo que los consumidores más conservadores tienen de volver a vivir de nuevo una crisis económica que afecte a los puestos de trabajo, hacen que el precio se haya vuelto un factor decisivo, al tiempo que también se han vuelto más selectivos en cuanto a qué productos y servicios adquirir.

Escapada de fin de semana

QUÉ VER EN CASTELLÓN

¿BUSCAS UNA ESCAPADA DE FIN DE SEMANA DONDE DISFRUTAR DE PLAYA, PUEBLOS CON MUCHO ENCANTO O CITAS CON LA CULTURA Y LA BUENA GASTRONOMÍA? CASTELLÓN ES TU LUGAR. EXPRIME AL MÁXIMO LA EXPERIENCIA PORQUE NO CUENTAN LOS DÍAS SINO LOS MOMENTOS: QUÉ HACER Y VER EN LA PROVINCIA DE CASTELLÓN.

¿QUÉ HACER UN FIN DE SEMANA EN CASTELLÓN?

PEÑÍSCOLA, BENICÀSSIM Y ALCOSSEBRE

Aunque **Peñíscola**, **Benicàssim** y **Alcossebre** son los destinos de playa más habituales de Castellón, con sus arroces y sus platos marineros, la provincia esconde otros lugares con encanto donde aprovechar la naturaleza, disfrutar de entornos singulares y deleitar nuestro paladar con los productos de temporada que nos ofrecen el mar y la tierra.

JÉRICA, SEGORBE Y MONTANEJOS

Cercanas entre sí y enclavadas en la Sierra de Espadán y la Sierra Calderona se encuentran las localidades de **Jérica**, **Segorbe** o **Montanejos**, todas ellas con un atractivo natural común. El clima estival suave, las opciones para refrescarse en las piscinas naturales y la posibilidad de realizar interesantes rutas a pie convierten a este trío de pueblos, así como a las poblaciones más pequeñas que los rodean en una alternativa más que deseable para pasar unos días de relax. Los embutidos típicos de la zona y la olla segorbina le ponen el lazo final a esta propuesta turística.

VISTABELLA DEL MAESTRAZGO

Y si la montaña nos llama, no muy lejos de las anteriores, pero con personalidad propia se erige el Peñagolosa. El macizo más alto de la provincia hasta el que se puede acceder a pie por diferentes rutas de mayor o menor complejidad. Una de las más especiales es la que sale de la pintoresca localidad de **Vistabella del Maestrazgo**, pero si queremos unir mar y montaña también podemos tomar la ruta que une el pico con Castellón de la Plana. Para retomar fuerzas podemos optar por una de las tapas típicas de la provincia, el *ximo*, un rebozado de atún, huevo y tomate. Si preferimos el dulce también merece la pena probar los *panoli*, elaborados con harina, limón, anís y rellenos con boniato o disfrutar de los flaons, rosegones o los buñuelos de higo.

MONUMENTOS Y ARTE URBANO AL AIRE LIBRE

VILAFAMÉS

Por llamativos y originales es imprescindible destacar los pueblos castellonenses de **Fanzara** y **Vilafamés**. Este último está estratégicamente situado sobre una mole de piedra con estupendas vistas de los magníficos pinares de pino blanco que rodean los municipios de sus alrededores. Su posición y su estructura amurallada le han valido el título de uno de los pueblos más bonitos de España pero es que la localidad posee, además, iglesias de interés, el palacio gótico del Batlle, sede del Museo de Arte Contemporáneo y la *roca grossa*, una impresionante piedra que parece congelada mientras caía a la que rodean varias leyendas; entre ellas la que cuenta que, al tocarla, hay que pronunciar tres deseos para que, al menos, uno se cumpla. En el listado de atractivos gastronómicos destacan el tombet, la carne a la brasa con alioli o los dulces almendrados.

FANZARA

Fanzara, con poco más de 300 habitantes y más de un centenar de obras de arte urbano, se ha convertido en uno de los mayores museos al aire libre del mundo. Son las propias calles del pueblo el lugar de expresión de los artistas y su tamaño va en aumento cada año gracias a la cita anual del Museo Inacabado de Arte Urbano (MIAU) en la que los propios vecinos alojan a los artistas. La cocina típica de la zona se prepara con verduras de temporada, como la olla de col, la de cardo y la de carne de caza, en especial el jabalí. Todos platos contundentes para llevar mejor los rigores de la montaña.

ENVASES Y SOSTENIBILIDAD POSCOVID

COMBINAR ENVASES Y SOSTENIBILIDAD, ES POSIBLE Y DESEABLE, UNA VEZ PASADA LA PANDEMIA. DESCUBRE LAS VENTAJAS DE UN EMBALAJE COMPROMETIDO CON EL MEDIO AMBIENTE.

76%

EL 76% DE LOS CONSUMIDORES CREE QUE EN EL CONSUMO DEL FUTURO SERÁ IMPORTANTE REDUCIR LOS ENVASES.

Durante los tres meses excepcionales que ha durado el Estado de Alarma en nuestro país, el plástico, denostado hace apenas unos meses, se ha convertido en un garante de la seguridad ante un posible contagio por coronavirus. Los equipos de protección individual de los sanitarios, los guantes, los envases de los alimentos... en esos momentos, la seguridad ha estado por encima de la sostenibilidad.

Fruto de la crisis de la COVID-19, el consumidor ha intensificado la compra de productos envasados por considerarlos como un elemento de seguridad alimentaria, si bien, los datos de Aecoc Shopperview muestran que la crisis sanitaria no ha desplazado el debate entre los consumidores sobre la importancia de la sostenibilidad como factor de decisión.

De hecho, el 23% de los compradores afirma que ahora da más importancia a la compra de productos y marcas comprometidas con el medio ambiente, mientras que un 69% le da el mismo peso a la hora de hacer sus compras que antes de la pandemia. Además, el 76% cree que en el consumo del futuro será importante reducir los envases de los productos para evitar el exceso de plásticos.

VUELTA AL CONSUMO SOSTENIBLE

Según los resultados de la segunda oleada del barómetro de Aecoc Shopperview y la consultora 40dB, el paso de las semanas también ha devuelto la importancia de algunos factores que habían perdido relevancia durante las primeras semanas de confinamiento. El caso más claro es el de la sostenibilidad. Si en la primera oleada del barómetro tan solo el 38% de los consumidores aseguraban que se fijaban en las marcas y productos comprometidos con el medioambiente, el porcentaje en las últimas semanas ha crecido hasta el 52%.

De cara al futuro, el 76% cree que será importante reducir los envases y el 63% asegura que comprará más productos de proximidad.

QUÉ ESTÁ HACIENDO CONSUM

- **Sustitución de las bolsas porta-compra de plástico por bolsas con más del 70% de plástico reciclado**, elaboradas a partir de nuestro propio residuo plástico. Un ejemplo de economía circular.
- **Disposición de bolsas reutilizables**, como de yute de polipropileno y de papel.
- **Incorporación de PET reciclado** a las botellas de zumo natural y en las tarrinas de servicio de charcutería al corte.
- **Eliminación de vajillas desechables de plástico de un solo uso** (platos, vasos, cubiertos...) y sustitución por productos compostables, reciclables o reutilizables.

- **Introducción de bolsas compostables**, tanto para la selección de los residuos orgánicos, como para desechos caninos.
- **Incremento del producto a granel en la sección de frutas y mejoras en los envases del producto ECO**, como la fruta Consum ECO, cuyo envase está hecho de plástico compostable y cartón.
- **Disposición de una bolsa reutilizable para frutas y verduras realizada con 100% de PET reciclado.**
- **Bandejas biodegradables para la sección de carnes.**
- **Reducción del uso del plástico en los envases de marca propia mediante:**
 - **La incorporación/utilización de plástico reciclado (en los envases)**, como en los lavavajillas y limpia hogares Consum realizadas con el 45% de plástico reciclado o en los zumos refrigerados de 1L, donde el envase cuenta con un 52% de plástico reciclado, entre otros.
 - **La reducción de las dimensiones de los envases, así como la reducción de espesores**, con el consiguiente ahorro de plástico utilizado, como la reducción de entre un 6-9% menos de plástico en las tarrinas de helado Consum, en las garrafas de agua y la reducción del gramaje en los envases de las patatas fritas.
 - **La eliminación, reducción o sustitución por otros materiales más sostenibles (cartón) de los elementos secundarios de envase**, como la leche entera, semidesnatada y desnatada Consum donde se ha eliminado el plástico del pack de 6 y se ha sustituido por cartón.
- **Utilización de cartón y papel reciclado en nuestros envases de marca propia** con más de 60 referencias que cumplen este requisito, así como el compromiso de que el papel y cartón usado en todos los casos proceda de fuentes de gestión responsables.

RESULTADOS CONSUM 2019

Consum facturó 2.935 millones de € en 2019, un 7,4% más



- **Obtuvo unos resultados de 54,6 M€, un 4,7% más.**
- **Sumó 668 puestos de trabajo hasta alcanzar una plantilla de 16.031 trabajadores.**
- **Repartió 27,9 M€ entre los socios trabajadores e invirtió 21,3 M€ en conciliación.**
- **Realizó inversiones por 135,7 M€, sobre todo, para la apertura de 41 tiendas, reformas, desarrollo de centrales logísticas y digitalización.**

Consum facturó 2.935 millones de euros en 2019, un 7,4% más que el ejercicio anterior y los resultados se situaron en 54,6 millones de euros, un 4,7% más. El total de inversiones alcanzó los 135,7 millones de euros, destinados a la ampliación y adecuación de la red de tiendas y de las centrales logísticas, así como a procesos de innovación y digitalización. En 2019, Consum abrió 41 nuevos supermercados, -13 propios y 28 franquicias Charter-, acometió 43 reformas y 11 ampliaciones, e implantó un nuevo modelo de supermercado. Con estas aperturas, la red suma 755 establecimientos, 456 propios y 299 Charter. Para 2020, la Cooperativa prevé abrir 40 supermercados más.

La Cooperativa ocupa el 6º puesto del ranking nacional de empresas de distribución, subiendo un 0,1% su cuota por superficie, hasta el 4,3% del mercado nacional, mientras que su cuota de mercado por ventas en su área de influencia se sitúa en el 13,3%. Además, en 2019, las ventas de la tienda online se incrementaron un 49%, hasta superar los 28,2 millones de euros.

Trabajar a gusto: socios trabajadores
Consum creó 668 nuevos puestos de trabajo en 2019 hasta alcanzar una plantilla de 16.031 trabajadores, de los que el 72% son mujeres. El 95% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios (resultados cooperativos), reparto que en este 2019 alcanzó los 27,9 millones de euros (1.934 € de media).

La Cooperativa invirtió 21,3 millones de euros en conciliación, lo que representa 1.329 euros por trabajador. Los trabajadores de Consum pueden continuar beneficiándose de 2 semanas más de permiso de paternidad de lo que marca la ley. En 2019, el 80% de la plantilla vivía a menos de 10 km de su lugar de trabajo.

Ofrecer la mejor experiencia: socios-clientes
En 2019 los socios-clientes se han beneficiado de descuentos en sus compras por valor de 45,4 millones de euros, un 11,5% más que durante el ejercicio anterior.

En 2019 el surtido global de producto superó las 15.000 referencias, de las que el 88% son marcas líderes. Consum, como empresa de economía social, mantiene su compromiso con la economía local: el 99,2% de las compras efectuadas por la Cooperativa se realizan a proveedores nacionales y el 66% a proveedores de las comunidades autónomas en las que está presente.

Comprometidos con los demás
La Cooperativa colaboró en más de 450 proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente, alcanzando a más de 194.000 personas, con un valor de 18,2 millones de euros en proyectos de colaboración solidaria, un 9% más que el ejercicio anterior. Como parte de dichas colaboraciones solidarias, la Cooperativa cuenta con el Programa Profit de Gestión Responsable de Alimentos, que el pasado ejercicio donó más de 6.900 toneladas de alimentos provenientes de los supermercados, plataformas y escuelas de frescos, por un valor de 17,9 millones de euros, un 8,1% más que en 2018.

Pensar y actuar en verde
Consum procura cada año minimizar sus efectos sobre el entorno y, para ello, destinó 13,9 millones de euros a inversiones medioambientales, un 19,8% más que en 2018. La huella de carbono de la Cooperativa se ha reducido un 83,6% desde 2015, fruto de la incorporación de gases refrigerantes de temperatura negativa, alimentada con CO₂ en las nuevas aperturas y supermercados ecoeficientes. Además, es la única empresa del sector de la distribución alimentaria que ha obtenido el sello “Reduzco” del Ministerio para la Transición Ecológica (MITERD) y que registra la huella en su base de datos pública. Actualmente, el 100% de los supermercados Consum son ecoeficientes.

APERTURAS

Consum abre en Santa Coloma de Gramenet su segundo supermercado y suma 17 nuevas franquicias en los primeros seis meses del año



Consum abrió el pasado julio un nuevo supermercado en Santa Coloma de Gramenet (Barcelona), el segundo del año, con el nuevo modelo de tienda que fue estrenado en Benicàssim el año pasado, y que ha supuesto la creación de 34 puestos de trabajo. La primera apertura del año de la Cooperativa fue en Pedro Muñoz (Ciudad Real), que abrió sus puertas el pasado 31 de marzo, y que fue el primer Consum que se abría en Ciudad Real.

Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 13 nuevos supermercados en los últimos meses. Las aperturas se han repartido 5 en la Comunidad Valenciana: 2 en Valencia capital, en Bétera (Valencia), Bigastro (Alicante) y Rossell (Castellón); 3 en Cataluña: Sabadell y Barcelona Zona Franca (Barcelona) y Sant Joan de les Abadeses (Girona); 2 en la Región de Murcia: en Murcia capital y en Mazarrón; y 3 en Castilla-La Mancha: Honrubia (Cuenca), Las Valeras (Cuenca) y Casas de Juan Núñez (Albacete).

TIENDA ONLINE

Consum sigue ampliando su tienda online y desembarca en la Marina Alta y la Vega Baja



Consum sigue ampliando su tienda online en la provincia de Alicante y desembarcó a finales de junio en las comarcas de La Marina Alta y la Vega Baja, concretamente en las localidades de Dénia, Jávea, Orihuela y Torrevieja. Estos nuevos servicios permiten alcanzar a más de 155.200 clientes potenciales.

La home de la tienda.consum.es se ha rediseñado para hacerla más intuitiva, simulando al móvil y facilitar la navegación y la compra, con un buscador destacado y la agrupación de alimentos por categorías, que equivaldrían a las secciones de la tienda física. Además, en el caso de los frescos, permite al cliente especificar, también online, cómo quiere que le preparen el producto, como la carne a tacos o el pescado en filetes. El usuario también dispone de la posibilidad de ordenar los productos por sus preferencias de compra: por ofertas, compra recurrente, más relevantes...

Además, puede editar la cantidad de artículos con el teclado, facilitando la compra a los clientes. Muchas de las referencias disponen ya de varias imágenes para facilitar la lectura de las etiquetas, una mejora que se encuentra en permanente ampliación. También se han incorporado filtros para dar mayor visibilidad a las búsquedas de determinados productos, como los ecológicos o los de marca propia.

PRIMERA MENSTRUACIÓN

¿cómo abordarla?

TRATAR CON NATURALIDAD LA PRIMERA REGLA ES UN TEMA IMPORTANTE. TE DAMOS UNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO ABORDARLO.

Hablar sobre la menstruación con nuestros hijos puede resultarnos un poco incómodo, pero resulta fundamental que dispongan de toda la información sobre su cuerpo para que puedan tomar las mejores decisiones y qué mejor que seamos nosotros, desde su entorno más cercano, los que les expliquemos qué es la regla y respondamos a sus dudas.

¿CÓMO EXPLICAR QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

- **Anticípate a la llegada:** Busca un momento para hablar con tus hijos sobre la menstruación y la pubertad en general. Es importante hacerlo antes de que se produzcan cambios importantes para que no se acumulen demasiadas preguntas. La conversación sobre la regla y el ciclo menstrual ha de llegar también a los niños para romper el tabú y que tengan información directa sobre el tema.
- **No es conveniente que la información se dé en una única ‘charla’** si no que se recomienda que se vaya generando cierto diálogo sobre el tema para que los niños también puedan ir planteando sus dudas y se sientan con libertad para tratarlo.
- **Comparte tu experiencia:** Cuéntales cómo ha sido tu experiencia en relación a la primera menstruación sea la propia o la de personas de tu entorno cercano. Esto contribuye a normalizar el proceso y a otorgarles confianza para poder tratar el tema. Actúa con normalidad cuando tengas la regla y con el ejemplo para insistir en extremar las medidas de higiene. Evita falsos mitos y tabúes e intégrala en el día a día como el proceso natural que es.

BUSCA UN MOMENTO PARA HABLAR CON TUS HIJOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN Y LA PUBERTAD EN GENERAL.

- **Inicia un diálogo:** No te cierres en banda ante preguntas que puedan resultar incómodas. Busca una respuesta acorde a la edad e intereses de tu hijo o hija.
- **Conforme vayan creciendo se cuestionarán los temas con mayor complejidad.** No tienes por qué tener siempre todas las respuestas, consulta con un especialista si lo necesitas. En la conversación puedes incluir información sobre la higiene menstrual, los cambios corporales (pecho, caderas, vello...) y algunas nociones básicas sobre el ciclo, así como tratar también el tema de la sexualidad, profundizando en qué es su cuerpo, qué sucede en él y cómo funciona. Enséñale a quererlo y valorarlo.
- **Habla sobre las distintas opciones:** Es muy positivo que antes de entrar en plena etapa adolescente los niños conozcan las distintas opciones de productos indicados para la menstruación: salvaslips, compresas, tampones, copa... para que los integren como un elemento más del botiquín familiar. Insiste en la importancia de cambiarse de forma regular, cada 4 a 8 horas en el caso de las compresas higiénicas y los tampones, y cada 8 a 12 horas en el caso de las copas menstruales. Ten preparados distintos tipos de productos de higiene femenina y anímale a probar y encontrar el producto que sea más adecuado para ella.

Nociones básicas

Edad

La primera menstruación se produce generalmente entre los 9 y los 15 años de edad.

Ciclo

La frecuencia es muy irregular en los dos primeros años. Cuando se vuelve regular sucede cada mes, pasados entre 25 y 30 días entre una regla y la posterior.

Duración

El sangrado se produce entre tres y siete días, pero puede ser más corto o más largo (especialmente al principio).

Flujo

Es común que sea más abundante al principio y se vuelva más leve hacia los últimos días. Puede ser marrón, rosado o rojo, espeso, grumoso o aguado.

Síndrome premenstrual

Es un grupo de síntomas que pueden producirse justo antes de la regla. Los más habituales son: dolores de cabeza, cambios de ánimo, irritabilidad, tensiones musculares, cansancio, distensión abdominal y dolor en los senos.

Consejos para gestionar el miedo al futuro

INCERTIDUMBRE EN TIEMPOS DE PANDEMIA:
LO QUE NO PUEDAS CONTROLAR, DÉJALO CORRER.

LA INCERTIDUMBRE O EL MIEDO AL FUTURO, A QUÉ PASARÁ, EN MUCHAS OCASIONES, NOS PARALIZA. A CONTINUACIÓN, TE DAMOS PAUTAS PARA GESTIONAR ESTOS SENTIMIENTOS.

EN MUCHAS OCASIONES, LA INCERTIDUMBRE JUEGA UN PAPEL MULTIPLICADOR DE LA ANSIEDAD, QUE CONLLEVA LA PÉRDIDA DE CONTROL SOBRE NUESTRO COMPORTAMIENTO.

Después de vivir meses sumidos en un progresivo exceso de estrés, fruto de la COVID-19 y sus consecuencias, apareció otra pandemia: la incertidumbre. Y también dos hermanos gemelos: el miedo y la ansiedad.

Esta sensación ha seguido creciendo en muchos de nosotros, llevándonos a pensar qué va a ocurrir con nuestro trabajo, con nuestra economía, con nuestra familia y si podremos mantener a nuestros seres queridos a salvo, física y económicamente.

Cada uno hemos tenido nuestra particular pelea para mantenernos a flote, con muchos factores estresantes, que nunca son buenos, y que son peores si van acompañados de incertidumbre. Y, ¿qué pasa si no puedes hacer nada para controlarla? Es, entonces, cuando crece nuestro nivel de malestar.

En muchas ocasiones, la incertidumbre juega un papel multiplicador de la ansiedad, que conlleva la pérdida de control sobre nuestro comportamiento, como ejemplo tenemos aquellas famosas colas del super para comprar papel higiénico. Todo se reduce a una férrea necesidad de control sobre lo que nos acontece, respecto a lo que no podemos controlar y no deseamos que nos des controle..., y que acaba con nuestra capacidad más racional para explicar semejante compra compulsiva.

Estos riesgos sanitarios, personales, sociales, económicos, etc., unidos a un alto nivel de indecisión e incertidumbre, cuando se prolongan en el tiempo, pueden acabar por doblegarnos, haciendo que nuestro día a día esté pendiente de un hilo.

¿Cómo gestionar la incertidumbre?

- 1 Describe tu nivel de tolerancia:** Pasados unos meses del confinamiento, donde hemos estado más susceptibles e irritables, también tenemos mayor capacidad de autoconocimiento y sabemos cuáles son nuestros límites. Ayuda mucho escribir cuáles piensas que son esos límites, revisándolos cada cierto tiempo, ayudando a reducir la intensidad de éstos porque nos asusta menos tenerlos presentes y nos ayuda a regularnos.
- 2 Especifica la incertidumbre:** Darle vueltas a circunstancias o situaciones sin sentido solo nos daña. Saber que tenemos esa tendencia a magnificar, en momentos de debilidad, puede llevarnos a no ser objetivos, de ahí la necesidad de ser concretos, para afrontar mejor nuestros planes, sin desgastarnos en pensamientos poco constructivos. Prueba también a escribirlo y verás cómo pierde fuerza cuando concretes una forma de afrontarla.
- 3 Vive el presente:** Nadie sabe qué nos puede deparar lo que hemos vivido; no podemos vivir en el pasado y, menos, del futuro. Practica ejercicios de mindfulness, para establecer límites en el momento presente. Lo mejor es cada día, durante 10-20 min, a la misma hora y en un entorno tranquilo.
- 4 Céntrate en la resiliencia:** Piensa en lo que eres capaz de hacer hoy, las próximas horas. Las estrategias y energías han de ir dirigidas a disfrutar lo más positivo de lo que nos rodea y con quién podemos hacerlo. Serán pequeñas cosas, normalmente, sin importancia, pero son las que más echamos de menos cuando no las tenemos. Seguro que, si las piensas y las escribes, tendrás un montón. ¡Haz la prueba!
- 5 Busca apoyo:** Es lícito que puedas sentirte agotado. Pide ayuda a tus amistades. Sabemos que el mal de muchos consuela. Sin buscar consuelos innecesarios, sin caer en el victimismo, apóyate en quien confías y cuéntale qué has pensado, cómo has diseñado la forma de enfrentarte a la incertidumbre. Verás cómo recibes apoyo. Y, si no lo ves claro, siempre puedes apoyarte en un profesional.

OBJETOS DE APEGO EN NIÑOS

¿Debemos eliminarlos?

UN OBJETO DE APEGO O TRANSICIONAL ES UN ELEMENTO QUE EL BEBÉ ELIGE Y DONDE ENCUENTRA CONSUELO Y APOYO CUANDO COMIENZA A PERCIBIR EL MUNDO. ¿ES CONVENIENTE QUITÁRSELO?

¿QUÉ ES UN OBJETO TRANSICIONAL Y QUE TIPOS EXISTEN?

Los elementos transicionales son aquellos que el bebé elige para encontrar confort cuando no está en contacto con el adulto. Le sirven para calmarse, relajarse y sentirse protegido. Los objetos de apego más típicos son peluches o mantitas, pero también chupetes o cualquier objeto, como una almohada, un trapo o cualquier otro juguete, que el niño relacione con su madre que es la principal figura de apego. Por eso, el bebé lo busca cuando necesita consuelo, cuando se enfrenta a primeras experiencias o simplemente cuando necesita dormir.

El término "objeto transicional" fue acuñado, a mediados del siglo XX, por el pediatra y psicoanalista inglés, Donald Winnicott, que habla sobre la necesidad de los bebés de poseer, es como su "primer juego", ya que no son capaces de distinguir la realidad.

¿ES NECESARIO QUE EL NIÑO TENGA UN OBJETO DE APEGO?

No todos los niños necesitan un objeto transicional, pero son muchos los que lo tienen. Lo más probable es que haga su elección entre los cuatro y los seis meses de edad y la mantenga durante varios años, hasta los 2/3 años, más o menos, ya que, no hay una regla fija que lo determine. También puede ocurrir que un acontecimiento (la llegada de un hermanito, el inicio del cole, una mudanza...) haga que el niño vuelva a recurrir al objeto de apego que había dejado atrás hacía tiempo.

Un factor a tener en cuenta es que este objeto lo eligen los niños, no lo imponen los padres, por lo que si un niño, no quiere un peluche o una mantita, por mucho que se la den sus padres no la va a querer. Además, los objetos transicionales o de apego son irremplazables, es decir, si un bebé lo pierde, no debemos intentar reemplazarlo por otro, a no ser que el niño decida elegir otro diferente.

Este objeto, reconforta a los más pequeños entre otras cosas porque huele a ellos, y les da seguridad. Lo manosean, lo chupan, lo muerden, por lo que para los niños ese aroma que desprenden les es familiar y les da confianza.

Pero, llegados a una edad, ¿debemos quitar a la fuerza estos objetos? La respuesta de los especialistas es que no, ya que no solo por considerar que ya es "demasiado mayor" para tenerlo, ya que esto es una causa segura de tristeza y angustia en el pequeño. El niño, poco a poco irá desprendiéndose de él conforme adquiera confianza y madurez. En el caso de que no lo haga y nos preocupe, deberemos consultarlo con el pediatra.

LOS ELEMENTOS TRANSICIONALES SON AQUELLOS QUE EL BEBÉ ELIGE PARA ENCONTRAR CONFORT CUANDO NO ESTÁ EN CONTACTO CON EL ADULTO.

Adicto a tu mascota

¿TRATAS A TU MASCOTA COMO UNA PERSONA? ¿SIENTES QUE NO PUEDES DESPEGARTE DE ELLA? DESCUBRE QUÉ ES LA PETOFILIA, RAZÓN POR LA CUAL TIENES ADICCIÓN A TU MASCOTA.

Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, te interesa este artículo en el que te vamos a explicar en qué consiste la petofilia, te daremos algunas claves para que descubras si la padeces y algunos consejos para tener una relación sana y equilibrada con tu mascota.

¿QUÉ ES LA PETOFILIA?

La petofilia es el amor excesivo por las mascotas o, lo que es lo mismo, confundir el cariño y cuidado que les debemos procurar a nuestros animales con un apego enfermizo.

Nadie duda de que hoy en día los animales merecen respeto y que nuestras mascotas son uno más de la familia, pero si se nos va de las manos, podemos causar graves problemas, tanto a nuestra salud emocional como a la de nuestros animales.

Para detectar si eres adicto a tu mascota, te vamos a dar unas claves:

- Hablas a tu mascota como si fuese una persona y le cuentas tus problemas y actividades diarias.
- Te cuesta separarte de tu mascota, aunque sea temporalmente.
- Te preocupas en exceso cuando se pone enferma y tu salud también se resiente.
- Le dedicas un tiempo excesivo, creando en el animal una dependencia que puede llegar a generarle problemas de conducta.
- Prefieres estar con tu mascota antes que con seres humanos y te aíslas de tu familia y amigos.
- Solo sales a locales de ocio en los que admitan animales, limitando tu actividad social.

- Tu lectura se ha reducido a blogs y libros de animales. Lees tanto sobre animales que eres el "encantador de perros" del pipican de tu zona y aconsejas a todos sobre cómo deben cuidar de su mascota.
- Llevas ropa y complementos con motivos de tu animal de compañía.
- Gastas más dinero en la comida de tu mascota que en la tuya.
- Vistes a tu mascota con ropa de persona y hasta lo sientas a comer en la mesa.
- En tus redes sociales, publicas más fotos de tu mascota que de ti y redactas los post como si tu mascota hablase en primera persona.
- Siempre que sales de casa, compras chuches o un regalo para tu compañero peludo.
- Solo practicas deportes que puedas compartir con tu mascota.
- Eliges el lugar de vacaciones pensando en los gustos de tu mascota.

- Cuando estáis en el sofá y tu mascota se queda dormida encima de ti, no te levantas para no molestarla, aunque se te queden las piernas dormidas o tengas algo importante que hacer.
- Celebras su cumpleaños y le organizas una fiesta con sus amigos peludos con una tarta de salchichas y sus chuches favoritas.

Si te has visto reflejado en alguna de estas situaciones, puedes sufrir petofilia o, al menos, ser un poco adicto a tu mascota, en mayor o menor medida. Pero no te preocupes porque tiene solución.

Si tu grado de petofilia es muy alto, te aconsejamos acudir a un psicólogo, pero si solo te has visto reflejado en alguno de esos puntos, aquí dejamos algunas recomendaciones:

- ✓ **Haz un listado de las actividades que te gusta realizar y que no puedes compartir con tu perro.** Realiza una de ellas una vez al mes. Dedícate ese tiempo solo para ti. Tu mascota te esperará en casa y al regresar, le puedes premiar con rato de juego extra.
- ✓ **Busca una guardería canina de confianza y deja a tu mascota un fin de semana.** Puedes aprovechar el tiempo para viajar con tu familia o amigos. Desconectarás de tu rutina diaria, volverás a casa más alegre y tu mascota lo notará y lo agradecerá.
- ✓ **Consulta con un etólogo para empezar a tratar a tu perro o gato como lo que es, un animal.** Eso no quiere decir que dejes de quererle, sino que entenderás sus verdaderas necesidades y podrás darle los cuidados que de verdad necesita. Así, los dos seréis mucho más felices.

Puedes empezar con estos pequeños trucos y, poco a poco, la vida junto con tu mascota será más feliz y sin apegos.

LA PETOFILIA ES EL AMOR EXCESIVO POR LAS MASCOTAS.



Bella Samirah



Boni Ana Grimal



Coco Juanma y Sandra



Elsa Ana



Lucky Rocío



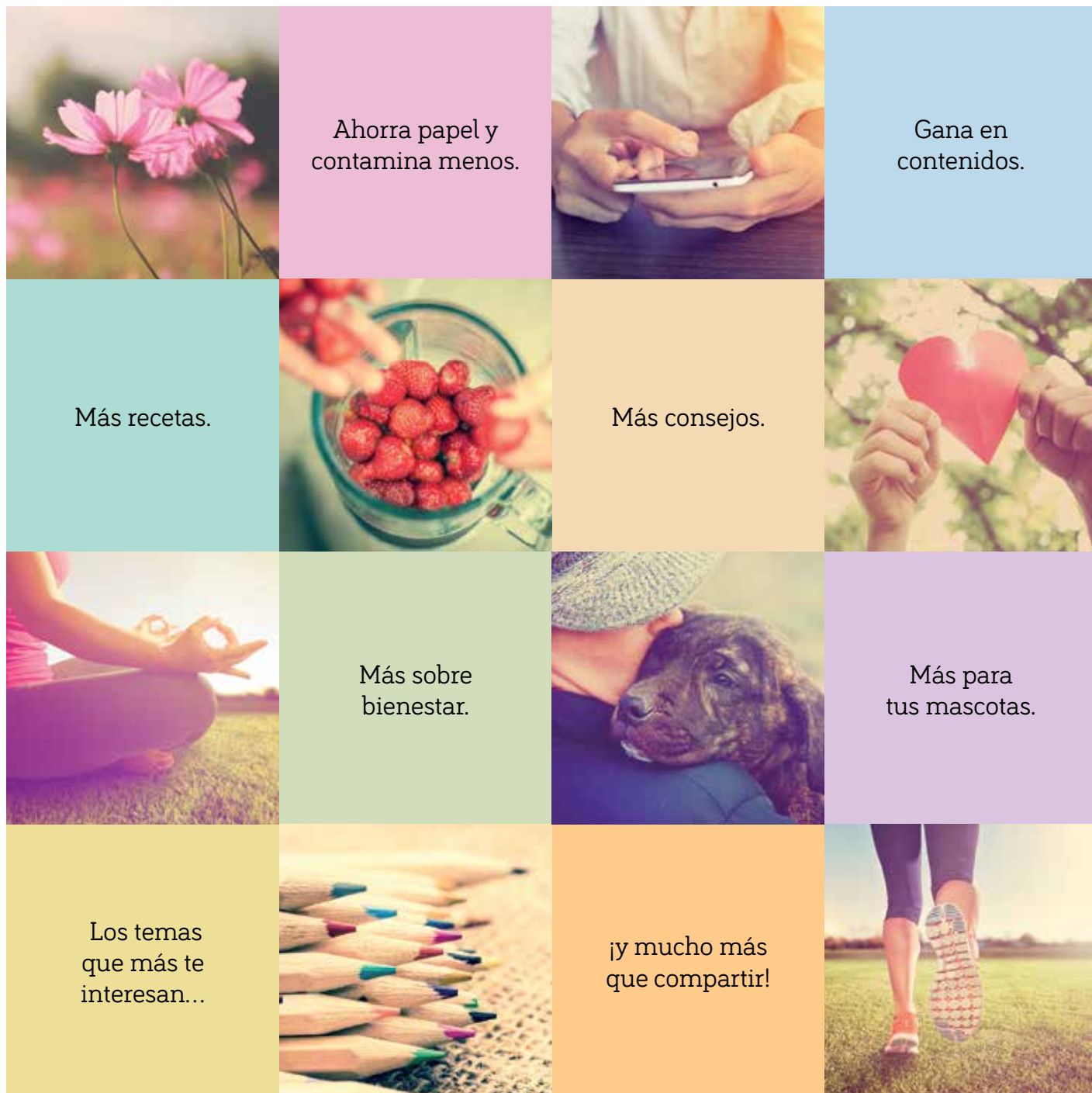
Marcelino y Riko Maria Elena Gil



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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

¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



Elige la opción
“correo electrónico” desde
la web **mundoconsum.es**
o la **app Mundo Consum**
¡y da el salto!

