

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MAYO / JUNIO 2021 N° 108

consum



EL TEMA DEL MES

5 PASOS PARA GESTIONAR LA ECONOMÍA FAMILIAR

SABER COMPRAR. 3 CLAVES PARA ELEGIR UN BUEN CAFÉ.
LOS CINCO DE... PILAR MATEO. **SALUD Y BELLEZA.** CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO.

AHORRAR Y ANTICIPARSE
AL FUTURO SON
ALGUNAS CLAVES
PARA GESTIONAR LA
ECONOMÍA DOMÉSTICA, Y
MÁS EN ESTOS TIEMPOS
EN LOS QUE SE HA
CONVERTIDO EN UNA
DE LAS PRINCIPALES
PREOCUPACIONES DE LOS
ESPAÑOLES.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Julio Alberó, 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: Weaddyu.
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.

Llega el buen tiempo y con el sol y la subida de las temperaturas cada vez apetecen más las bebidas refrescantes. Degustarlas es un placer y prepararlas puede convertirse en un buen pasatiempo para disfrutar del tiempo libre en familia. En **A Examen** te damos unas ideas para preparar cócteles caseros para todos los gustos.

¿Has oído alguna vez la regla del 50-30-20? En estos momentos en los que una de las preocupaciones de los españoles es la propia economía, te damos algunas claves para gestionar la economía doméstica, para ahorrar y anticiparse al futuro en nuestro **Tema del mes**. Además, por la pandemia y los cambios que hemos sufrido en nuestras rutinas diarias, muchas personas están teniendo problemas para poder dormir. Descubre cómo combatir el insomnio y mejorar tu descanso en **Salud y Belleza**.

Este último año ha sido complicado desde el punto de vista sanitario, social, laboral, familiar y personal. ¿Quién nos hubiera dicho que el deseado teletrabajo se iba a convertir en un buen aliado pero también en una fuente de estrés? En **Conócete** hablaremos del teletrabajo: sí, pero no a cualquier precio.

Si tuvieras que pensar en un momento de relax y de disfrute para compartir con amigos, familia, compañeros de trabajo o, por qué no, tú solo, sin duda pensarías en la hora del aperitivo. En **Hoy comemos** te proponemos los mejores aperitivos para los días calurosos, así como con qué bebidas acompañarlos. ¿Te apuntas? Pero, sin duda, el queso es uno de los productos que solemos utilizar en el aperitivo. En **Los Frescos** te proponemos que conozcas este sabroso producto un poco más a fondo.

El café es uno de los productos más consumidos del mundo, pero ¿sabemos lo que hay que tener en cuenta para elegir un buen café? En **Saber comprar** te damos todas las claves.

El minimalismo es una filosofía de vida que se centra en lo esencial, en ser capaz de vivir con poco y en revalorizar las prioridades del individuo, prescindiendo de lo superfluo. Este concepto está íntimamente ligado al medio ambiente, y en nuestra sección **Es Eco** te explicamos cómo.

Además, conoceremos **«Los 5 de»** Pilar Mateo, una de las diez científicas más prestigiosas de España, te descubrimos algunas de las lagunas más bonitas de nuestro país en **Viajar con gusto**, analizaremos cómo detectar problemas oculares en niños en **Cuidado Infantil** y te daremos unos consejos sobre cómo actuar si tu perro se pierde. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es



Consejo de redacción.

SUMARIO

26

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Pilar Mateo.
- 08 **HOY COMEMOS**
Aperitivos perfectos para cualquier día.
- 10 **LOS FRESCOS**
El queso, un producto muy nuestro.
- 12 **SABER COMPRAR**
3 claves para elegir un buen café.

ACTUALIDAD

- 14 **A EXAMEN**
Cócteles caseros para todos los gustos.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
5 pasos para gestionar la economía familiar.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Lagunas: bellezas naturales en nuestro entorno.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Menos es más: vivir con menos es eco.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum destina 19,7 millones de euros a proyectos sociales en 2020. La tienda online de Consum se amplía a 12 poblaciones más de Barcelona y Murcia. La Cooperativa reduce 502 toneladas de azúcar, sal y grasa en su marca propia. Las ventas de Consum a Charter aumentaron un 22% en 2020 hasta los 393,4 millones de euros.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Cómo combatir el insomnio.
- 26 **CONÓCETE**
Teletrabajo sí, pero no a cualquier precio.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
¡Ojo con los problemas de visión! ¿Cómo los detectamos?
- 30 **MASCOTAS**
Qué hacer si tu perro se pierde.

10



18





IMPULSANDO TUS IDEAS

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes estamos ampliando las referencias veganas y vegetarianas en nuestros lineales: salsas, quesos de untar, preparados congelados y otras elaboraciones como fiambres, hamburguesas o cremas aptas para personas con estas preferencias. Continuamos trabajando con nuestros proveedores para adaptar nuestros productos a los gustos de nuestros clientes.

Envíanos un correo a comunicacionexterna@consum.es y ¡cuéntanos!

ESTANDO AL OTRO LADO DEL TELÉFONO

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.
¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

Juntos
.....
HACEMOS
.....
consum

COMPARTIENDO TRUCOS Y CONSEJOS

Truco ganador



CORREGIR SAL EN UN GUIZO

A veces, sin querer nos pasamos con la sal mientras cocinamos. Si un día se te va la mano con la sal en un guiso, solo tienes que disolver una cucharadita de maicena en agua fría y añadírsela mientras el guiso todavía está en el fuego.

Carol O.

@ ¡Participa!

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

ESCUCHANDO TU OPINIÓN EN REDES



Gracias por empezar a sustituir las bolsas de plástico de la zona de frutería, por bolsas compatibles!!! Ojalá se extienda al resto de secciones del supermercado.

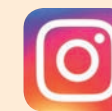
Buenos días Caly.
Muchas gracias.
Seguimos avanzando poco a poco



Me gusta Comentar Compartir



@Consum quiero felicitar al Dep. de RRHH por elegir tan bien a las personas que trabajan en sus supermercados. Son empáticos, atentos y procuran ayudar al cliente siempre con una sonrisa y es de agradecer. Gracias en especial a Consum de Granollers.



Como todos los años, tras comidas copiosas, cambio de hábitos diarios, rutinas desaparecidas, que bien sienta trabajar dándose un respiro y depurando el estómago. Sinceramente, me ha venido genial, tras casi una semana, retomar mis horarios y rutinas para cargar las pilas para el segundo raund. A puertas de coger vacaciones, disfrutamos de estos últimos días de aburrimiento con mis meriendas poco atractivas pero deliciosas de @supermercadosconsum #viviendofindeaño #cataboyiafindeaño #xmasyaviene #yogurliquido #supermercadoconsum #lunes #felizlunes #trabajando #mitrabajo #mitrabajomipasion #siempreadelante #descansonavideño #rutina #vivalarutina #depurando #quebienmesiento #empezamossemana #yanoquedanada #seacabaelaño #picoftheday #pictureoftheday #pickoftheday #picoftheday #picoftheday #viviendonuestrosmundos



PROBANDO Y APROBANDO LOS PRODUCTOS

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...



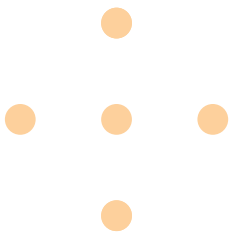
LOS CINCO DE... PILAR MATEO

CIENTÍFICA

Pilar Mateo es una científica reconocida internacionalmente. Se encuentra entre las 10 científicas más prestigiosas de España y entre las 100 primeras a nivel mundial. Esta valenciana trabaja desde hace 22 años en la erradicación de enfermedades endémicas vinculadas a la pobreza en países desfavorecidos. Ha patentado una pintura insecticida de control de plagas que se ha demostrado eficaz para combatir el mal de Chagas, la malaria o el dengue. Su trabajo siempre ha tenido vocación humanitaria. Pilar Mateo ha llevado a cabo numerosos proyectos sociales para mejorar la calidad de vida de comunidades empobrecidas.



Por la realización de este reportaje, Pilar Mateo y Consum entregan 500€ a la asociación MOMIM: Movimiento de mujeres indígenas del mundo. 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



CAFÉ
Imprescindible cada mañana saborear y disfrutar de un buen café. Es verdad que ahora muchos compramos cápsulas para las cafeteras automáticas, pero el aroma del grano de café recién molido me encanta. Si puedo elegir, prefiero la variedad arábica, y si su procedencia es de Colombia, mucho mejor. Desde que lo descubrí, hace ya muchos años, en uno de mis viajes a este país, se ha convertido en mi café de cabecera.

02



FRUTAS TROPICALES
Piña, mango, aguacate, maracuyá, tamarindo... ¡No podría elegir solo una! Debido a mi trabajo tengo la suerte de viajar a países tropicales donde se encuentra la fruta más exótica y exquisita. Poder saborear en España cada bocado de alguna de esas frutas tropicales es todo un privilegio y, si encuentro en mi supermercado de confianza, siempre las incluyo en mi cesta de la compra.

03



VINO TINTO
¿Qué hay mejor que brindar con los que más quieres? El vino se ha convertido en un complemento cultural más de nuestra alimentación. En mi mesa, nunca puede faltar una buena botella de vino tinto. Variedades como tempranillo, garnacha o monastrell forman parte de los imprescindibles de mi bodega. Beber vino, siempre de forma moderada, puede aportar importantes beneficios antioxidantes para la salud.

04



ARROZ
Como buena valenciana que soy, no puede faltar en mi alimentación el arroz, sobre todo, la variedad de arroz bomba, un arroz de grano redondo con D. O. Valencia. ¿Qué sería de un domingo sin una buena paella compartida con la familia y los amigos? Una tradición que forma parte de nuestra cultura y que perdura de generación en generación.

05



JAMÓN SERRANO
Además de valenciana, por mis venas corre también sangre aragonesa. Mi padre nació en Villel, un pueblecito de la provincia de Teruel, y recuerdo con gran cariño las cenas con un buen trozo de pan tostado acompañado de jamón de la tierra. ¡En mi lista de la compra nunca falta!

Aperitivos perfectos para cualquier día

TOMA NOTA DE LOS MEJORES APERITIVOS PARA LOS DÍAS CALUROSOS, ASÍ COMO CON QUÉ BEBIDAS ACOMPAÑARLOS. ¡DISFRUTA DE ELLOS Y TÓMATE EL APERITIVO CADA DÍA!

Si tuvieras que pensar en un momento de relax y de disfrute para compartir con amigos, familia, compañeros de trabajo o, por qué no, tú solo, sin duda pensarías en la hora del aperitivo. Y si a esto le sumamos las buenas temperaturas de finales de primavera y principios de verano, la cosa se pone interesante.

Los secretos de un buen aperitivo pasan por combinar pequeños bocados con suficiente sutileza como para no llenarse en exceso y un vermut blanco o rojo, una cerveza o una copa de vino. En otras palabras, una comida en porción pequeña que se toma acompañando una bebida.

Pero en un buen aperitivo no vale todo. Lo ideal es evitar los productos ultraprocesados y optar por aquellos que son más sanos. Verduras, quesos, la infaltable patata, aceitunas o mariscos son algunos ejemplos. Pueden tomarse tal cual o podemos aprovechar para realizar recetas un poco más elaboradas que nos harán disfrutar aún más de ese momento.

Si bien hay muchos aperitivos que son comunes en casi todo el país, con sus pequeñas diferencias, las últimas tendencias en cocina creativa y de autor han aportado nuevos caprichos al panorama del «momento aperitivo». Resulta prácticamente imposible resistirse a saborear las siguientes combinaciones junto a una bebida fresca. Toma nota.

Pimientos con aceitunas y anchoas

INGREDIENTES (6 personas)

2 cabezas de ajos
6 filetes de anchoas
30 g de pimientos asados
2 ramas de tomillo fresco
3 huevos
6 aceitunas sin hueso
60 g de rebanadas de pan tostado
30 ml de aceite de oliva extra virgen
20 g de azúcar



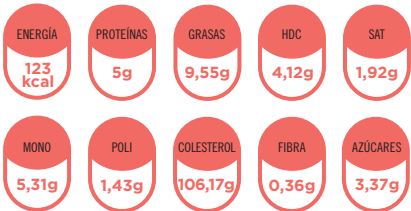
PREPARACIÓN

En primer lugar, confita los pimientos. Corta los ajos en láminas finas para dorarlos en aceite de oliva. Añade los pimientos y el azúcar. Déjalos confitar durante 30 minutos a fuego lento.

Luego, añade el tomillo. Déjalo reposar una media hora aproximadamente.

Mientras, cuece los huevos en agua hirviendo con una pizca de sal unos 8 minutos; luego, córtalos en 3 partes.

Finalmente, coloca las rebanadas de pan en una fuente, úntalas un poco con la salsa confitada y añade el huevo, los pimientos, la anchoa enrollada y la aceituna por encima.



Información Nutricional por ración.

Croquetas de queso azul y espinacas

INGREDIENTES (4 personas)

200 ml de leche desnatada
200 g de espinacas frescas
60 g de mantequilla
20 g de harina de trigo
50 g de queso azul
2 huevos
40 g de pan rallado

PREPARACIÓN

Cuece las espinacas durante 5 minutos en agua con sal. Luego escúrrelas a conciencia para que suelten toda el agua, dejándolas unos minutos sobre un colador. Una vez escurridas, pon la mantequilla en una sartén al fuego para derretirla. Rehoga ligeramente las espinacas en la mantequilla y añade harina, removiendo hasta que sea absorbida por las espinacas. A continuación, incorpora poco a poco la leche, dejando que las espinacas la absorban antes de añadir más.

Remueve y añade leche hasta obtener una bechamel verde que sea espesa como para hacer croquetas. Añade el queso azul y remueve para que se funda con el calor residual y se reparta bien en toda la pasta.

Una vez disuelto, deja reposar la pasta de croquetas en una fuente hasta que se enfríe.

Para formar las croquetas, crea bolas con la masa y pásalas por huevo batido y pan rallado. Luego, fríelas directamente en aceite de oliva muy caliente, dejando las croquetas un par de minutos por cada lado hasta que empiecen a tomar un color tostado. Escúrrelas en papel absorbente y llévalas a la mesa.



Información Nutricional por ración.

Gambones con mojo verde

INGREDIENTES (4 personas)

16 gambones
Para el mojo verde
1 diente de ajo
1/2 manojo de cilantro picado
1 pizca de comino en grano
40 ml de aceite de oliva
5 ml de vinagre de vino
Sal



PREPARACIÓN

Para el mojo

Machaca en un mortero el ajo, el cilantro, los granos de comino y la sal. Una vez que esté todo perfectamente machacado, añade el aceite de oliva y unas gotas de vinagre.

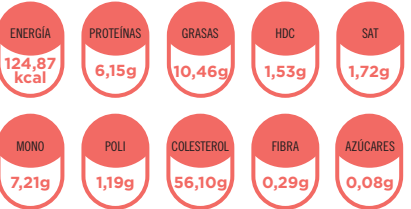
Rectifica de sal y vinagre, el mojo debe tener ese toque ácido.

Reserva en frío.

Para los gambones

Quita las cabezas a los gambones. Calienta una sartén con 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra y saltea los crustáceos durante dos minutos por cada lado.

Añade unas cucharadas de mojo verde y sírvelo en un plato con una rodaja de lima fresca.



Información Nutricional por ración.

El queso

UN PRODUCTO MUY NUESTRO

DE VACA, DE CABRA, DE OVEJA, AL ROMERO, CON ACEITE... EN EL MUNDO EXISTEN MÁS DE 2.000 VARIEDADES DE QUESOS DISTINTAS, CADA UNA CON UNA CARACTERÍSTICA ESPECÍFICA QUE LA HACE ÚNICA FRENTE AL RESTO. CONOZCAMOS ESTE SABROSO PRODUCTO UN POCO MÁS A FONDO.



Manchego

Propio de Castilla-La Mancha, está elaborado exclusivamente con leche de oveja de raza manchega. Excelente para maridar con un vino de la misma región.



Torta del Casar

Queso elaborado en Extremadura a base de leche cruda de oveja. Su textura es muy cremosa.



Idiazabal

Se elabora únicamente con leche de oveja de las razas Latxa y Carranza, en el País Vasco y Navarra. Se trata de un queso graso y con un sabor muy intenso.



Mahón

En la isla de Menorca encontramos un queso elaborado con leche de vaca, ideal para acompañar con un vino tinto joven.



Tetilla

Elaborado en Galicia, es ideal para preparar aperitivos salados, pinchos o montaditos. Su forma es muy característica.



Tronchón

Originario de la localidad aragonesa homónima, es conocido por su particular forma, que presenta un huevo en forma de volcán en ambas caras y un característico dibujo en forma de flor sobre la corteza.



Cabrales

Queso azul, elaborado con leche cruda de vaca, o bien con una mezcla de dos o tres leches: vaca, cabra u oveja. Procede de Asturias.



De «cassoleta»

Aunque no tiene denominación, este queso tierno elaborado con leche de vaca, oveja o cabra es muy apreciado. Recibe su nombre por su característica forma de volcán, que adopta gracias al molde con el que se fabrica. Proviene de la Comunidad Valenciana.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El queso es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, se producen anualmente en el mundo más de 18 millones de toneladas de queso. El continente con más tradición y con la mayor variedad de quesos es Europa. Con el fin de proteger y potenciar la elaboración de los quesos artesanales, la Unión Europea establece un indicador geográfico de calidad: la denominación de origen protegida (DOP) y también la indicación geográfica protegida (IGP).

El queso comparte con la leche muchas de sus propiedades, aunque tiene más grasas saturadas, lo que lo convierte en un alimento que debe tomarse con moderación si se padece algún tipo de enfermedad cardiovascular. Por su parte, al tener una menor cantidad de lactosa contribuye a mejorar la digestión. Además, posee un alto contenido en calcio y aporta vitaminas A, D, B12 y B2.

UN PAÍS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN

En España se producen cerca de 400.000 toneladas de queso al año, principalmente de oveja, cabra y vaca. Se trata de uno de los productos más apreciados dentro de nuestra gastronomía. Tanto es así que contamos con más de 150 variedades de queso, 32 de ellas con denominación de origen protegida (DOP). La climatología y la diversidad orográfica de nuestro territorio son las causantes principales de que podamos disfrutar de quesos tan distintos.

Casi todas las comunidades autónomas poseen algún queso con DOP.

SABOR INTERNACIONAL

En la gastronomía italiana, el queso es considerado prácticamente patrimonio nacional. Es uno de los principales países exportadores, productores y consumidores del mundo, y puede presumir de tener entre sus variedades el queso más consumido del mundo: la mozzarella. Aunque el parmesano o el provolone también destacan entre sus más de 450 quesos internacionales.

Los franceses tampoco se quedan cortos. Si quisieran, podrían comer un queso distinto cada día del año, ya que se calcula que producen unas 400 variedades. Una de las más conocidas es el roquefort, elaborado con leche de oveja. Entre sus muchos quesos, el camembert o el brie son algunos de los más conocidos.

En Suiza el queso también tiene un peso muy importante en su gastronomía. El país posee cerca de 400 variedades de quesos, entre los que destacan el emmental o el gruyère.

Los griegos consideran el queso un alimento imprescindible en su dieta diaria. De los 27,3 kg de queso que se calcula que consume un habitante griego medio al año, el 40% es queso feta: un queso blanco «sin piel», elaborado con leche de cabra y de oveja y curado en salmuera.

3 CLAVES PARA ELEGIR UN BUEN CAFÉ

Guía sencilla para elegir el mejor café según sus propiedades

El café forma parte del desayuno de muchos hogares y, de hecho, es uno de los productos más consumidos y el segundo más comercializado en el mundo, después del petróleo. Pero, a pesar de ello, no siempre recurrimos al de mejor calidad. Toma nota de estos consejos para que tu café sea la envidia del vecindario.

QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA PARA ELEGIR UN BUEN CAFÉ

1 Variedad

En los lineales de los súper s seamos encontrar cafés de dos variedades, arábica y robusta. Los expertos cafeteros prefieren la primera por sus matices en cuanto a aroma y sabor, además de un gusto exquisito y con menos acidez, al contrario que la robusta, por su sabor ácido y amargo.

2 Tueste

Natural: el tueste del grano se hace de manera natural y sin ningún aditivo. Se suelen utilizar granos de café arábico.

Torrefacto: durante el tueste, se añade azúcar y se mezcla a altas temperaturas, creando una capa caramelizada. Tiene un sabor más ácido y se suele utilizar la variedad robusta.

Mezcla: se mezcla el café natural con torrefacto, mezclando a su vez las dos variedades, arábica y robusta. Sus características varían según el porcentaje de cada una de ellas.

3 ¿En grano o molido?

El café en grano recién molido intensifica su sabor y olor, pero el que compramos ya molido es más práctico y, muchas veces, más económico. De todos modos, es más cuestión de gustos que de calidad.

CATA DE CAFÉ: EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Como todo, una cosa es la teoría y la otra el gusto de cada uno. Lo mejor es ir probando variedades y tuestes hasta encontrar el que mejor se adapta a tus preferencias. A continuación, detallamos algunas características de cata.

- **Cuerpo:** es la sensación que deja el café al contacto con el paladar; así, puede ser ligero o más intenso y fuerte.
- **Acidez:** cuanto más alto es el lugar donde se ha cultivado, mayor acidez tendrá.
- **Fragancia:** se trata del aroma que llega hasta nuestro olfato. Los cafés arábigos son más suaves, mientras que los robustos son más amargos y con aromas más fuertes.

EL CAFÉ EN GRANO RECIÉN MOLIDO INTENSIFICA SU SABOR Y OLOR.



Cócteles caseros para todos los gustos

LLEGA EL BUEN TIEMPO Y, CON EL SOL Y LA SUBIDA DE LAS TEMPERATURAS, CADA VEZ APETECEN MÁS LAS BEBIDAS REFRESCANTES. DISFRUTARLAS ES UN PLACER Y PREPARARLAS PUEDE CONVERTIRSE EN UN BUEN PASATIEMPO PARA DISFRUTAR EN FAMILIA. TE DAMOS UNAS IDEAS PARA PREPARAR CÓCTELES CASEROS PARA TODOS LOS GUSTOS.

Los cócteles son combinaciones armoniosas de ingredientes que se convierten en bebidas. Además de la clásica distinción de con o sin alcohol, se pueden dividir en distintos grupos según su método de elaboración, sus ingredientes principales o, como en este caso, su función principal.



1

APERITIVOS

- Se sirven en poca cantidad.
- Con sabor generalmente seco y de alta graduación alcohólica.
- Generan sensación de apetito.
- Preparados a base de vodka, ron blanco o ginebra.
- En su mayoría tienen sabores frutales cítricos: naranja, limón, mandarina o también melón y uvas.
- El clásico sería el martini.

DIGESTIVOS

- Se sirven en poca cantidad.
- Su graduación es alta y su sabor es muy dulce, a base de licores cremosos.
- Son ideales para después de las comidas y se suelen acompañar con hierbas como la menta, que facilitan la digestión.
- En este grupo estaría el *gin-tonic*, la mezcla de ginebra con tónica.



2



3

REFRESCANTES

- Son bebidas que se sirven en formato más grande porque persiguen calmar la sed y el calor.
- Se preparan con menos alcohol, incluso sin.
- Tienen un componente más festivo que el resto y priman las combinaciones más atrevidas y la decoración.
- Un ejemplo sería la piña colada.

4

RECONSTITUYENTES

- Entre sus ingredientes tienen elementos nutritivos.
- Ricos en vitaminas y proteínas.
- Se utilizan frutas, huevos, chocolate o leche.
- Uno de los más representativos en este grupo es el *bloody mary*.



ESTIMULANTES

- Incrementan los niveles de atención.
- Se sirven calientes y muy especiados. Canela, nuez moscada o clavo pueden ser algunos de sus componentes.
- En los casos menos recomendados, se mezclan con bebidas energizantes o con gran contenido de cafeína.
- Este sería el caso del cóctel de café o del típico vino caliente y especiado que se toma en invierno en las zonas más frías de Europa.

5

5 PASOS PARA GESTIONAR LA ECONOMÍA FAMILIAR

Claves para ahorrar y anticiparse al futuro

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN QUE NUESTRA CAPACIDAD DE REACCIÓN ANTE ÉPOCAS DE CRISIS SEA ALREDEDOR DE 3 VECES EL VALOR DE NUESTRO SUELDO NETO.

¿HAS OÍDO ALGUNA VEZ LA REGLA DEL 50-30-20? ESTA ES LA FORMA EN LA QUE LOS EXPERTOS RECOMIENDAN BASARSE PARA AUMENTAR, POCO A POCO, NUESTRO NIVEL ADQUISITIVO. EL MÉTODO SE BASA, PRINCIPALMENTE, EN DEDICAR EL 50% DE NUESTROS INGRESOS A GASTOS FIJOS, EL 30% A OCIO Y EL 20% A AHORRO.

Pero ¿es tan fácil como parece? Lo más importante es ser organizados y saber por y para qué estamos ahorrando en cada momento, poniendo siempre un poco de sentido común a lo que hacemos.

Hay que ser conscientes de que es complicado seguir esta norma a rajatabla: tenemos meses de más y meses de menos, pero marcarnos un presupuesto anual nos puede ayudar a llevar un mayor control de gastos e ingresos, según señala Natalia de Santiago, ingeniera de formación y financiera por vocación, en su libro *Invierte en ti*. El presupuesto es una herramienta que nos permite anticiparnos a lo que va a pasar cada vez, teniendo más margen de maniobra si surge cualquier imprevisto.

Qué hay que tener en cuenta para gestionar la economía familiar

- 1 Cubrir los gastos mensuales:** lo principal para que nuestra economía vaya bien es llegar a fin de mes todos los meses del año. ¿Cómo? Haciendo que nuestros gastos nunca superen a nuestros ingresos, y siempre teniendo en cuenta que habrá meses que pueda pasar, pero debemos ir compensándolo en el resto. Por eso es tan importante tener un presupuesto anual.
- 2 El colchón de emergencia:** los expertos recomiendan que nuestra capacidad de reacción ante épocas de crisis sea alrededor de 3 veces el valor de nuestro sueldo neto, aunque lo ideal es que sea de 6. En otras palabras, multiplica tu sueldo por 3 y esa será la cifra mínima que estaría bien tener ahorrada por lo que pueda pasar. Esto es complicado y no puede hacerse de hoy para mañana, así que una buena forma de ir haciendo crecer este colchón de emergencia es, por ejemplo, traspasar una cantidad de dinero mensual a una cuenta de ahorro. Recuerda también que este dinero debe estar en activos muy líquidos, para poder disponer de él lo más rápido posible si es necesario.
- 3 Ahorrar para la jubilación:** sí, aquella época dorada que todos vemos tan lejana. Da igual si tienes 25 o 55: es importante ir guardando, sin prisa pero sin pausa, una cantidad de dinero para cuando nos jubilemos. Y ten en cuenta que, cuanto más ganes ahora, más tendrás que ahorrar para el futuro, puesto que la pensión puede suponer una reducción sustancial del sueldo mensual.
- 4 Objetivos a medio plazo:** una vez tengas en orden el presupuesto anual, el colchón de emergencia y el ahorro para la jubilación, puedes marcarte otros objetivos: un viaje, un coche, tu boda soñada...
- 5 Vivir con comodidad:** si, y solo si, has cubierto todos los puntos anteriores, puedes dedicar el resto de tu dinero a vivir cómodamente o a invertir, asegurar el futuro de tus hijos, comprarte un yate o jubilarte a los 40. Parece imposible, pero se puede conseguir: es cuestión de constancia, organización y planificación.

Lagunas

BELLEZAS NATURALES EN NUESTRO ENTORNO

PARQUE NATURAL DE LAS LAGUNAS DE LA MATA Y TORREVIEJA, LAS LAGUNAS DE RUIDERA, LAS TABLAS DE DAIMIEL, EL LAGO DE SANT MAURICI, LA LAGUNA DE GALLOCANTA... DESCUBRE CON NOSOTROS ALGUNAS DE LAS LAGUNAS MÁS BONITAS DE NUESTRO PAÍS.

TABLAS DE DAIMIEL (CIUDAD REAL)

Humedal declarado parque nacional en 1973. Su nombre proviene del fenómeno natural de las tablas fluviales, ecosistema que se produce cuando en la confluencia de dos ríos el agua se desborda sobre un terreno de escasa pendiente. En este caso los dos ríos que originan las tablas son el Guadiana y el Cigüela.

Con la declaración del parque nacional se dio un gran paso en la conservación de uno de los ecosistemas más valiosos de La Mancha, asegurando así la supervivencia de la avifauna que utiliza estas zonas como área de invernada, muda y nidificación, creando una zona integral de aves acuáticas, como el pato cuchara, la cerceta común o la garza real. Además, destacan especies autóctonas de peces como el cacho, el calandino y la colmilleja. Y entre los reptiles, los galápagos europeo y leproso, las culebras de agua y, en las zonas terrestres, la culebra bastarda.



TABLAS DE DAIMIEL
CIUDAD REAL

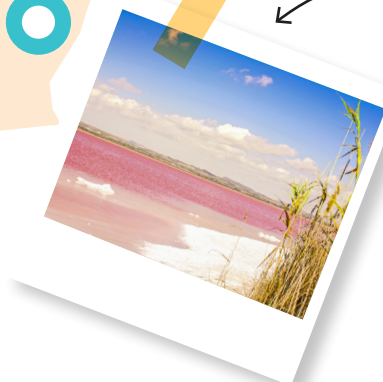
LAGUNAS DE RUIDERA (ALBACETE-CIUDAD REAL)

Un total de 15 lagunas forman este paraje natural de más de 30 km de extensión a lo largo del valle del Alto Guadiana, río que nace en su parte más alta. Un conjunto de lagunas repletas de cascadas, playas naturales y aguas transparentes que se generan por la acción del río Guadiana. Las 3.772 hectáreas de este parque natural albergan un gran número de especies de animales como águilas perdiceras, garzas imperiales, o aves acuáticas como la focha, el porrón, el ánade real, etc. Además, de poder disfrutar de las vistas, se pueden practicar actividades como senderismo, buceo, piragüismo, vela o escalada en rocódromo, entre otras.



LAGUNAS DE RUIDERA
ALBACETE
CIUDAD REAL

LAGUNAS ROSAS DE LA MATA Y TORREVIEJA (ALICANTE)



LAGUNAS ROSAS DE LA MATA Y TORREVIEJA (ALICANTE)

La particularidad de estas dos lagunas situadas al sur de la provincia de Alicante es su color rosa. Ambas se usan para la explotación de la sal. Este fenómeno de origen natural, único en España, se produce por una bacteria que libera un pigmento rosáceo en aguas con alta concentración de sal, una cifra muy similar a la del mar Muerto. Declarado parque natural en 1992, tiene más de 150 especies de flora diferentes como narcisos, flores de saladar, coronillas de fraile o abejas pequeñas. Además, tiene una de las mayores poblaciones de flamencos de España.

LAGO DE SANT MAURICI (LLEIDA)



LAGO DE SANT MAURICI (LLEIDA)

Ubicado en el Parque Nacional de Aigüestortes, en el corazón del Pirineo catalán, este lago reposa a los pies de las dos agujas llamadas Els Encantats. La principal característica de este parque natural es el agua: ríos, cascadas, estanques, valles glaciares y casi doscientos lagos de montaña. Además, es el único parque nacional de Catalunya, que abarca 105 kilómetros cuadrados de alta montaña y es el centro de un espacio natural protegido tres veces más extenso. Paraíso para practicar senderismo, BTT, trail y otras actividades de montaña, como el esquí en temporada.

LAGUNA DE GALLOCANTA (ZARAGOZA)



LAGUNA DE GALLOCANTA (ZARAGOZA)

Situada en medio del Sistema Ibérico, ocupa el fondo de una cuenca cerrada de unos 500 km², en una planicie a 1.000 metros de altura sobre el nivel del mar. Es la mayor laguna salada de Europa. Además, en este paraje hacen su descanso las grullas en otoño y en primavera huyendo del frío del norte de Europa. En octubre, hacen la primera parada antes de partir de nuevo, agrupadas en migración, hacia el sur de España. Y en primavera, el recorrido contrario, para volver al norte de Europa. La laguna posee diversos observatorios desde los que se puede disfrutar aún mejor de estas vistas tan espectaculares.

LAGO DE BANYOLES (GIRONA)



LAGO DE BANYOLES
GIRONA

Es el lago más grande de toda Cataluña. Situado en el interior de la provincia de Girona y con más de 250.000 años de antigüedad, este paraje natural es de origen tectónico y cárstico. En el lago se puede pasear, hacer rutas en bici, ir en barca o practicar deportes acuáticos como el piragüismo o el esquí acuático. En 1992 fue acondicionado para celebrar las competiciones de remo de los Juegos Olímpicos de Barcelona y en 2004 acogió el Campeonato Mundial de Remo.

Además, cuenta con 3 zonas de baño delimitadas:

- **La casita de madera.** Ubicada en la zona nordeste del lago, es una zona natural.
- **Club de natación de Banyoles.** Tiene un acceso al lago para disfrutar de un baño refrescante.
- **Banyes Vells.** Se trata de un bar con terraza frente de otra de las zonas permitidas de baño del lago.

MENOS ES MÁS VIVIR CON MENOS ES ECO

EL MINIMALISMO ES UN ESTILO DE VIDA. TE CONTAMOS
POR QUÉ VIVIR CON MENOS ES MÁS ECO PARA EL PLANETA
Y, EN CONSECUENCIA, MEJOR PARA TI.



El minimalismo es una filosofía de vida que se centra en lo esencial, en ser capaz de vivir con poco y en revalorizar las prioridades del individuo, prescindiendo de lo superfluo. Este concepto está íntimamente ligado al medio ambiente, ya que el minimalismo promueve un mundo sostenible.

Aunque el minimalismo no es incompatible con el capitalismo, sí que surge como contrapunto del consumismo excesivo. Sus inicios se encuentran en los años 60 en EE.UU., relacionado con el mundo del arte. El término *minimalismo* fue acuñado por el filósofo inglés Richard Wollheim, en un artículo para la revista *Art Magazine* del año 1965.

QUÉ ES EL MINIMALISMO

El minimalismo significa prestar menos atención a nuestras posesiones, rechazando la idea de que la felicidad está ligada a tener y tener. Se centra y focaliza en lo realmente importante, en la esencia.

Para comprender el estilo de vida minimalista, debemos simplificar todos los aspectos de la vida y reducirlos a su expresión más sencilla. En resumen, reducir la vida a lo esencial. Sin embargo, eso no significa que tener bienes materiales sea algo malo. El problema radica en la importancia que le damos a las cosas o las ataduras que nos provocan las posesiones.

Para el minimalismo debemos vivir con pocas cosas, simplificar, vivir de manera más sencilla y sostenible. Significa reducir el uso y consumo de posesiones materiales. Pero esto no significa vivir con escasez o pasar penurias. Lo que hace un minimalista es identificar lo que necesita, lo que aporta valor a su vida, y se queda solo con eso, eliminando sus ansias consumistas. Esta filosofía de vida hace que se viva en espacios libres de trastos, solo con lo que cumple un propósito, sin acumular objetos.

EL MINIMALISMO ES
UNA FILOSOFÍA DE VIDA
QUE SE CENTRA EN LO
ESENCIAL.

Cómo aprender a vivir con menos

- **Puedes empezar por limpiar un área de tu casa que utilices bastante y desechar los objetos que no usas para organizar los elementos funcionales.** Esto te permite tomar decisiones sobre lo que es importante y lo que no.
- **En el minimalismo, la palabra *eliminar* no siempre significa 'tirar'.** Los objetos que ya no tienen utilidad para un individuo pueden ser muy útiles para otros. Donar herramientas, ropa, muebles, utensilios o juguetes es una buena opción.
- **La frase «por si lo necesito» no tiene cabida en el minimalismo.**
- **Comprender que las cosas pueden ser muy convenientes para nuestra vida, pero no indispensables, es fundamental para dejar atrás la obsesión de «tener» y dirigirnos hacia el «ser».** Para conseguirlo, un ejercicio puede ser poner en una lista las diez cosas que te son imprescindibles para tu vida. Luego, imagínate que solo puedes quedarte con la mitad, con cinco. Tacha las cinco cosas a las que renunciarías. Después, piensa que solo te puedes quedar con dos, así que tacha de la lista otras tres cosas de las que te desprenderías. Si has sido capaz de hacerlo, ya sabes de qué ocho cosas podrías prescindir.
- **Limpia y ordena tu casa, pensando en lo que es realmente importante.** Te darás cuenta de que no son necesarias tantas cosas, tantos muebles. Además, tendrás mucho más tiempo para ti, ya que tendrás menos cosas que arreglar y que limpiar.
- **Si tienes que comprar algo, selecciona aquellas empresas que sean más sostenibles, que respeten las condiciones laborales dignas, que consuman menos energía y recursos...** Y compra solo lo que necesites, sin dejarte influir por la publicidad, las modas o la sociedad. Deja de compararte con los otros ni desear lo que tienen los demás. Enfócate en lo que te hace ser realmente feliz.
- **Aplica el principio «entra uno, sale uno».** Esta estrategia te ayudará a mantener tu número de pertenencias controladas. Cuando compres algo nuevo o aceptes un regalo, comprométete a tirar, vender o donar algo parecido que ya tienes.

ACCIÓN SOCIAL CONSUM

Consum destina 19,7 millones de euros a proyectos sociales en 2020



La Cooperativa ha donado más de 7.108 toneladas de alimentos a entidades sociales, bancos de alimentos y ONG

Consum destinó 19,7 millones de euros a proyectos de acción social durante 2020, cifra que representa un 8% más que el ejercicio anterior por la crisis del coronavirus. La Cooperativa ha seguido colaborando con más de 1.106 proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente.

Como empresa de economía social, la Cooperativa da su apoyo a entidades sociales mediante vales de compra o productos para el desarrollo de actividades y proyectos de acción social en aquellas áreas donde está presente. Este tipo de aportaciones han supuesto 560.916 euros, un 68% más respecto a 2019. Una de las acciones, realizada en mayo de 2020 junto a los bancos de alimentos, consistió en la entrega de vales para ser canjeados por productos alimenticios y de higiene en los supermercados Consum.

Como parte de las colaboraciones solidarias, la Cooperativa cuenta también con el programa Profit de gestión responsable de alimentos. Gracias a esta iniciativa, ha donado más de 7.108 toneladas de alimentos durante 2020, un 3% más que 2019, con un valor de 19,1 millones de euros. Gracias a estas donaciones y a la labor de más de mil voluntarios, Consum ha podido ayudar a 51.665 personas afectadas por la crisis derivada del COVID-19.

MEJORANDO LA EXPERIENCIA

La tienda online de Consum se amplía a 57 poblaciones más de las provincias de Barcelona, Alicante, Castellón, Valencia y Murcia



La Cooperativa también realiza mejoras en su app Mundo Consum para que los usuarios puedan realizar la compra desde el móvil

Consum sigue ampliando su servicio de tienda online. Durante estos meses ha implantado este servicio en 57 poblaciones de la Comunidad Valenciana, Cataluña y la Región de Murcia.

La venta online de la Cooperativa llegó, los pasados meses de marzo y abril, a 10 poblaciones de El Maresme en Barcelona, además de hasta 30 poblaciones de la Región de Murcia. Este servicio se amplió también a 17 municipios de la Comunidad Valenciana, concretamente a 6 entre las comarcas de L'Alcalatén, La Plana Alta y La Plana Baixa, en la provincia de Castellón; 6 en las zonas de La Safor y La Ribera Alta, en la provincia de Valencia; y 5 en Alicante, concretamente en La Marina Alta, en La Marina Baixa y en La Vega Baja.

En total, la tienda online de Consum está disponible en 277 poblaciones de Valencia, Alicante, Castellón, Barcelona, Tarragona, Almería y Murcia. La previsión es continuar con su expansión en los próximos meses y, de este modo, dar todavía más facilidades a sus clientes.

Además, ahora la tienda online también está integrada en la app Mundo Consum. Esta nueva funcionalidad está disponible solo para aquellos clientes que tienen la compra online activa en su zona. Esta opción permite al usuario poder comprar, consultar sus descuentos, recibir su Cheque Regalo antes o, incluso, hacer listas de la compra sin tener que salir de la misma plataforma.

COMPROMISO CON LA SALUD

Consum reduce 502 toneladas de azúcar, sal y grasa en su marca propia



En total ha realizado 288 actuaciones en distintos grupos de alimentos

La Cooperativa cumple su compromiso con la estrategia NAOS y ha reformulado alimentos y bebidas de marca propia, reduciendo estos tres componentes de manera significativa en más del 18% de todos los productos de la marca Consum.

Para conseguir esta reducción, ha realizado 288 actuaciones sobre 22 familias de alimentos: en 15 familias de alimentos ha eliminado 352 toneladas de azúcar, en 11 familias de alimentos ha reducido 12 toneladas de sal y en 10 familias de alimentos ha conseguido reducir 138 toneladas de grasas saturadas.

La salud y la sostenibilidad son, cada vez más, una demanda para los consumidores que son más conscientes de la importancia del aporte nutricional de los productos. Por ello, la Cooperativa sigue con la reformulación saludable de productos de marca propia, dentro del marco de la estrategia NAOS, y seguirá trabajando en ello en los próximos años.

BALANCE TIENDAS CHARTER 2020

Las ventas de Consum a Charter aumentaron un 22% en 2020 hasta los 393,4 millones de euros



La franquicia de Consum cierra el ejercicio con récord de aperturas

Las ventas de Consum a Charter han superado las previsiones de 2020 como consecuencia de la crisis del COVID-19, hasta alcanzar los 393,4 millones de euros, cifra que representa un 22,6 % más respecto a las ventas de 2019.

La franquicia de Consum ha cerrado el ejercicio de 2020 con récord de aperturas hasta alcanzar las 330 tiendas en toda España, tras abrir 43 establecimientos, 14 más de los previstos. Estas aperturas se han concentrado, fundamentalmente, en la Comunidad Valenciana y Cataluña, con 16 inauguraciones cada una. Además, gracias a las nuevas aperturas, el número de trabajadores para los franquiciados de Charter se ha incrementado un 12% respecto a 2019. En este nuevo ejercicio ya se han inaugurado un total de 11 nuevos supermercados.

Con la franquicia Charter, Consum cumple el objetivo social de dar servicio a las pequeñas poblaciones y barrios urbanos que no disponen de población suficiente para la implantación de un gran supermercado pero, que necesitan de una buena instalación para sus compras diarias.

Cómo combatir el insomnio

¿TIENES SUEÑO Y NO PUEDES DORMIR? ¿TE DESPIERTAS MUCHO DURANTE LA NOCHE? DESCUBRE CÓMO COMBATIR EL INSOMNIO O MEJORAR TU DESCANSO Y QUE ESTE SEA DE CALIDAD.

El estrés y la incertidumbre que genera la pandemia, unidos a hábitos de la nueva normalidad como el teletrabajo, practicar menos deporte o acostarse más tarde, han provocado que aumente el número de personas con algún tipo de trastorno del sueño. La combinación de sueño, nutrición y deporte es clave para una buena salud, según la Sociedad Española del Sueño (SES).

El insomnio se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño, así como despertarse muy temprano y no ser capaz de volver a quedarse dormido, y se considera crónico cuando ocurre, al menos, tres veces por semana.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), a comienzos de 2020 entre un 25-30% de la población adulta española presentaba insomnio transitorio y entre un 10-15% sufría de insomnio crónico.

La cuestión no está en dormir más, sino en encontrar la dosis de sueño ideal y que este sueño sea de calidad.

TENGO SUEÑO Y NO PUEDO DORMIR: ¿QUÉ HAGO?

Para tener una buena higiene de sueño debemos mantener a raya el estrés y la ansiedad, ya que, si cuidamos nuestro cuerpo, cuidamos nuestra salud emocional también. El estrés es la principal causa de insomnio y el aumento de casos en el último año ha sido muy notorio, ya que hemos pasado a vivir en un estado de hiperalerta constante en muy poco tiempo.

Llevar una dieta equilibrada, evitar el consumo de alcohol o de bebidas con cafeína y hacer ejercicio moderado pueden ser parte de la solución. También es aconsejable limitar el consumo de noticias sobre la situación actual, para no incrementar el estrés.

Otro factor a tener en cuenta es la sobreexposición que tenemos a las pantallas (móvil, tableta, ordenador...), favorecido por estar más tiempo en casa y por teletrabajar. El problema es que la luz azul del espectro de luz visible generada por las pantallas disminuye la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo de vigilia y de sueño del cuerpo, y esto puede hacer que tengamos insomnio.

EL INSOMNIO SE DEFINE COMO LA DIFICULTAD PARA CONCILIAR O MANTENER EL SUEÑO, ASÍ COMO DESPERTARSE MUY TEMPRANO Y NO SER CAPAZ DE VOLVER A QUEDARSE DORMIDO.

Si resulta que te acuestas y no puedes dormir, prueba con estos sencillos consejos:

- **Intenta eliminar de tu mente cualquier pensamiento estresante.** Imagina una escena relajante que implique tranquilidad y sueño, como estar en una hamaca en la playa oyendo las olas del mar.
- **Si sigues despierto, levántate de la cama durante un breve periodo de tiempo, media hora como máximo.** Haz algo relajante que te dé sueño, como leer algo aburrido.
- **Prueba a tomar un vaso de leche caliente,** ya que los lácteos contienen triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina y de la melatonina, que es la hormona que participa en el control de los ciclos del sueño, y nos puede ayudar a conciliar el sueño. Si no te gusta la leche prueba con una infusión, ya que las bebidas calientes también nos ayudan a relajarnos.

Consejos para mejorar tu descanso

- ✓ **Retomar un horario de sueño regular;** es decir, acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- ✓ **Mantener las rutinas también en otras situaciones,** como para realizar ejercicio, comer, trabajar o disfrutar del tiempo libre.
- ✓ **El ejercicio debe hacerse como máximo tres horas antes de acostarse.** De lo contrario, el cuerpo se mantendrá aún activo y le costará recobrar el punto de reposo necesario para dormir.
- ✓ **Cenar al menos dos horas antes de acostarse y que sea algo ligero.** Nada de alimentos excitantes.
- ✓ **Evitar la sobreexposición a pantallas,** lo idóneo es dejar de utilizar este tipo de dispositivos, al menos, una hora antes de ir a dormir.
- ✓ **Debemos ayudar al cerebro a desconectarse del «bombardeo de información» antes de ir a dormir,** con algún libro, película o música.
- ✓ **Mantener la habitación a oscuras** también ayuda a conciliar el sueño.

TELETRABAJO SÍ, PERO NO A CUALQUIER PRECIO

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER TELETRABAJAR DESDE CASA A MEDIO Y LARGO PLAZO? ¿QUÉ PRÁCTICAS PUEDO SEGUIR PARA EVITAR ESTAS CONSECUENCIAS? TE DAMOS ALGUNAS CLAVES. ¡DESCÚBRELAS!

Este último año ha sido complicado desde el punto de vista sanitario, social, laboral, familiar y personal. ¿Quién nos hubiera dicho que el deseado teletrabajo se iba a convertir en un buen aliado, y a la vez en una fuente de estrés?

Sin duda, uno de los hándicaps más importantes ha sido mantenernos a salvo, con salud física y mental, para afrontar la nueva situación pandémica. Nadie, en ningún sector económico, ha sido ajeno a los nuevos cambios, a la incorporación de nuevas tecnologías y metodologías de trabajo: hemos asistido a una pandemia, a un cambio de era, en lo que se refiere al concepto del trabajo y nuestro desempeño profesional.

Sin embargo, pocos son los que se plantean las consecuencias de este nuevo modelo económico, basado en el desarrollo de proyectos, implicación personal desde casa, con reuniones sin hora de fin..., mientras conviven en casa el resto de miembros de la familia: la era del teletrabajo y la conciliación familiar.

PROS Y CONTRAS DEL TELETRABAJO

Muchas empresas han tenido que tomar medidas más flexibles respecto a los horarios de trabajo, a la par que se han mostrado más exigentes con los plazos y cumplimientos de las tareas a desarrollar. Por otro lado, las pantallas, llamadas y videollamadas se han normalizado en nuestros hogares, pero ¿cómo afecta esta situación a una familia, que, además de gestionar trabajo y estudios, tiene que organizar un hogar?

Existe bastante acuerdo en el hecho de que hay que repensar el modelo, en aras de evitar el conflicto entre la necesidad laboral y la familia. La expansión y explosión de posibilidades laborales no pueden acaparar y erosionar nuestro entorno de descanso, donde está el ansiado bienestar al fin de la jornada y fin de semana.

Aun con todo, tenemos que ver el vaso medio lleno. Como se dice ahora, «las oportunidades son para aprovecharlas»: ¿quién dice que esto no lo es? Es la oportunidad para adaptar nuevas formas de trabajo y adquirir nuevas expectativas profesionales.

HAY QUE REPENSAR
EL MODELO, EN
ARAS DE EVITAR EL
CONFLICTO ENTRE LA
NECESIDAD LABORAL
Y LA FAMILIA.

Si eres de los que teletrabajan:

Procura tener tiempo definido para trabajar. Que el acceso al ordenador o a la tableta no suponga estar conectado al trabajo: así será más fácil descansar y desconectar.

Limita el espacio. No permitas que cualquier lugar de la casa sirva para desarrollar tu trabajo. Que tu casa no sea una extensión de la empresa. Elige y decide dónde, cuándo y cómo vas a trabajar.

No reaproveches el tiempo... En otras palabras, teletrabajar no consiste en hacer la comida mientras despachas con tus compañeros el *planning* de la semana.

No olvides ayunar tecnológicamente. Hoy, más que nunca, se hace necesario aprender a desprenderse de los aparatos tecnológicos con los que trabajamos. Disfruta de tu tiempo libre sin tecnología.

Cuida tu salud y tu descanso. Hemos pasado a un mayor nivel de sedentarismo y a un aumento de exposición a las pantallas que dificulta nuestro descanso, por lo que se hace más necesario poner límites a su uso y realizar actividad física al aire libre, que, sin duda, repercutirá en la calidad de nuestro sueño.

¡OJO CON LOS PROBLEMAS DE VISIÓN!

¿Cómo los detectamos?

¿ES POSIBLE PREVENIR LA HIPERMETROPÍA Y EL ASTIGMATISMO EN NIÑOS? A CONTINUACIÓN TE OFRECEMOS UNAS PAUTAS A SEGUIR PARA EVITAR ESTOS PROBLEMAS VISUALES EN LOS MÁS PEQUEÑOS.

Dicen los expertos que la vista no se acaba de desarrollar hasta, aproximadamente, los 6 años de edad, pero eso no significa que los niños menores de 6 años no tengan problemas de visión. De hecho, los pediatras realizan revisiones muy generales durante los primeros años de vida, pero a partir de los 3-4 años se recomienda hacer una revisión anual por un especialista.

PROBLEMAS VISUALES EN NIÑOS: ¿SE PUEDEN PREVENIR?

Entre el 5% y el 20% de los preescolares y el 25% de los escolares tienen alteraciones visuales como miopía, hipermetropía o estrabismo. La miopía es el problema que más aumenta, debido al uso cada vez más frecuente de pantallas, tanto en casa como en las aulas. De hecho, el 30% de los casos de fracaso escolar están relacionados con problemas visuales no diagnosticados. Pero una pronta detección nos puede ayudar a prevenir y poner solución a este tipo de problemas.

SÍNTOMAS QUE INDICAN PROBLEMAS DE VISIÓN

- Para ver objetos situados a cierta distancia, frunce el ceño y/o entrecierra los ojos.
- Siente molestias, parpadea mucho y se frota los ojos, que pueden irritarse o enrojecerse.
- Para leer, mueve la cabeza siguiendo las líneas en vez de mover solo los ojos.
- Se queja de dolores de cabeza con frecuencia.
- Se choca con objetos, tropieza constantemente y tiene problemas de equilibrio.
- Presenta problemas con la lectoescritura.
- Se acerca demasiado al libro, a la libreta, a la tableta o a la televisión.
- Le cuesta prestar atención, pierde interés y se cansa con facilidad.

30%

EL 30% DE LOS CASOS DE FRACASO ESCOLAR ESTÁN RELACIONADOS CON PROBLEMAS VISUALES NO DIAGNOSTICADOS.

Los problemas de visión más frecuentes en niños son:

Ojo vago

Este trastorno comienza cuando un ojo, o los dos, pierden un grado importante de visión. Puede estar causado por un problema de vista, por estrabismo o, muy excepcionalmente, por otras razones, como una catarata. Poco a poco los nervios que llevan al cerebro la información del ojo dejan de funcionar por falta de uso, y el niño acaba dependiendo de un solo ojo para ver. El tratamiento de este trastorno se realiza mediante el uso de gafas y la colocación de parches en el ojo sano para obligarle a mirar con el otro.

Estrabismo

El estrabismo es cuando los ojos no se alinean correctamente, por lo que, en vez de enfocar el mismo punto, apuntan a diferentes direcciones. Es decir, uno mira hacia delante, mientras que el otro puede hacerlo hacia abajo, hacia arriba o hacia adentro. La detección precoz en el estrabismo es fundamental porque su tratamiento temprano aumenta las posibilidades de éxito.

Miopía

Ser miope significa no ver bien de lejos, ya que la imagen se forma delante de la retina y no en ella. Más de seis dioptrías puede implicar la existencia de problemas de retina. Se suele descubrir cuando van al colegio y tienen problemas para ver lo que hay en la pizarra, ya que hasta entonces su mundo se ha desarrollado al alcance de su mano.

Hipermetropía

En este caso, el niño ve bien de lejos pero no de cerca a causa de que las imágenes se enfocan por detrás de la retina. Suele detectarse en la edad escolar. Se corrige con gafas y es un problema que suele curarse con el tiempo.

Astigmatismo

Las personas que sufren astigmatismo no enfocan de manera correcta y ven las imágenes algo deformadas, tanto desde largas distancias como de cerca. Este problema se produce porque la refracción de los rayos de luz que atraviesan un meridiano del ojo es distinta que la de los rayos de luz que atraviesan el meridiano perpendicular. Suele estar asociado a la miopía o la hipermetropía. Se corrige con el uso de gafas.

¿Qué hacer si tu perro se pierde?

SI TRAS UN DESPISTE NO ENCUENTRAS A TU PERRO, DEBES ACTUAR CON RAPIDEZ E INTENTAR NO PERDER LA CALMA. TE CONTAMOS QUÉ HACER SI SE PIERDE TU PERRO.

El momento en que descubres que tu perro no está a tu lado suele ser muy angustiante, por eso es fundamental mantener la calma y saber lo que debemos hacer para encontrarlo rápidamente. En la mayoría de los casos, el perro volverá a casa sano y salvo, pero hemos de tener en cuenta algunos consejos que nos pueden ayudar.

¿CÓMO ACTUAR SI SE PIERDE UN PERRO?

Cuando los perros se pierden, suelen estar asustados. Aunque los motivos de la pérdida pueden ser muchos, como soltarse de la correa asustado por un petardo o un estruendo o estar en una zona donde está permitido soltarlos y alejarse demasiado olfateando, en cuanto el perro descubra que su responsable no está cerca se pondrá nervioso y su objetivo será encontrarlo.

NUNCA ESTÁ DE MÁS QUE EL PERRO LLEVE ALGUNA CHAPA O COLLAR IDENTIFICATIVO CON NUESTRO NÚMERO DE TELÉFONO.



1. Mantener la calma y seguir ciertos pasos nos aseguran que el perro pueda ser localizado lo antes posible. Lo primero es buscarlo por la zona en la que lo hemos perdido. Si vas con más de una persona, incluso conviene que, mientras una lo llama y lo busca, la otra permanezca en el lugar donde el perro se perdió, porque él tratará de buscarte siguiendo tu estela de olor y volverá al último lugar en el que estuvo contigo.

Si no aparece, entonces no hay tiempo que perder. Lo primero es dar parte a la policía local del municipio donde el perro se ha perdido y a la Guardia Civil. De esta manera, ambos cuerpos de seguridad estarán sobre aviso por si alguna persona lo encuentra y les llama, y contarán con tus datos para localizarte.

2. En segundo lugar, conviene avisar a la protectora de la zona porque, en ocasiones, cuando alguien encuentra un perro, lo recoge y lo lleva a la protectora. Estas, cuando les llega un perro, además de leer el chip también difunden en sus redes sociales el caso, ya que lo primero es siempre averiguar si el animal se ha perdido y devolverlo con su familia.

Tanto los veterinarios como la policía local, en la mayoría de las ocasiones, y también las protectoras, cuentan con lectores de chip, lo que facilita el contacto con los responsables del perro perdido. De aquí la importancia de que nuestros perros lleven siempre el microchip identificativo, que, además, es obligatorio por ley y muy útil en caso de pérdida del animal.

3. Informa también a tu veterinario de confianza. En caso de que tarde en aparecer, deberá dar aviso a la Red Española de Identificación de Animales de Compañía.

Además, nunca está de más que el perro lleve alguna chapa o collar identificativo con nuestro número de teléfono, ya que ello facilita la labor de contactar con los responsables. Por otra parte, se ha de tener en cuenta que un perro perdido puede estar asustado y no siempre se deja coger, por lo que cualquier dispositivo identificativo resulta muy útil.

4. Contacta con amigos, protectoras, asociaciones y grupos de apoyo a los animales para que difundan su foto en redes. Facilita una foto del perro con todos los datos sobre el animal y tu teléfono de contacto. Te sorprenderá ver cómo las personas ayudan en estos casos y, rápidamente, la foto de tu perro llegará a muchas personas que, en caso de encontrarlo, te podrán avisar.

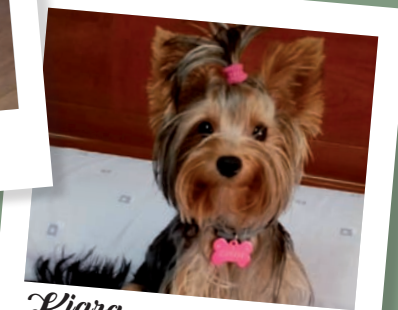
5. Haz carteles y pégalos por la zona en la que se ha perdido el perro y también por tu zona de residencia. Vuelve de manera frecuente a la zona en la que se perdió. En ocasiones, paralizados por el miedo de verse solos, pueden buscar un refugio en la calle y quedarse ocultos hasta que se ven con fuerzas para salir.

6. Mantente optimista y nunca dejes de buscarlo. Hay casos de perros que han encontrado a su familia después, incluso, de años perdidos.

En la mayoría de los casos, gracias al apoyo de la ciudadanía y la labor de la policía y las protectoras, suelen ser encontrados rápidamente y todo se queda en un susto. En cuanto esté contigo de nuevo, dale muchos mimos y llévalo a casa a descansar para que se sienta querido y protegido.



Angus
Loli



Riara
Paula Tronchoni



Morty
Miriam



Mogli
Mayte



Pipo
Ana



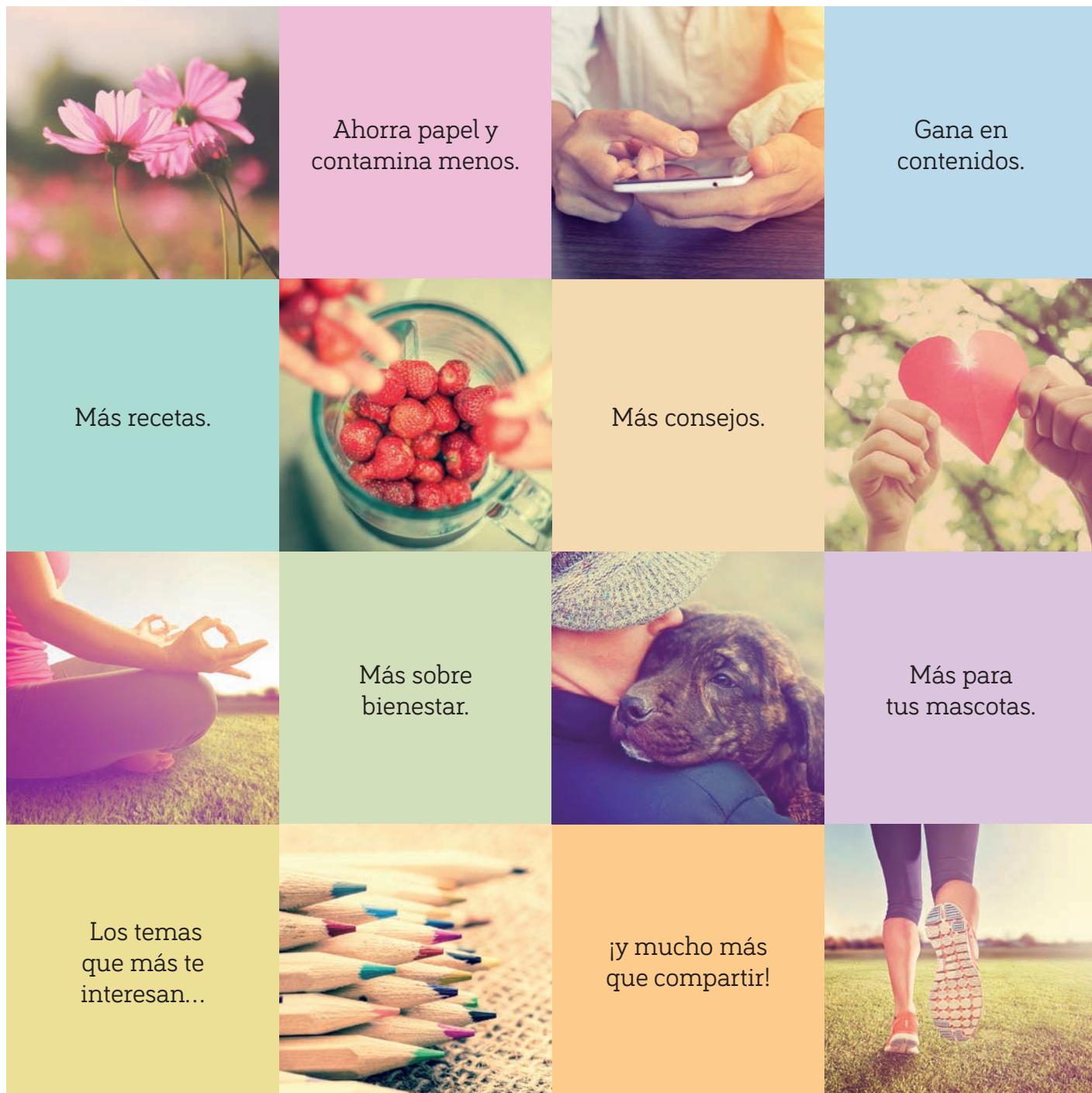
Pompa y Sugus
Sara



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!

