

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

JULIO / AGOSTO 2021 N° 109

consum



EL TEMA DEL MES

APRENDE A COMER DE FORMA CONSCIENTE

SABER COMPRAR. VACACIONES LOW COST ¡ES POSIBLE!
LOS CINCO DE... IRIS LEZCANO. **SALUD Y BELLEZA.** Y TÚ, ¿CUIDAS DE TU PECHO?

SIEMPRE HA SIDO UN
RETO ORGANIZAR LAS
VACACIONES SIN GASTAR
MUCHO DINERO, Y ESTE
VERANO, MÁS. PERO NO TE
PREOCUPES, QUE TE DAMOS
LAS CLAVES PARA UNAS
VACACIONES *LOW COST*.

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: 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.

Parecía que no iban a llegar nunca, pero ya las podemos oler: las vacaciones de verano están a la vuelta de la esquina. ¿Ya tienes algo organizado o has preferido esperar este año?

Siempre ha sido un reto organizar las vacaciones sin gastar mucho dinero, y sabemos que este verano, son muchas las personas que se enfrentarán a este reto. En **Saber comprar** te damos las claves para que tengas unas vacaciones *low cost*. ¿Te animas?

Las frutas que más apetecen en verano son, sin duda, la sandía y el melón. Por eso te traemos unas recetas muy fresquitas en **Hoy Comemos**. ¿Sabías que el boquerón es un pescado azul de los más consumidos en nuestro país? Te contamos todas sus propiedades en **Los Frescos**.

La pandemia provocada por la COVID-19 ha generado grandes cambios en nuestra vida. Uno de los aspectos de nuestro día a día que más se han visto afectados ha sido nuestra forma de alimentarnos. A consecuencia de esta crisis, ahora comemos más y peor. Para compensarlo, ¿has oído hablar del *mindful eating*? Es nuestro **Tema del mes**, donde te descubrimos todas sus claves y cómo puede ayudarte a mejorar tu salud comer de forma consciente.

Las carnes vegetales están de moda, pero ¿sabes qué son? Conoce qué características tienen, su aporte nutricional y su modo de preparación. Encontrarás todos los detalles en **A Examen**.

El año pasado vivimos tres meses de confinamiento domiciliario obligados por la pandemia, a los que siguieron más meses de restricciones de movilidad por los cierres perimetrales. Todo esto tuvo sus efectos positivos, pero también negativos sobre la naturaleza. En **Es Eco** te los contamos. Además, el confinamiento y la incertidumbre, entre otros factores, pueden acarrear secuelas en la población. En **Conócete** abordamos algunas de las secuelas psicológicas de la pandemia.

Además, conoceremos «**Los 5 de**» Iris Lezcano, actriz que formó parte del reparto de la exitosa serie *Hospital Central* o *El comisario*; te descubrimos los mejores lugares para ver las estrellas en **Viajar con gusto**; analizaremos las principales manías en niños en **Cuidado Infantil**, y te daremos unos consejos sobre alimentación saludable para tu perro en **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Felices vacaciones!



Consejo de redacción.

SUMARIO

28

CONSUMIDOR

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Iris Lezcano.
- 08 HOY COMEMOS**
Recetas fresquitas con melón y sandía.
- 10 LOS FRESCOS**
Propiedades de los boquerones.
- 12 SABER COMPRAR**
Vacaciones *low cost*, ¿es posible!

ACTUALIDAD

- 14 A EXAMEN**
¿Qué son las carnes vegetales?
- 16 EL TEMA DEL MES**
Mindful eating: aprende a comer de forma consciente.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
No hay verano sin una noche de estrellas.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
Descubre el impacto ambiental de la pandemia.
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Consum facturó 3.324,9 millones de euros en 2020, un 13,3% más. La Cooperativa sustituye todos los mangos de sus carros de compra por unos tratados contra la COVID-19. La tienda *online* de Consum aterriza por primera vez en la provincia de Girona.

TOMA NOTA

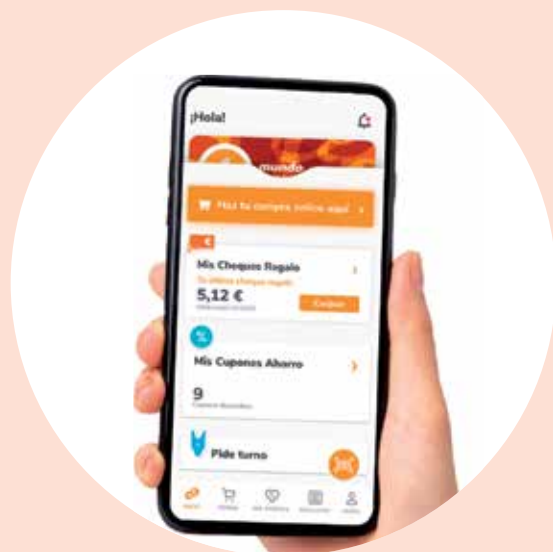
- 24 SALUD Y BELLEZA**
Y tú, ¿cuidas de tu pecho?
- 26 CONÓCETE**
Secuelas psicológicas de la pandemia.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Cuando la manía se convierte en obsesión.
- 30 MASCOTAS**
Comida sana para perros.

10



20





IMPULSANDO TUS IDEAS

Los clientes de Consum ya pueden hacer la compra online desde la app Mundo Consum. Comprar, consultar sus descuentos, recibir su Cheque Regalo o hacer listas de la compra, entre otros, sin tener que salir de la misma plataforma, ya es posible. Así ganamos en comodidad y tiempo.

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



CAFÉ MÁS AROMÁTICO

Me gusta mucho el aroma que desprende un café recién hecho, crea calor de hogar. Tengo la cafetera italiana de toda la vida y si añado, al café en el depósito, media cucharadita de cacao y otra media de canela, resulta un café más aromático y deja en la boca ese sabor tenue de la canela.

Ángeles N.

@ ¡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



Enhorabuena por la nueva tienda de Av. Santos Justo y Pastor, de Valencia. Ha quedado muy bien. Se puede pasar por los pasillos con el carro grande sin problema y está todo muy bien organizado. Muchas gracias, sobre todo al personal por su colaboración y profesionalidad. Ahora sólo queda que, teniendo en cuenta que se trata de la cooperativa "valenciana" sean un poco mejores algunas frutas y verduras, como por ejemplo los tomates de pera que tienen un calibre casi casi como los cherry... Ya que estamos en Valencia... Gracias de nuevo.

Buenos días Andrés. Muchas gracias por tu confianza. Genial que ya lo hayas estrenado tras la reforma. Trasladamos la felicitación al equipo de Desarrollo y la sugerencia sobre los tomates al equipo de Frutas y Verduras. Gracias.



Me gusta Comentar Compartir



Gracias, @Consum. Todo pequeño, o gran, gesto ayuda mucho. #sinplástico

Muchas gracias por tu confianza Encarna ¡seguimos que aún falta mucho por hacer! #sinplástico



Qué os parece este voluninizador de labios??

Es ultra hidratante y lleva regenerante +ácido hialurónico, para rellenar esas arruguitas.que.podamos tener.

Es un formato supercomodo y lleva un aplicador directo.

Se debe aplicar varias veces al día.

No hay que olvidarse de ellos porque los llevemos tapados la mayor parte del día.

#amigacotilla #supermercadosconsum #voluminizador #labiales



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...

IRIS LEZCANO


ACTRIZ

Iris Lezcano se instruyó como actriz en la Escuela Superior de Arte Dramático de Valencia. Una vez terminó la carrera, formó parte del reparto de la exitosa serie *Sin tetas no hay paraíso*, dando vida a Paula. Además de participar en numerosas series como *Hospital Central* o *El comisario*, Iris también tiene un gran recorrido sobre los escenarios de teatro habiendo actuado en obras como *Un jardín francés* o *Después de la lluvia*. Durante su etapa en Londres, continuó su formación en el ámbito de la actuación en el Actor's Centre y colaboró en numerosos spots británicos. Actualmente, se encuentra rodando la nueva temporada de *L'Alqueria Blanca*, la popular serie valenciana en la que interpreta a Anitín.




Por la realización de este reportaje, Iris Lezcano y Consum entregan 500 € en alimentos a ACNUR. 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




AGUACATE
Me encanta, sin duda es uno de mis productos imprescindibles en la compra semanal. Siempre tengo en casa y lo unto en las tostadas para comenzar el día lo mejor posible.

02




JENGIBRE
No sé si se suele consumir de esta manera, pero yo siempre lo hago a trocitos y lo añado a mi taza de té con un poco de jugo de lima cada mañana. Sin él no soy persona.

03




CHOCOLATE
No puedo resistirme. Desde pequeña soy adicta al chocolate. Mi favorito es con leche y lo llevo consumiendo toda la vida, no podría vivir sin él.

04



QUESO
Cualquier excusa es buena para comer queso. Me cuesta escoger un tipo porque todos me gustan, pero el que más utilizo en mis platos, bien sea para ensaladas o hamburguesas, es la mozzarella.

05



CALABACÍN
Diría que es de mis verduras favoritas. Suelo recurrir a él a menudo a la hora de cocinar. Siempre lo preparo al horno con un poco de sal y pimienta. ¡Está riquísimo!

Recetas fresquitas con melón y sandía

LAS FRUTAS QUE MÁS APETECEN EN VERANO SON, SIN DUDA, LA SANDÍA Y EL MELÓN. POR ESO, TE TRAEMOS UNAS RECETAS MUY FRESQUITAS. ¡NO TE LAS PIERDAS!

¿Qué mejor que saborear una rodaja de sandía o melón fresquita para contrarrestar el calor de estos días de verano? El melón y la sandía son frutas ligeras, saludables, riquísimas y perfectas para combatir las altas temperaturas durante las calurosas jornadas estivales. Sus sabores resultan de lo más apetecibles, combinan de maravilla entre ellas, con alimentos salados en ensaladas, con hojas de menta fresca y aliñadas con aceite y limón, con naranjas y berros o con apio finamente picado, cebollas y aceitunas.

EL MELÓN Y LA SANDÍA SON FRUTAS PERFECTAS PARA COMBATIR LAS ALTAS TEMPERATURAS DURANTE LAS CALUROSAS JORNADAS ESTIVALES.

Dado su elevado aporte de agua, resultan un potente hidratante y, por tanto, son dos opciones especialmente indicadas durante su temporada para las personas mayores, a quienes les cuesta tomar suficientes líquidos, y para los más pequeños, que pueden deshidratarse fácilmente. Además, la suave textura de su pulpa hace que sean de fácil masticación.

Tanto la sandía como el melón son bajos en calorías. El melón es fuente de fibra y vitamina C, que contribuye, esta última, a la protección de las células frente al daño oxidativo, mejora la absorción del hierro y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. La sandía contiene carotenos como el licopeno, responsables del color rojo de su pulpa.

Aunque hoy en día se pueden encontrar durante todo el año, lo más sostenible y lo mejor es consumirlos de temporada: entre finales de mayo y primeros de septiembre (sandía) o de octubre (melón).

Las preguntas que muchas veces nos hacemos al verlos es: ¿estará maduro?, ¿será dulce? Aquí te dejamos algunas sugerencias para recordar a la hora de elegirlos:

- **Duros al tacto:** la falta de firmeza indica que están pasados o que han sufrido daños.
- **Sin grietas:** descarta los que tengan defectos, pero sin obsesionarte. Una manchita más clara no es mal síntoma: el fruto puede estar maduro, pero esa es la zona que reposaba sobre la tierra durante el cultivo.
- **El toquecito y la presión:** la sandía se golpea levemente y si está en su punto sonará a hueco. El melón se aprieta por sus extremos: si está en su punto la base cederá ligeramente y el otro extremo (el pedúnculo) se abombará un poco.
- **Aroma de fruta madura:** la zona del pedúnculo debe oler a fresco.
- **Color moderado:** los melones con un color verde intenso aún no están en su punto, aunque en la sandía hay más matices.

Una vez en casa, para conservarlos, en el caso del melón elimina los dos extremos (en la sandía no hace falta) y aparta las semillas. Lo que sobre guárdalo en la zona menos fría de la nevera, bien tapado para que no coja olores.

Al tratarse de piezas grandes, hay que encontrar diferentes opciones de consumo, por eso te dejamos algunas propuestas a continuación.

Batido especiado de melón y piña

INGREDIENTES (1 persona)
1 bolsita de té de canela, cardamomo y jengibre
150 ml de agua hirviendo
115 g de melón
115 g de piña pelada y sin corazón
Cubitos de hielo



PREPARACIÓN

Coloca la bolsita de té en una taza, echa el agua hirviendo y deja que se infusione durante 5 minutos. Retira la bolsita y deja enfriar. Retira la piel y las pepitas al melón y córtalo en trozos. Licua el melón y la piña en una licuadora hasta obtener una textura suave. Pasa el zumo por un colador para que quede sin pulpa. Agrega al batido 3 cucharadas de té frío, viértelo todo en un vaso lleno de cubitos de hielo y sírvelo inmediatamente.



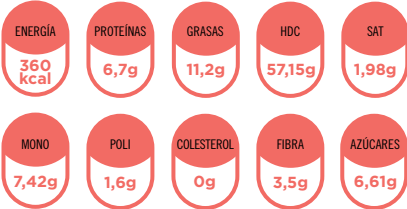
Información Nutricional por ración.

Ensalada de melón, arroz integral y sésamo

INGREDIENTES (2 personas)
140 g de arroz integral
150 g de pimiento verde italiano
150 g de melón u otra fruta de temporada
50 g de tomate cherry
5 g de semillas de sésamo
20 ml de aceite de oliva virgen extra
5 ml de vinagre de Módena
Sal en escamas al gusto

PREPARACIÓN

Cuece el arroz. El arroz integral requiere más tiempo de cocción y, en consecuencia, más agua, así que ten cuidado de que no quede duro. Déjalo enfriar. Corta el pimiento en cubos muy pequeños y, de igual manera, el melón. Parte los tomates por la mitad. En un recipiente, coloca la ración de arroz para una persona, agrega el pimiento y el melón. Por último, espolvorea con semillas de sésamo y escamas de sal. Aliña con aceite y vinagre balsámico.



Información Nutricional por ración.

Polos de sandía, kiwi y coco

INGREDIENTES (4 - 6 unidades)
400 g de sandía limpia
80 g de coco fresco
140 g de kiwi
5 ml de zumo de lima



PREPARACIÓN

Corta la sandía en trozos y lícuala. Rellena los moldes hasta las 3/4 partes con sandía licuada y llévalos al congelador durante 3 o 4 horas. Luego, coloca alrededor el coco fresco, previamente licuado, y de nuevo al congelador. Para terminar, completa con un batido de kiwi y lima y déjalo congelar otras 3 horas.



Información Nutricional por ración.

PROPIEDADES DE LOS

Boquerones



EL BOQUERÓN ES UN PESCADO AZUL QUE, JUNTO CON EL JUREL, EL ATÚN Y LA SARDINA, ES DE LOS MÁS CONSUMIDOS EN ESPAÑA, POR SU GRAN VERSATILIDAD EN LA COCINA Y UN PRECIO MUY ASEQUIBLE. SEGÚN SU PRESENTACIÓN SE LE DENOMINA DE UNA FORMA U OTRA, COMO «ANCHOA», QUE ES COMO LLAMAN AL BOQUERÓN EN EL NORTE Y CENTRO DE LA PENÍNSULA, SEA FRESCO O EN CONSERVA.

TÉCNICAMENTE LA ANCHOA ES LA SEMICONSERVA DEL BOQUERÓN, YA SEA EN SALAZÓN, EN ESCABECHE O EN ACEITE. EL TÉRMINO BOQUERÓN SE UTILIZA PARA EL PESCADO FRESCO.

El boquerón es una especie que abunda en el océano Pacífico, en el Atlántico y en los mares Mediterráneo y Negro, y vive a más de 100 metros de profundidad. En primavera y verano, cuando el sol calienta la superficie de las aguas del mar, bancos de boquerones ascienden a las capas más superficiales para alimentarse y reproducirse. Es en este momento, una vez han adquirido más grasa y su carne es más aromática y sabrosa, cuando se capturan. En invierno permanecen por debajo de los 100 metros bajo el nivel del mar.

Técnicamente, la anchoa es la semiconserva del boquerón, ya sea en salazón, en escabeche o en aceite, y se suele dejar el término boquerón para el pescado fresco. También recibe el nombre de *bocarte*, *anchoa europea* o *aladroque*.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

El boquerón es un pescado azul, y por tanto, graso y rico en omega-3, hecho que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos y a aumentar la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de trombos. Su consumo está recomendado a personas con problemas cardiovasculares.

En cuanto a las **vitaminas** destacan las del grupo B, como B₂, B₃, B₆, B₉ y B₁₂. En general, estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, e intervienen en la formación de glóbulos rojos, el funcionamiento del sistema nervioso y el sistema de defensas. No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas, salvo la B₁₂, no es muy significativa si se compara con alimentos ricos en estos nutrientes, como cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde o hígado.

Como es un pescado graso, contiene cantidades interesantes de vitaminas liposolubles A y D. Respecto a los **minerales**, el boquerón nos aporta magnesio (influye en el buen funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos) y yodo (indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea), y su contenido medio de hierro es comparable al de la mayoría de los pescados. Si lo consumimos entero y con espinas, principalmente en conserva, se aprovecha el calcio que contienen sus espinas. De hecho, la cantidad de calcio que aportan 100 gramos es similar a la de un vaso de leche.

Los boquerones y, en general, los pescados en conserva poseen cantidades elevadas de sodio, que se usa como conservante, por lo que no está recomendado para personas con hipertensión arterial o problemas de retención de líquidos. Además, el boquerón contiene purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no se aconseja a personas con hiperuricemia o gota.

CONSEJOS DE COMPRA, CONSERVACIÓN Y COCINA

Si vamos a comprar boquerones frescos, debemos tener en cuenta que su carne sea firme, los ojos brillantes y no hundidos y que su olor marino sea poco pronunciado.

Si vamos a consumirlo en el día o al día siguiente, debemos guardarlo en la parte más fría del frigorífico, no más de 48 horas tras su compra, y en caso contrario en el congelador, donde puede conservarse durante 5 o 6 meses. Lo mejor es guardarlo aislado del resto de alimentos para evitar así que les transmita su pronunciado olor.

Para evitar la alergia por anisakis, se recomienda congelar el pescado durante más de 24 horas. De este modo, después se puede consumir de la forma que deseemos, crudo o en semiconserva en aceite o vinagre.



¿Quieres saber cómo se preparan los boquerones en vinagre?
¡Escanea este QR!

VACACIONES LOW COST, ¡ES POSIBLE!

¿ESTÁS PENSANDO EN UNA ESCAPADA, PERO DISPONES DE POCO PRESUPUESTO? TE DAMOS IDEAS Y CONSEJOS PARA IRTE DE VACACIONES AL MEJOR PRECIO.

Siempre ha sido un reto organizar las vacaciones sin gastar mucho dinero y sabemos que este verano, debido a la crisis provocada por la covid-19, son muchas las personas que se enfrentan a este reto: conseguir una escapada perfecta al menor precio posible.

Con todo el tema de la pandemia, igual has preferido esperar a reservar tus vacaciones a ver cómo se desarrollaban los acontecimientos, tanto en España como en el resto de países. Si has llegado a julio sin reservar ningún viaje y piensas que no vas a poder encontrar nada a precios razonables, te equivocas.

6 TRUCOS PARA ORGANIZAR UNA ESCAPADA LOW COST

- 1 Utiliza los buscadores de vuelos y hoteles para encontrar precios económicos.** Si evitas los fines de semana, puedes encontrar muchos chollos.
- 2 Escapada por España.** Plántate descubrir nuestro país y sus rincones en tus vacaciones en pareja o con niños. De esta manera ahorras en costes de desplazamientos, pues siempre puedes usar el coche en lugar del avión para desplazarte, además del autobús o el tren.
- 3 Si vas a utilizar el coche, viaja con el tuyo propio.** De esta manera, te ahorrarás el alquiler de vehículo para moverte por el lugar y tienes la ventaja de poder parar dónde y cuándo quieras, además de poder llevar el equipaje que te quepa en el maletero.
- 4 Elige campings y bungalows** como alternativa para viajar este verano sin gastar mucho dinero. Los hay por toda España y de muchos tipos, solo tienes que elegir destino en función de tu presupuesto.
- 5 Aprovecha para visitar a amigos que tengan segundas residencias:** de esta forma te ahorras el alojamiento en un hotel u hostel y, siempre puedes «compensar» tu estancia haciendo la comida de esos días.
- 6 Intercambia tu casa.** Localiza a personas que, como tú, quieran moverse y que estén dispuestas a cederte su casa unos días. Se trata de alojarte en su vivienda a cambio de que ellos lo puedan hacer en la tuya. De esta manera, el alojamiento será gratuito.

UTILIZA LOS BUSCADORES DE VUELOS Y HOTELES PARA ENCONTRAR PRECIOS ECONÓMICOS.

Tips para comprar vuelos baratos

- **Flexibilidad con las fechas:** si puedes cogerte las vacaciones o hacer una escapada el mes que quieras, elige enero o noviembre, ya que son los meses más baratos para volar. Y, si puede ser, hazlo entre semana frente al fin de semana, sobre todo en vuelos cortos.
- **Compra directamente a las aerolíneas:** utiliza los buscadores y comparadores para localizar el vuelo que quieres, pero cuando vayas a comprarlo, hazlo directamente en la web de la aerolínea, así te evitarás la pequeña «tasa» por su servicio.
- **Borra las cookies:** quizá te haya pasado que has buscado un vuelo, lo has visto a un precio, no lo has comprado en el momento y, cuando lo has buscado de nuevo, el precio había subido. Eso es porque la web te identifica por las cookies, sabe que estás interesado, y... Para evitarlo, borra las cookies de tu navegador, utiliza otro dispositivo o usa el modo incógnito.
- **Sopesa las escalas:** los vuelos directos suelen ser más caros que si realizas escalas. No te cierres a ellas, si no te importa tardar más en llegar a tu destino, porque, muchas veces, la diferencia de precio merece la pena.
- **Valora si comprar ida y vuelta o ida e ida:** habitualmente, lo que solemos hacer cuando compramos un billete es cogerlo de ida y vuelta. Pues prueba a buscarlo de ida, de tu casa al destino, y luego otro de ida, del destino a tu casa: puede que el precio total sea más bajo.
- **Flexibilidad con el destino:** esto también puede abaratar bastante el precio del billete. Puedes mirar en los buscadores de vuelos unas fechas y ver qué destinos te salen y cuál es el más barato. Igual te compensa.
- **Usa las alertas:** una vez tengas seleccionado el vuelo que quieres, muchos buscadores o aplicaciones ofrecen la posibilidad de enviarte una alerta cuando tu vuelo ha bajado de precio. Así también te puedes ahorrar algo de dinero.
- **El momento de compra es importante:** evita hacerlo durante el fin de semana, es cuando más gente hay buscando vuelos y los precios se pueden incrementar. Los lunes es cuando las compañías suelen lanzar ofertas.
- **No factures, viaja ligero:** muchas compañías low cost no incluyen en los precios la facturación de la maleta, por lo que, si quieres ahorrártelo, lo recomendable es no facturar y llevar solo el equipaje de mano. Eso sí, consulta sus medidas para no llevarte sorpresas en el aeropuerto.

¿Qué son las carnes vegetales?

CONOCE QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN, SU APOORTE NUTRICIONAL Y SU MODO DE PREPARACIÓN.

LOS 5 TIPOS PRINCIPALES



Soja

Se trata de un alimento muy versátil, puesto que puede ser utilizada para elaborar todo tipo de comidas parecidas a la carne, sobre todo utilizando soja texturizada. A partir de la soja se elaboran hamburguesas vegetales, filetes veganos, albóndigas y todo tipo de comidas parecidas a la carne. Tiene un gran aporte de proteínas y de hidratos de carbono.



Legumbres

Su gran aporte nutricional hace que sea un alimento muy necesario para personas que no consumen proteína animal. Las legumbres son un ingrediente muy utilizado en la dieta vegana. Con las lentejas, garbanzos, judías... se pueden preparar diversas recetas que sustituyen la carne. También se pueden elaborar hummus (puré de garbanzos), hamburguesas de garbanzos, de lentejas, etc.



Seitán

Apreciado por su valor nutricional y su textura. Similar al seitán está la soja texturizada. El seitán se elabora principalmente a partir de gluten de trigo y salsa de soja, y apareció por primera vez en el siglo VI como un ingrediente en la cocina asiática. Ha sido un sustituto de la carne durante más de mil años. Tiene un alto contenido proteico y una textura similar a la carne de ternera, sobre todo, si lo consumimos texturizado, que se asemeja a la carne picada. El seitán presenta un aspecto de color marronoso u oscuro y puede cocinarse de todas las maneras en las que se cocina un trozo de carne de ternera, pollo o cerdo: a la plancha, rebozado o empanado, frito o guisado.



Tofu

Es un tipo de carne vegetal que se asemeja al queso fresco, con un sabor muy suave. Es un alimento de origen chino elaborado a partir de semillas de soja, agua y coagulante. Es un plato común en la comida asiática en general, y en la japonesa y china en particular. Este producto absorbe fácilmente los sabores de las especias y otros ingredientes. El tofu ha sido un alimento básico en los países asiáticos durante más de 2.000 años.



Tempeh

Se trata de un alimento de origen indonesio elaborado de manera similar al tofu. Tiene un suave sabor a nuez. El tempeh se obtiene a partir de la cocción y la fermentación de soja amarilla, aunque también se elabora con otras legumbres, como los garbanzos.

La venta de alimentos vegetales ha crecido un 48% en España en los últimos dos años, según el estudio El mercado de las alternativas vegetales en Europa: ¿cuál es su tamaño real?, publicado por el proyecto europeo Smart Protein y basado en datos obtenidos por la consultora Nielsen. Entre esos alimentos se encuentra la «carne» vegetal.

Además, casi un 10% de la población española se considera veggie y ya hay 3,8 millones de consumidores que apuestan por el verde, según datos del estudio The Green Revolution.

La gran distribución ha escuchado esta demanda de los consumidores y, hoy en día, cada vez hay más oferta de productos vegetarianos y veganos donde elegir, entre los que se encuentran las llamadas «carnes vegetales».

HOY EN DÍA EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS VEGETALES QUE SIMULAN LA CARNE, COMO HAMBURGUESAS O ALBÓNDIGAS VEGETALES, ENTRE OTROS.

Principales características de las carnes vegetales

- La carne vegetal es un sustituto de la carne de origen animal, ya que es una de las fuentes de proteína con la que cuentan vegetarianos y veganos para poder completar su alimentación.
- Hoy en día existe una gran variedad de productos vegetales que simulan la carne, como preparados tipo hamburguesa, o albóndigas vegetales, entre otros.

MINDFUL EATING

Aprende a comer de forma consciente

La pandemia provocada por la COVID-19 ha generado grandes cambios en nuestra vida y en nuestra rutina diaria. Uno de los aspectos de nuestro día a día que más se han visto afectados por el transcurso del virus en nuestro país ha sido nuestra forma de alimentarnos; y es que, a consecuencia de esta crisis, **ahora comemos más y peor**. ¿Por qué? Porque entre el teletrabajo y las restricciones nos hemos habituado a pasar más tiempo en casa, nos aburrirnos más, estamos más tristes o sufrimos más ansiedad, y **todo esto, inevitablemente, se refleja en nuestra alimentación**.

A menudo, la sensación de hambre es simplemente ansiedad provocada por los nervios o el aburrimiento. Estas dos sensaciones son muy similares, pero, por suerte, hay formas de diferenciarlas. En esto consiste el movimiento **mindful eating o alimentación consciente**. ¿Te suena pero no sabes qué es? A continuación te descubrimos todas sus claves y cómo puede ayudarte a mejorar tu salud.

¿QUÉ ES EL MINDFUL EATING?

El **mindful eating o alimentación consciente** es un movimiento que nos permite prestar atención plena a la nutrición para aprender a escuchar nuestro propio cuerpo y, de este modo, alimentarnos de una forma más saludable, disfrutando de cada bocado. ¿Qué significa escuchar nuestro cuerpo? Prestar atención a las señales de hambre y saciedad para evitar comer por impulso; es decir, **aprender a distinguir el hambre física de la emocional**.

EL MINDFUL EATING ES UN MOVIMIENTO QUE NOS PERMITE PRESTAR ATENCIÓN PLENA A LA NUTRICIÓN PARA APRENDER A ESCUCHAR NUESTRO PROPIO CUERPO.

6 tips para aprender a comer de forma consciente

Si hasta ahora te has sentido identificado y quieres adentrarte en el **mindful eating**, simplemente tienes que seguir unos pasos muy sencillos:

- 1 No comas si no tienes hambre:** en esto consiste aprender a escuchar tu cuerpo. Muchas veces nos sentamos a la mesa porque es la hora de comer, o para relacionarnos, y nos alimentamos sin hambre o solo por gula.
- 2 Bebe agua antes de comer:** beber agua antes de las comidas te ayudará a reducir la ansiedad por comer, calmará tu estómago y aumentará tu sensación de saciedad.
- 3 Come sentado y alejado de distracciones:** esto te ayudará a concentrarte más en los alimentos y, por lo tanto, a disfrutar más de ellos.
- 4 Come de forma variada:** la clave de una buena alimentación es comer de forma moderada, variada y saludable. Las frutas, las verduras, los cereales, los huevos, la carne y el pescado serán tus aliados; y si son frescos y de temporada, mejor. ¿Por qué? Porque el principal beneficio de los productos frescos es que aseguran nutrientes de calidad, además de que su sabor es más intenso.
- 5 Come, no engullas:** muchas veces, a causa del ritmo diario, comemos rápidamente y sin apenas saborear los alimentos para irnos a hacer otra cosa. El mindful eating aboga por masticar despacio y disfrutando de aquello que comemos. Además, esto no solo nos ayudará a ser más conscientes de lo que comemos, sino que nos ayudará a realizar una mejor digestión.
- 6 No te quedes con la sensación de tener el estómago lleno:** practicar **mindful eating** te permitirá evaluar tus niveles de saciedad y parar de comer antes de quedarte con el estómago lleno. Uno de los principios de esta disciplina es poder distinguir entre estar saciado (no necesitar más comida) y estar lleno (haberse pasado de comida).

Si de cara al verano te preocupa perder algunos kilos de más, te interesa saber que el **mindful eating** no es una dieta, es un movimiento que aboga por mantener una relación sana con la comida, por lo que su objetivo no es la pérdida de peso, aunque esta pueda darse como consecuencia directa de ello. Ahora que has descubierto un poco más acerca de este movimiento que promueve la **alimentación consciente y saludable**, ¿te animas a probarlo?

NO HAY VERANO SIN UNA NOCHE DE ESTRELLAS

LAMENTABLEMENTE, LAS ESTRELLAS NO PODEMOS VERLAS DESDE CUALQUIER SITIO. SI TE INTERESA ESTE TEMA, HOY TE TRAEMOS UN LISTADO DE LUGARES PARA VER LAS ESTRELLAS.

¿Quién no ha ido a ver las estrellas durante las noches de verano? Es el plan perfecto para hacer con amigos, niños... en época de vacaciones. Pero hoy en día es prácticamente imposible hacerlo en las ciudades por la cantidad de luz que hay y la contaminación que emitimos, que cubre el cielo de un manto grisáceo que impide ver bien estos fenómenos.

Uno de los momentos más mágicos para disfrutar de una noche de estrellas es el mes de agosto. De entre las muchas lluvias de estrellas que se van a poder disfrutar durante este año, la lluvia de estrellas de las Perseidas es una de las más populares, conocida también como "lágrimas de San Lorenzo", y que podemos disfrutar entre el 23 de julio y el 20 de agosto, teniendo su pico de actividad en la madrugada del 13 de agosto de 2021, según los expertos. Pero ¿dónde es el mejor sitio para disfrutar de este fenómeno astronómico?

TOP 5 DE SITIOS PARA VER LAS ESTRELLAS

OBSERVATORIO DE ARAS DE LOS OLMOS (VALENCIA)

Situado en la comarca del Alto Turia, en la provincia de Valencia, es una de las pocas reservas de cielo oscuro que quedan en la Comunidad Valenciana. Este observatorio es un lugar privilegiado en el que poder descubrir la magnitud de la Vía Láctea, el brillo de miles de estrellas visibles a simple vista, el trazado de las constelaciones y sus lazos con la historia y la cultura.



PARQUE ASTRONÓMICO DEL MONTSEC (LLEIDA)

El Montsec es la tercera Reserva *Starlight* del mundo y la segunda de Europa. Ser destino turístico *Starlight* es una calificación turística que concede la UNESCO a lugares con condiciones excelentes para la observación de las estrellas. Este paraje de Lleida sin presencia de contaminación lumínica se convierte en un enclave perfecto para pasar un buen rato viendo las estrellas y las constelaciones.



OBSERVATORIO ASTROFÍSICO DE JAVALAMBRE (TERUEL)

Situado en la sierra de Javalambre, es uno de los enclaves privilegiados para observar el cosmos y todo lo que acontece. Su nula contaminación lumínica hace que desde este paraje se pueda observar un auténtico espectáculo. Se puede llegar a través de las pistas de esquí de Javalambre. Los expertos aconsejan llevar ropa de abrigo, incluso en verano, calzado de montaña, linternas de luz roja para no deslumbrar y el coche cargado de gasolina, ya que no hay estaciones de servicio cercanas para repostar en caso de necesidad.



SIERRA MORENA (ANDALUCÍA)

Esta cadena montañosa situada entre Andalucía y Castilla-La Mancha se distingue por ser el destino turístico *Starlight* más grande del mundo, con sus más de 400 kilómetros. Además, el buen clima de la región siempre es un plus de garantía de noches despejadas: aseguran que lo están más del 60% de sus noches y ofrecen una muy buena visibilidad. Y, por si fuera poco, Sierra Morena cuenta con una interesante red de miradores estratégicamente situados para hacer de esta visita una experiencia inolvidable.



OBSERVATORIO DE SIERRA NEVADA (GRANADA)

Durante el invierno es una de las estaciones de esquí preferidas por los españoles para practicar deportes de nieve, pero durante el verano este parque natural se convierte en escenario ideal de excursiones y rutas de senderismo para los amantes de la naturaleza; y, por las noches, en el sitio perfecto para poder disfrutar de uno de los mayores espectáculos nocturnos de astronomía.



Descubre el impacto ambiental de la pandemia

El año pasado vivimos una situación inaudita provocada por la aparición de la COVID-19 que afectó a diversos ámbitos de nuestra vida. La mayor parte de la población se vio obligada a permanecer encerrada en sus casas durante varios meses, y esto afectó enormemente a la naturaleza.

Junto con el confinamiento, todas las acciones ideadas para frenar el contagio del virus han repercutido de forma indirecta en nuestro medioambiente; algunas lo han beneficiado, pero muchas otras lo han perjudicado todavía más. ¿Te apetece descubrir el progreso del impacto ambiental de la pandemia? Si es así, a continuación, te lo contamos.

IMPACTOS POSITIVOS

Desde el 15 marzo hasta el 21 junio de 2020, los ciudadanos españoles nos vimos forzados a permanecer en nuestras casas para frenar los efectos de la COVID-19. Además del confinamiento de la población, el Gobierno también adoptó diferentes medidas que impedían a los ciudadanos de diferentes países entrar a nuestro país y que beneficiaron enormemente a la naturaleza.

- **Reducción de gases de efecto invernadero y mejora en la calidad del aire:** las medidas tomadas para contener la pandemia a lo largo del mundo, la paralización de la industria y la reducción de desplazamientos provocaron un gran descenso en las emisiones de gases, como el dióxido de nitrógeno, y devolvieron a muchas ciudades la pureza de su aire. Este acontecimiento fue captado por varios satélites de la Agencia Espacial Europea, donde se veía muy claramente la diferencia en la atmósfera entre un año y el otro.
- **Reducción de la contaminación acústica:** durante el tiempo que la población estuvo confinada, el ruido producido por la actividad humana también se vio reducido en las grandes ciudades, y alcanzó por fin el volumen de decibelios recomendado por la Organización Mundial de la Salud.
- **Los animales salvajes ampliaron sus zonas de campeo:** el confinamiento severo que padeció la mayor parte de la población trajo consigo la oportunidad de observar cómo actúa la naturaleza cuando los humanos no la entorpecemos. Imágenes de animales de diferentes especies, naturalmente salvajes, invadiendo entornos urbanos inundaron la prensa a lo largo del mundo.

LA SITUACIÓN ACTUAL
EN NUESTRO PAÍS
ES INCLUSO PEOR
QUE ANTES DE LA
PANDEMIA.

- **Aguas más limpias:** con la entrada en vigor del estado de alarma, muchos países cerraron sus aeropuertos pero también sus puertos, impidiendo el paso a distintos tipos de embarcaciones. Como efecto secundario de esta medida de prevención, los mares también se oxigenaron de toda la contaminación a la que estaban acostumbrados ya que, además de todos los desperdicios que se arrojan al mar, muchas embarcaciones, sobre todo los cruceros de lujo, contaminan hasta cinco veces más que el total de vehículos que circulan por todo el territorio peninsular. Un claro ejemplo de cómo afectó el confinamiento al mar es la ciudad de Venecia, que, durante ese periodo de tiempo, vio como las aguas de sus canales se volvían totalmente cristalinas.

IMPACTOS NEGATIVOS

El uso del plástico y diversos materiales de un solo uso, junto con el consumo obligatorio de las mascarillas, han jugado un papel muy importante en la pandemia. Y, aunque su utilización ha ayudado a frenar la expansión del virus, ha acabado por convertir la COVID-19, además de en una amenaza para la salud pública, en una amenaza real para el medioambiente.

- **Contaminación del medioambiente:** las mascarillas desechables, los geles hidroalcohólicos, las pantallas faciales o los guantes son algunos de los elementos, compuestos mayoritariamente por plástico, que hemos introducido en nuestra rutina diaria (sin contar los hospitales, cuyo uso es todavía mayor). Si la contaminación por el uso masivo del plástico ya era un grave problema en nuestro planeta antes de la pandemia, el uso desmesurado de productos compuestos por este material ha terminado por agravarlo, ya que los mares, las playas, los montes y las calles se han visto invadidos por mascarillas y guantes.
- **Invasión del entorno de los animales:** muchos animales han visto cómo su entorno se llenaba de repente de elementos perjudiciales para su salud y para el medioambiente, como las mascarillas. Este elemento no solo tarda en descomponerse aproximadamente 400 años, sino que puede ser una trampa mortal para la fauna. Además de los residuos que acaban en el mar y agravan todavía más el problema de los animales marinos, los centros veterinarios alertan que cada vez más llegan aves que han quedado totalmente atrapadas por las gomas de las mascarillas o que han terminado por estrangularse. Por eso, recomiendan encarecidamente a la población que antes de desecharlas corten las gomas porque, de este modo, pueden salvar vidas.

SITUACIÓN ACTUAL

La situación actual en nuestro país es incluso peor que antes de la pandemia, ya que, a los efectos negativos de la COVID-19 que hemos tratado anteriormente, hemos de añadir un descenso en el uso del transporte público, o compartido, con el respectivo aumento en el consumo de los coches particulares. Este hecho ha aumentado la generación de gases de efecto invernadero, como el dióxido de nitrógeno, lo que incrementa la contaminación de nuestra capa de ozono.

A todos nos ha tocado sufrir los efectos de esta pandemia y, aunque hay cosas que no están en nuestra mano, si lo está ayudar o perjudicar el medioambiente de nuestro planeta. Cada gesto, cuenta. ¡Actúa con responsabilidad!

RESULTADOS CONSUM 2020

Consum facturó 3.324,9 millones de euros en 2020, un 13,3% más



- **Obtuvo unos resultados de 65,5 M€, un 19,9% más.**
- **Sumó 1.355 puestos de trabajo, cifra récord, hasta alcanzar una plantilla de 17.386 trabajadores.**
- **Repartió 71,5 M€ entre los trabajadores e invirtió 22,6 M€ en conciliación.**
- **Realizó inversiones por 116,6 M€, sobre todo para la apertura de 52 tiendas, reformas, desarrollo de centrales logísticas y digitalización.**

Consum facturó 3.324,9 millones de euros en 2020, un 13,3% más que el ejercicio anterior, y los resultados se situaron en 65,5 millones de euros, un 19,9% más. El total de inversiones alcanzó los 116,6 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. Además, en 2020, las ventas de la tienda online se incrementaron un 58%, hasta alcanzar los 44,5 millones de euros.

Juntos apostamos por el empleo

Consum creó 1.355 nuevos puestos de trabajo en 2020 hasta alcanzar una plantilla de 17.386 trabajadores, de los que el 72% son mujeres. El 92% 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, reparto que en este 2020 alcanzó los 71,5 millones de euros, de los que 32,3 millones corresponden a reparto por resultados (2.187 € de media por socio) y 39,2 millones, a primas por objetivos entre toda la plantilla. En 2020, la Cooperativa aplicó un aumento salarial del 1% que afectó a toda la plantilla. La remuneración media del personal operativo socio asciende a 1.709,51 € brutos mensuales.

Para gratificar el esfuerzo y la dedicación de los trabajadores de supermercados y plataformas por el aumento del volumen de trabajo durante las semanas de confinamiento, se abonó una paga extra de 283 € de media en la nómina de marzo de 2020. La Cooperativa remuneró de nuevo en enero de 2021 con una nueva «prima COVID» de 300 € de media a sus equipos operativos. Estas pagas han beneficiado al 95% de la plantilla y han supuesto para Consum una inversión total de 8,5 millones de euros.

Juntos mejoramos la experiencia del socio-cliente

En 2020, los socios-clientes se beneficiaron de descuentos en sus compras por valor de 49,7 millones de euros, un 9,5% más que durante el ejercicio anterior. Ese año, el surtido global de producto superó las 15.000 referencias, de las que el 86,4% son marcas líderes.

Consum, como empresa de economía social, mantiene su compromiso con la economía local: el 98,9% de las compras efectuadas por la Cooperativa se realizan a proveedores nacionales, y el 66,2%, a proveedores de las comunidades autónomas en las que está presente.

Juntos respondemos a la sociedad

La Cooperativa colaboró en más de 1.100 proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente, con un valor de 19,7 millones de euros en proyectos de colaboración solidaria, un 8% más que el ejercicio anterior. Para paliar los efectos de la crisis generada por la COVID-19, la Cooperativa ha redoblado sus esfuerzos, especialmente en la donación de alimentos y de vales sociales a bancos de alimentos y entidades del tercer sector. De hecho, Consum activó en mayo de 2020 un plan social dotado con 150.000 euros en vales de compra gratuitos, junto con los bancos de alimentos de las provincias donde está presente. 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 7.108 toneladas de alimentos provenientes de los supermercados, plataformas y escuelas de frescos, por un valor de 19,1 millones de euros.

Juntos respetamos el entorno

Consum procura cada año minimizar sus efectos sobre el entorno y, para ello, destinó 16,2 millones de euros a inversiones medioambientales, un 16,5% más que en 2019. La huella de carbono de la Cooperativa se ha reducido un 86,6% desde 2015. Además, es la primera 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.

Balance COVID

Consum, como servicio esencial desde que comenzó la pandemia, activó medidas de higiene y distanciamiento social en los puntos de venta para garantizar que fueran lugares seguros, tanto para los clientes como para los trabajadores. Además, puso a disposición de todos sus trabajadores equipos de protección individual e, incluso, un teléfono de atención gratuito de apoyo psicológico. Todas las medidas de seguridad supusieron una inversión de 12 millones de euros. La crisis vivida por la COVID-19 puso a prueba la capacidad de los proveedores para atender los pedidos, la de las plataformas logísticas para gestionarlos y la del transporte capilar a tiendas para poder servirlos en los tramos horarios previstos. Gracias al esfuerzo conjunto, se pudo garantizar en todo momento el aprovisionamiento de los productos de primera necesidad, reafirmando la robustez de la cadena de suministro, que tuvo que soportar incrementos de demanda superiores al 200%, durante algunos meses respecto a la demanda habitual.

MANGOS ANTI-COVID

Consum sustituye todos los mangos de sus carros de compra por unos tratados contra la COVID 19



La Cooperativa destinará más de 816.000 euros a realizar este cambio, además de aplicar un tratamiento anti-COVID a las cestas y reemplazarlas por otras recicladas de plástico de los océanos

Consum ha empezado a sustituir los mangos de sus carros metálicos y carros cesta de compra por otros tratados contra la COVID-19. La Cooperativa realizará este cambio en cerca de 47.000 unidades en los próximos meses. Por otro lado, también está reemplazando sus cestas de compra por otras que han sido tratadas con un recubrimiento en la propia asa que reduce la propagación de la COVID-19. En total se van a reemplazar más de 14.300 cestas.

El tratamiento que llevan tanto los mangos de los carros metálicos y carros cesta como las cestas de la compra, denominado Umbrella Zero, consiste en un recubrimiento nanotecnológico con propiedades antivíricas, bajo la norma ISO 21702, que ha demostrado una eficacia del 99,99% para evitar el contagio de la COVID-19 por contacto con superficies, y que ha desarrollado la empresa Umbrella Technologies. Su protección es permanente, ya que una sola aplicación anula la carga viral y bacteriana. Los ensayos para evaluar su efectividad han sido certificados por el Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

La Cooperativa destinará cerca de 816.500 euros a realizar este cambio de mangos en los carros metálicos y los carros cesta, además de para aplicar el tratamiento anti-COVID en las asas de las cestas y reemplazarlas por otras recicladas de plástico de los océanos.

TIENDA ONLINE

La tienda online de Consum aterriza por primera vez en la provincia de Girona



La Cooperativa también extiende su e-commerce a siete poblaciones más de El Maresme, en Barcelona

Consum sigue extendiendo su tienda online por la geografía española y acaba de desembarcar en la provincia de Girona. Concretamente, ha extendido su e-commerce a 17 poblaciones de la comarca de La Selva. Además, ha seguido ampliando su servicio online a siete poblaciones más de la comarca de El Maresme, en Barcelona.

Con esta nueva ampliación a 25 poblaciones catalanas, la Cooperativa alcanzará a cerca de 211.000 clientes potenciales. En total, la tienda online de Consum está disponible en cerca de 300 poblaciones de València, Alicante, Castellón, Barcelona, Tarragona, Almería, Murcia y, ahora también Girona, y continuará su expansión en los próximos meses. Dispone de más de 11.500 artículos, entre los que destacan los alimentos frescos al corte, como carne, pescado y charcutería. Para garantizar el mejor servicio, el pedido online se prepara desde el propio supermercado.

Los clientes de Consum ya pueden hacer la compra online desde la app Mundo Consum. Esta funcionalidad permite al usuario poder comprar, consultar sus descuentos, recibir su Cheque Regalo antes o hacer listas de la compra, entre otros, sin tener que salir de la misma plataforma, con lo que se gana en comodidad y tiempo.

Y TÚ, ¿TE CUIDAS EL PECHO?

EL ROSTRO, EL CUELLO, EL CABELLO... TODO ELLO LO CUIDAMOS DIARIAMENTE, PERO ¿Y EL PECHO? HOY TE TRAEMOS UNAS RECOMENDACIONES SOBRE CUIDADOS DEL PECHO.

No solo debemos cuidar nuestros pechos por estética, sino también por salud. El pecho es ese gran olvidado al que no prestamos casi atención y, sin embargo, es una de las partes del cuerpo de la mujer que más cuidados necesita.

El tamaño del pecho influye no solo en la talla del sujetador, también necesita unos cuidados para tenerlo firme y detectar posibles anomalías:

- 1 Hidrátalo diariamente después del baño.** Aprovecha el momento de la hidratación para hacer un pequeño masaje, siempre en sentido de las agujas del reloj.
- 2 Reafírmalo, puedes combinar la crema hidratante con la reafirmante.** Dependiendo de la edad que tengas o el tipo de piel, puedes elegir la que mejor se adapte a tus necesidades. Este tipo de cremas nos ayudan a mantener la piel más firme.
- 3 Si vas a tomar el sol, protege bien la zona.** La piel de los pechos y el escote es especialmente fina y, si se expone demasiado al sol, puede arrugarse o deshidratarse fácilmente. Además, se pueden producir manchas cutáneas a causa de un exceso de sol.
- 4 Escoge un buen sujetador,** es una de las prendas más importantes y a la que menos importancia le damos. Para poder mantener una buena salud de nuestros pechos, deben ir bien recogidos y protegidos. Además, nos evitarán algún que otro dolor de espalda.
- 5 Haz ejercicio, al menos 3 veces a la semana,** y acuérdate de trabajar tus brazos y pectorales, ya que te ayudarán a tener la zona fortalecida.
- 6 Autoexplórate.** Sigue las recomendaciones sanitarias de autoexploración mamaria y acude al médico ante cualquier sospecha que tengas.
- 7 Acude a revisiones periódicas con tu ginecólogo.** Si eres menor de 40 años, además de la palpación médica puedes pedir una ecografía.

NO SOLO DEBEMOS CUIDAR NUESTROS PECHOS POR ESTÉTICA, SINO TAMBIÉN POR SALUD.

Cómo cuidar el pecho durante el embarazo

Es muy importante empezar a cuidarse el pecho desde el inicio del embarazo con cremas enriquecidas, con vitamina E y aceite de rosa mosqueta, que favorecen el aumento de la elasticidad de la piel, ya que, debido al aumento de pecho que se produce durante este periodo y el de la lactancia, si la piel no está bien nutrida e hidratada podría favorecer la aparición de las temidas estrías.

Cuando llegue el momento de la lactancia debes seguir cuidando tus pechos. Es importante seguir unas recomendaciones para tener una buena higiene del pecho y del pezón en este periodo:

- ✓ **Sigue ejercitando los músculos de los pectorales.**
- ✓ **Utiliza un sujetador indicado para lactancia,** cómodo, de algodón y con tirantes anchos.
- ✓ **En la ducha, límpiarte los senos solo con agua,** no uses jabones para no eliminar la grasa que segregan las glándulas mamarias y que tiene propiedades lubricantes y antibacterianas.
- ✓ **Ofrece el pecho al bebé desde el inicio,** para provocar la subida de la leche y favorecer el buen agarre, y así evitar grietas y/o mastitis.
- ✓ **Utiliza cremas ricas en lanolina,** en el caso de que los pezones estén resecos.
- ✓ **Usa la leche secretada sobre los pezones,** si no hay heridas ni mastitis, y en la areola, ya que tiene componentes antiinfecciosos y antiinflamatorios.
- ✓ **Alterna los pechos en cada toma para evitar que se colapsen y se produzca mastitis.**
- ✓ **Ventila bien los pezones y no los expongas al sol de forma prolongada.** Si utilizas discos de lactancia, conviene que tengan el máximo de transpirabilidad.

SECUELAS PSICOLÓGICAS DE LA PANDEMIA

EL CONFINAMIENTO Y LA INCERTIDUMBRE, ENTRE OTROS FACTORES, PUEDEN ACARREAR SECUELAS EN LA POBLACIÓN. ESTAS SON ALGUNAS DE LAS SECUELAS PSICOLÓGICAS DE LA PANDEMIA.

LA HISTORIA HA DEMOSTRADO QUE EL IMPACTO DE LOS DESASTRES EN LA SALUD MENTAL DURA MÁS QUE EL IMPACTO FÍSICO.

Desde principios de siglo xx, cuando se produjo la gripe española, nunca antes habíamos vivido en el mundo una pandemia de características similares.

Para todos, en especial para nuestros mayores y para los más vulnerables o con antecedentes de enfermedad coronaria, obesidad o diabetes, que les ha supuesto el final de sus días entre nosotros, esta pandemia iba a suponer un cambio en nuestra forma de vida.

Atrás quedan muchos días de confusión, confinamiento, incertidumbre y querer saber qué iba a ser de los nuestros, de nosotros mismos y hacia dónde nos encaminaba este dichoso virus. Nos sentábamos ante el televisor, ávidos de buenas noticias: queríamos que hablasen de un «principio del fin», de que «todo iba a salir bien» y que «de esta se sale» o de que «nadie se puede quedar atrás».

Desconocimiento, fake news, vacunas, tratamientos médicos, cambios políticos, sociales, económicos, laborales... ¿Y ahora, qué?

SECUELAS PSICOLÓGICAS DE LA PANDEMIA

Es la otra cara de la pandemia: silenciosa e inevitable.

Es necesario considerar esta circunstancia: la historia ha demostrado que el impacto de los desastres en la salud mental dura más que el impacto físico, lo que sugiere una necesidad de cuidarla porque continuará más allá que el brote de coronavirus.

Conviene reforzar los sistemas de salud psicológica, atendiendo de nuevo a los más vulnerables: aquellos con psicopatologías previas que han quedado expuestos a desregulación emocional, angustia, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, ira, agotamiento emocional, miedos, fobias, temores y consumo de tóxicos; los que siguen en primera línea, el personal de salud, a quienes desde esta tribuna elogiamos y enviamos un merecidísimo agradecimiento; los niños, adolescentes y adultos mayores.

Decididamente hemos de atender el malestar, la tristeza, la angustia, la soledad, la desazón y la impotencia, que pueden aparecer en los próximos meses. Hemos vivido muy de cerca los límites humanos: ni estábamos, ni estamos preparados para una situación como la acontecida.

Cómo hacer frente a la ansiedad por la pandemia

- **Trata de aceptar tus reacciones emocionales.** Están dentro de lo esperable, y suelen ser transitorias. Si no reducen su intensidad o interfieren en el ámbito laboral, social, personal y familiar, es conveniente acudir a un especialista.
- **Reinicia progresivamente los contactos sociales previos a la pandemia.** Es posible que puedas sentir que te cuesta. Somos seres sociales: no estamos hechos para vivir encerrados. Tómate el tiempo que necesites y busca apoyo en tu entorno familiar y social.
- **Cuida de los mayores y de los más pequeños.** Atiende sus necesidades, sin negarlas, pero a la vez sin caprichos. Mantener una escucha atenta, sin negar lo que manifiestan, es lo adecuado. De igual manera, procura que haya alguien que lo haga contigo.
- **No intoxiques tu entorno con malas noticias o conversaciones conflictivas:** busca lazos sociales de afecto y amistad.
- **Planifica tus necesidades.** Prioriza la buena alimentación, el deporte y actividades de autocuidado.
- **Busca actividades en la naturaleza y practica actividades al aire libre:** contempla la belleza de la naturaleza y las cosas de las que tenemos ocasión de disfrutar, con una actitud de mejora, cambio y apertura al cambio. Es verdad que todo va a salir bien, pero el cambio más importante se inicia dentro de uno mismo.

Cuando la manía se convierte en obsesión

¿QUÉ HACER CUANDO LAS MANÍAS SE AGRANDAN? ¿CÓMO SABEMOS SI UNA MANÍA SE HA CONVERTIDO EN UN TOC? DESCUBRE CON NOSOTROS LAS MANÍAS MÁS COMUNES EN NIÑOS.

No pisar las rayas del suelo, contar siempre el número de cubiertos de una mesa, tener un «boli de la suerte» para los exámenes, ordenar las cosas siempre de la misma manera... ¿Os suena alguna de estas conductas? Los niños tienen mil y una costumbres, rituales y manías, que suelen repetir muy a menudo y que les ayudan a controlar los acontecimientos externos. A medida que el niño crece, este tipo de conductas suele desaparecer, pero en algunas ocasiones hay manías que se refuerzan y empiezan a interferir en la vida del niño, pasando de la costumbre a la obsesión.

Así, una obsesión se define como una idea o pensamiento repetitivo, inquietante, desagradable y no deseado, que surge de forma incontrolable y reiterada en la mente del niño. Esto puede llegar, incluso, a causarle temor y ansiedad y se puede manifestar a cualquier edad.

SI OBSERVAS QUE TU HIJO TIENE ALGUNA MANÍA QUE HA EVOLUCIONADO Y CADA VEZ ES MÁS EVIDENTE Y PROLONGADA EN EL TIEMPO, NO DUDES EN ACUDIR A UN PROFESIONAL.

¿CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS?

Lo normal es que este tipo de manías desaparezcan con la edad, así que debemos afrontarlas con mucha paciencia y aceptarlas hasta que vayan disminuyendo en el tiempo, intentando no fomentarlas ni recordarlas.

Las conductas rituales tienen un significado especial para quien las realiza. Suelen ser irracionales, pero son útiles porque alivian la tensión y transmiten tranquilidad. El hecho de que las cosas permanezcan estables en su entorno consigue hacerles pensar que tienen control sobre lo que les pasa.

Pero, cuando la frecuencia de una manía va ocupando cada vez más parte del tiempo (más de 1 hora diaria) y si cuando deja de hacerlas sufre una ansiedad elevada en forma de llantos, gritos, agresividad hacia él o hacia los demás, se recomienda acudir a un profesional para valorar la presencia de un trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

Muchos padres lo dejan estar, pensando que son «cosas de niños» y que ya se les pasará, pero tratar estas conductas a tiempo les puede evitar muchos problemas.

¿Qué hacer si creemos que nuestro hijo tiene algún TOC?

- 1** Es importante para el pronóstico del niño que se realice un diagnóstico precoz, y la implicación de los padres es fundamental para que el tratamiento funcione y la evolución del TOC sea favorable. De hecho, muchos padres se convierten en una especie de coterapeutas, ayudando a eliminar o limitar las manías.
- 2** Por tanto, si observas que tu hijo tiene alguna manía que ha evolucionado y cada vez es más evidente y prolongada en el tiempo, no dudes en acudir a un profesional. El TOC responde al tratamiento farmacológico y a la psicoterapia cognitivo-conductual (exposición con prevención de respuesta, reversión del hábito), que consiguen recuperar la calidad de vida del niño.

Comida sana para perros

EXISTEN DIVERSAS MANERAS DE ALIMENTAR DE MANERA SALUDABLE A NUESTROS PERROS Y TODAS SON VÁLIDAS.

LA ALIMENTACIÓN DE NUESTRAS MASCOTAS ES TAN IMPORTANTE COMO LA NUESTRA. ¿ALIMENTAS SALUDABLEMENTE A TU MASCOTA? ¿SABES CUÁL ES LA COMIDA MÁS SANA PARA UN PERRO?

Una buena alimentación es sinónimo de salud y bienestar. Por eso, cuanto más natural y equilibrada sea la dieta de nuestros perros, mejor funcionará su organismo y aumentará así su calidad y tiempo de vida.

Los responsables de perros son cada día más conscientes de esto, por lo que está en alza el deseo de alimentar a nuestras mascotas con una dieta más acorde a su naturaleza. Pero antes de comenzar con un cambio en su alimentación, es muy importante estar bien informado y saber cuáles son las necesidades nutricionales del animal y su estado de salud. Es fundamental que las pautas de la nueva dieta estén marcadas por un veterinario especializado en nutrición canina.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MASCOTAS

La alimentación natural no es dar al perro las sobras de nuestra comida, sino preparar una dieta especialmente para él, más acorde a lo que el animal comería en la naturaleza y siempre teniendo en cuenta las características del perro, como edad, estado de salud, necesidades nutricionales, actividad que realiza, tamaño... De ahí que el diseño de la dieta por parte de un veterinario nutricionista sea fundamental.

Existen diversas maneras de alimentar de manera saludable a nuestros perros y todas son válidas. En cada caso, se trata de escoger la que vaya mejor a nuestro perro y a nuestro estilo de vida y el tiempo del que dispongamos para preparar su comida.

Pero, ¿cómo escoger? La dieta Barf, la dieta natural cocinada y la alimentación basada en la medicina veterinaria tradicional china son diferentes sistemas que pueden ayudar a nuestros perros a estar más saludables, siempre y cuando elijamos la que se ajusta a sus necesidades. Vamos a conocer en qué consisten estas dietas y cuáles son sus beneficios.

1. Podemos definir **la dieta Barf** (*biologically appropriate raw food*) o ACBA, en castellano (alimentación cruda biológicamente adecuada), como un sistema basado en suministrar al animal los alimentos crudos, tal como los encontraría en la naturaleza. Esto incluye carne, vísceras, órganos, músculo, huesos carnosos, huevos y, en menores cantidades, frutas y verduras.

Esta dieta aporta muchas ventajas, como evitar los aditivos químicos y los procesados, eliminar el sarro, favorecer la relajación del perro gracias a la masticación, evitar alergias e intolerancias o reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, entre otras muchas. Pero también se deben tener precauciones, como la vigilancia al comer huesos y las bacterias que pueda haber en algunos alimentos crudos.

2. **La alimentación natural cocinada es una alternativa a la dieta Barf** para quien no quiera dar alimentos en crudo, para aquellos perros que no los toleran o para quienes no quieran darles huesos. Se trata de una opción sana que aporta beneficios similares para la salud que la dieta Barf, pero el alimento se administra cocinado a baja temperatura y troceado, lo que evita la proliferación de bacterias. En ambos casos, se deben tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada animal.

3. **La dieta basada en la medicina veterinaria tradicional china** es una modalidad de alimentación terapéutica que se administra de manera personalizada a cada perro, tras el diagnóstico holístico del animal realizado por un veterinario especializado en la materia. Esta alimentación se puede elegir simplemente como prevención y mejora de la salud; como tratamiento a una enfermedad como problemas de la piel, alergias, artritis..., o como terapia conjunta para complementar un tratamiento de una enfermedad.



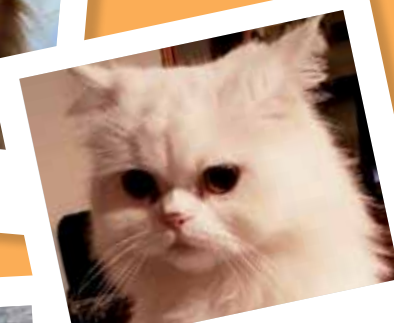
Wilson
Gloria



Chip y Aroha
Celia y Eva



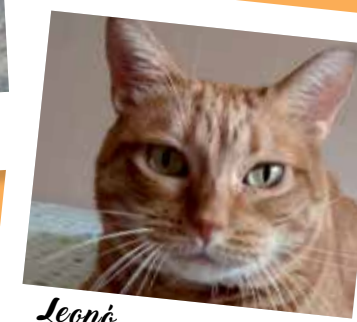
Apolo
Mariana



Chanel
Eva



Francos
Carmen María



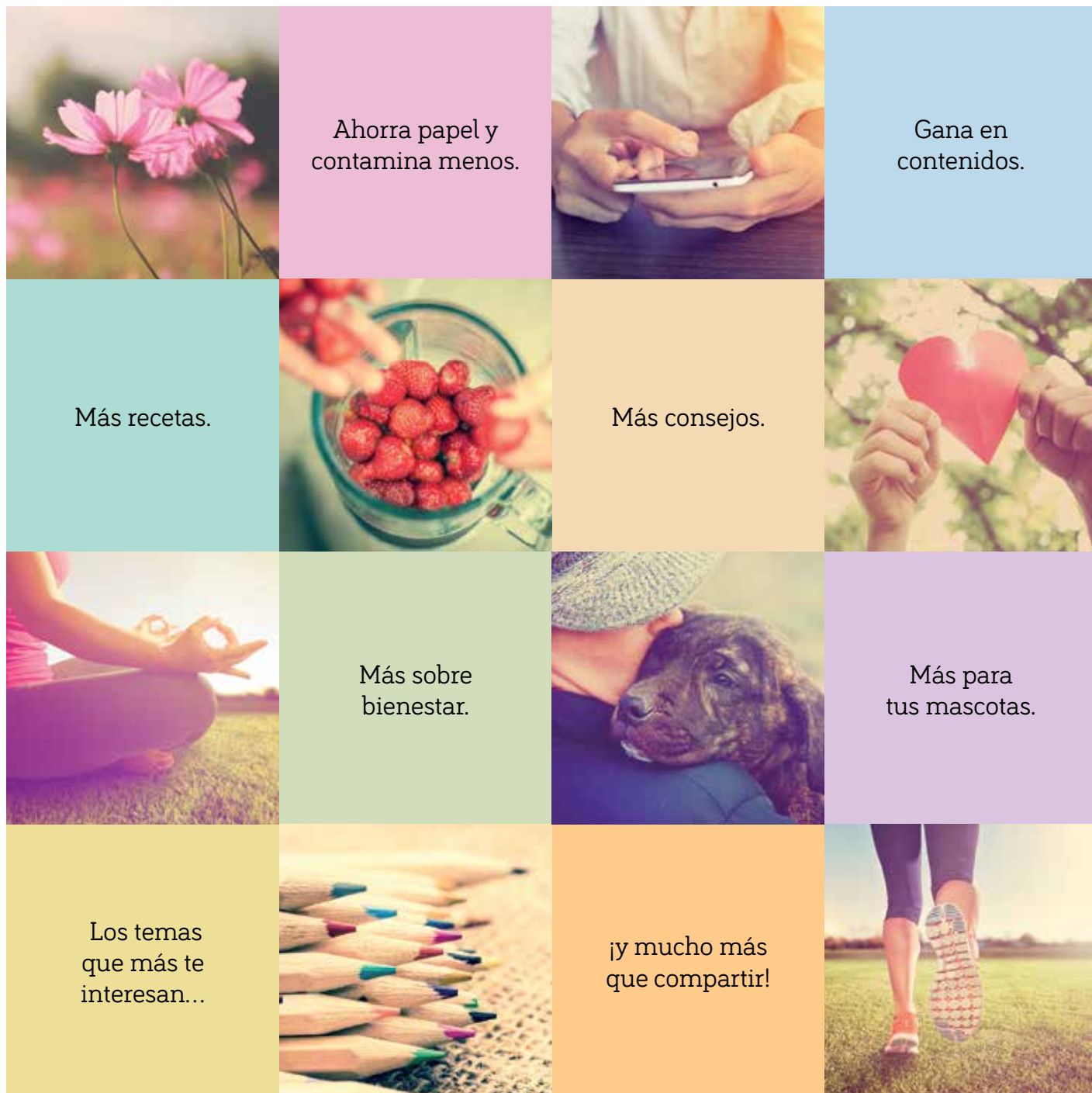
Leonó
Zoraida Urbina



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!

