

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

JULIOL / AGOST 2021 Núm. 109

consum



EL TEMA DEL MES

APRÉN A MENJAR DE MANERA CONSCIENT

SABER COMPRAR. VACANCES LOW COST, ÉS POSSIBLE!
ELS CINC DE... IRIS LEZCANO **SALUT I BELLESA.** I TU, ET CUIDES ELS PITS?

SEMPRE HA SIGUT UN
REPTA ORGANITZAR LES
VACANCES SENSE GASTAR-
NOS MASSA DINERS, I
ESTE ESTIU, MÉS. PERÒ NO
PATISQUES, QUE ET DONEM
LES CLAUS PER A UNES
VACANCES *LOW COST*.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot,
Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba,
Sarrià Masia (Traductors), Ximena Orbe
(Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes)
i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V.
Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Semblava que no arribarien mai, però ja les podem olorar: les vacances d'estiu estan molt a prop. Ja tens alguna cosa organitzada o has preferit esperar-te enguany?

Sempre ha sigut un repte organitzar les vacances sense gastar-nos massa diners, i sabem que este estiu, són moltes les persones que s'enfrontaran a este repte. En **Saber comprar** et donem les claus perquè tingues unes vacances *low cost*. T'animes?

La fruita que més ens abellix en estiu és, sens dubte, el meló d'Alger i el de tot l'any. Per això et portem unes receptes molt fresquetes en **Hui Mengem**. Sabies que l'aladroc és un peix blau dels més consumits al nostre país? Et parlem de totes les seues propietats en **Els Frescos**.

La pandèmia provocada per la COVID-19 ha generat grans canvis en la nostra vida. Un dels aspectes del nostre dia a dia que més s'han vist afectats ha sigut la nostra manera d'alimentar-nos. A conseqüència d'esta crisi, ara mengem més i pitjor. Per a compensar-ho, has sentit a parlar del *mindful eating*? És el nostre **Tema del mes**, on te'n descobrim totes les claus i com et pot ajudar a millorar la salut menjar de forma conscient.

Les carns vegetals s'estilen, però saps què són? Descobrix quines característiques tenen, la seua aportació nutricional i la manera de preparar-les. En trobaràs tots els detalls en **A Examen**.

L'any passat vam viure tres mesos de confinament domiciliari obligats per la pandèmia, seguits de tres mesos més de restriccions de mobilitat pels tancaments perimetral. Tot això va tindre uns efectes positius, però també uns altres de negatius sobre la natura. En **És Eco** t'ho contem. A més, el confinament i la incertesa, entre altres factors, poden implicar seqüeles en la població. En **Coneix-te** abordem algunes de les seqüeles psicològiques de la pandèmia.

A més, coneixerem «**Els 5 de**» Iris Lezcano, actriu que va formar part del repartiment de la coneguda sèrie *Hospital Central* o *El comisario*; et descobrim els millors llocs per a vore les estrelles en **Viatjar amb gust**; analitzarem les manies principals en els xiquets en **Cura Infantil**, i et donarem uns consells sobre alimentació saludable per al teu gos en **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es Bones vacances!



Consell de redacció.

SUMARI

28

CONSUMIDOR

- 04 JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Iris Lezcano.
- 08 HUI MENGEM**
Receptes fresquetes amb meló d'Alger i de tot l'any.
- 10 ELS FRESCOS**
El formatge, un producte molt nostre.
- 12 SABER COMPRAR**
Propietats de l'aladroc.

ACTUALITAT

- 14 A EXAMEN**
Vacances *low cost*, és possible!
- 16 EL TEMA DEL MES**
Mindful eating: aprén a menjar de manera conscient.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
No hi ha estiu sense una nit d'estrelles.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Descobrix l'impacte ambiental de la pandèmia.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum va facturar 3.324,9 milions d'euros en 2020, un 13,3% més. La Cooperativa substitueix tots els mànecs dels carros de la compra per uns altres tractats contra la COVID-19. La tenda *online* de Consum aterra per primera vegada a la província de Girona.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
I tu, et cuides els pits?
- 26 CONEIX-TE**
Seqüeles psicològiques de la pandèmia.
- 28 CURA INFANTIL**
Quan la mania es convertix en obsessió.
- 30 MASCOTES**
Menjar sa per a gossos.

10



20



EDITORIAL



IMPULSANT LES TEUES IDEES

Els clients de Consum ja poden fer la compra *online* des de l'aplicació MÓN CONSUM. Comprar, consultar els descomptes, rebre el Xec Regal o fer llistes de la compra, entre d'altres, sense haver d'eixir de la mateixa plataforma, ja és possible. Així guanyem en comoditat i en temps.

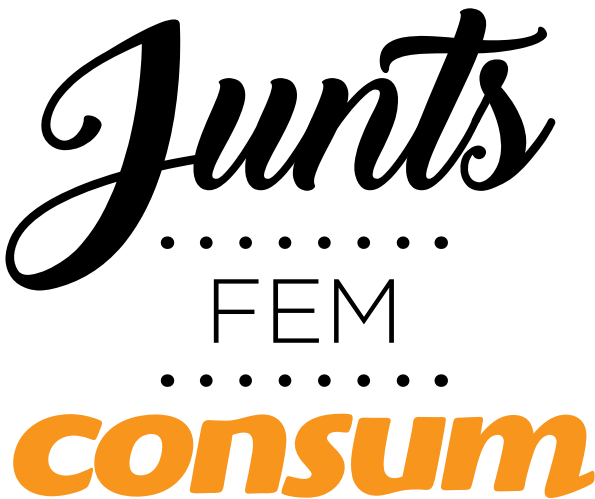
Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i conta'ns-ho!

ESTANT A L'ALTRE COSTAT DEL TELÈFON

900 500 126

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

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



COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

Truc guanyador ★★★★★

CAFÉ MÉS AROMÀTIC

M'agrada molt l'aroma que desprén un café acabat de fer, crea calor de llar. Tinc la cafetera italiana de tota la vida i si al café en el depòsit li afegim mitja culleradeta de cacau i mitja més de canella, obtinc un café més aromàtic i em deixa en la boca el sabor tènue de la canella.

Ángeles N.

@ *Participa-hi!*

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

ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES XARXES



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.

S 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.



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

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



Qué os parece este voluminizador 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

PROVANT I APROVANT ELS PRODUCTES

Prueba y aprueba



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

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



ELS CINC DE...

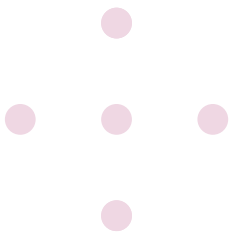
IRIS LEZCANO

ACTRIU

Iris Lezcano es va instruir com a actriu en l'Escola Superior d'Art Dramàtic de València. Una vegada va acabar la carrera, va formar part del repartiment de l'exitosa sèrie Sin tetas no hay paraíso, donant vida a Paula. A més de participar en nombroses sèries com Hospital Central o El comisario, Iris també té un gran recorregut sobre els escenaris de teatre i ha actuat en obres com Un jardín francés o Después de la lluvia. Durant la seua etapa a Londres, va continuar la formació en l'àmbit de l'actuació en l'Actor's Centre i va col·laborar en nombrosos espots britànics. Actualment es troba rodant la nova temporada de L'Alqueria Blanca, la popular sèrie valenciana en la qual interpreta a Anitín.



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



01



ALVOCAT
M'encanta, sens dubte és un dels meus productes imprescindibles en la compra setmanal. Sempre en tinc a casa i l'unte en les torrades per a començar el dia tan bé com siga possible.

02



GINGEBRE
No sé si se sol consumir així, però jo sempre el talle a trossets i l'afig a la tassa de te amb un poc de suc de llima cada matí. Sense ell no soc persona.

03



XOCOLATE
No puc resistir-m'hi. Des de menuda que soc addicta al xocolata. El meu preferit és amb llet i n'he consumit tota la vida, no podria viure sense ell.

04



FORMATGE
Qualsevol excusa és bona per a menjar formatge. Em costa triar-ne un tipus perquè tots m'agraden, però el que més pose en els meus plats, bé siga per a ensalades o hamburgueses, és la mozzarella.

05



CARABASSETA
Diria que és una de les meues verdures preferides. Hi solc recórrer sovint a l'hora de cuinar. Sempre la prepare al forn amb un poc de sal i pebre. Està boníssima!

Receptes fresquetes amb meló d'Alger i de tot l'any

LA FRUITA QUE MÉS ENS ABELLIX EN ESTIU ÉS, SENSE DUBTE, EL MELÓ D'ALGER I EL DE TOT L'ANY. PER AIXÒ ET PORTEM UNES RECEPTES MOLT FRESQUETES. NO TE LES PERDES!

Hi ha alguna cosa millor que disfrutar d'una rodanxa de meló d'Alger o de tot l'any fresqueta per a contrarestar la calor d'estos dies d'estiu? El meló d'Alger i el de tot l'any són fruites lleugeres, saludables, boníssimes i perfectes per a combatre les altes temperatures durant les caloroses jornades estivals. Tenen un sabor molt abellidor, combinen de meravella entre elles, amb aliments salats en ensalades, amb fulles de menta fresca i adobades amb oli i llima, amb taronges i créixens o amb api finament picat, cebes i olives.

EL MELÓ D'ALGER I EL DE TOT L'ANY SÓN FRUITES PERFECTES PER A COMBATRE LES ALTES TEMPERATURES DURANT LES CALOROSOS JORNADES ESTIVALS.

Per l'elevada aportació d'aigua que tenen, són un hidratant potent i, per tant, són dos opcions especialment indicades quan estan de temporada per a les persones majors, a qui els costa prendre suficients líquids, i per als més menuts, que es poden deshidratar fàcilment. A més, la textura suau de la polpa fa que siguin fàcils de mastegar.

Tant el meló d'Alger com el de tot l'any són baixos en calories. El meló de tot l'any és font de fibra i de vitamina C: esta última contribueix a la protecció de les cèl·lules contra el dany oxidatiu, millora l'absorció del ferro i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga. El meló d'Alger conté carotens com el licopè, responsables del color roig de la polpa.

Encara que hui en dia es poden trobar tot l'any, el més sostenible i el millor és consumir-los de temporada: entre finals de maig i primers de setembre (meló d'Alger) o d'octubre (meló de tot l'any).

Les preguntes que moltes vegades ens fem en vorer-les és: estarà madur?, serà dolç? Ací et deixem alguns suggeriments per a recordar a l'hora de triar-los:

- **Durs al tacte:** la falta de fermesa indica que estan passats o que han patit danys.
- **Sense obertures:** descarta els que tinguen defectes, però sense obsessionar-te. Una taqueta més clareta no és mal símptoma: el fruit pot estar madur, però esta és la zona que es trobava al terra durant el cultiu.
- **El colpet i la pressió:** al meló d'Alger li podem pegar uns colpets suaus i si està al punt sonarà buit. Si pressionem el meló pels extrems: sabrem si està al punt quan la base cedisca lleugerament i l'altre extrem (el peduncle) es bombe un poquet.
- **Aroma de fruita madura:** la zona del peduncle ha de fer olor de fresc.
- **Color moderat:** els melons que tenen un color verd intens encara no estan al punt, però en el meló d'Alger hi ha més matisos.

Una vegada en casa, per a conservar-los, en el cas del meló de tot l'any elimina'n els dos extrems (en el meló d'Alger no cal) i aparta les llavors. El que sobre guarda-ho en la zona menys freda de la nevera, ben tapat perquè no agafe olors.

Com que són fruites grans, hem de trobar diferents opcions per a consumir-les, per això et deixem algunes propostes a continuació

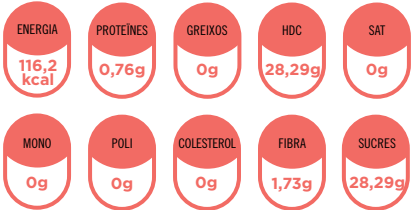
Batut especial de meló de tot l'any i pinya

INGREDIENTS (1 persona)
1 bosseta de te de canella, cardamom i gingebre
150 ml d'aigua bullint
115 g de meló de tot l'any
115 g de pinya pelada i sense cor
Glaçons



PREPARACIÓ

Fica la bosseta de te en una tassa, tira-hi l'aigua bullint i deixa-ho infundir 5 minuts. Retira la bosseta i deixa-ho refredar. Retira la pell i les llavors del meló i talla'l a trossos. Lliqua el meló i la pinya en una liquadora fins a obtenir una textura suau. Passa el suc per un colador perquè quede sense polpa. Afig al batut 3 cullerades de te fred, aboca-ho tot en un got ple de glaçons i servix-ho immediatament.



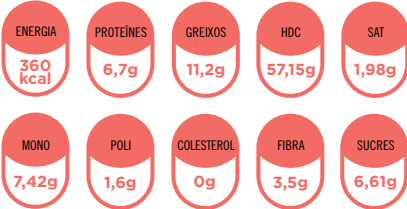
Informació Nutricional per ració.

Ensalada de meló de tot l'any, arròs integral i sèsam

INGREDIENTS (2 persones)
140 g d'arròs integral
150 g de pimentó verd italià
150 g de meló de tot l'any o una altra fruita de temporada
50 g de tomaques cherry
5 g de llavors de sèsam
20 ml d'oli d'oliva verge extra
5 ml de vinagre de Mòdena
Sal en escates al gust

PREPARACIÓ

Bull l'arròs. L'arròs integral necessita més temps de cocció i, en conseqüència, més aigua, així que ves amb compte que no quede dur. Deixa'l refredar. Talla el pimentó a daus molt menuts i, de la mateixa manera, el meló. Talla les tomaques cherry per la mitat. En un recipient, col·loca la ració d'arròs per a una persona i afig-li el pimentó i el meló. Finalment, empolvora-ho amb llavors de sèsam i escates de sal. Adoba-ho amb oli i vinagre balsàmic.



Informació Nutricional per ració.

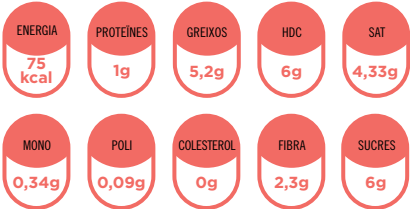
Polos de meló d'Alger, kiwi i coco

INGREDIENTS (4 - 6 unitats)
400 g de meló d'Alger net
80 g de coco fresc
140 g de kiwi
5 ml de suc de llima dolça



PREPARACIÓ

Talla el meló d'Alger a trossos i liqua'l. Ompli els motles fins a les 3/4 parts amb el meló liquat i fica'ls al congelador 3 o 4 hores. Després, col·loca al voltant el coco fresc, prèviament liquat, i torna-ho a ficar al congelador. Per a acabar, completa-ho amb un batut de kiwi i llima dolça i deixa que es congele 3 hores més.



Informació Nutricional per ració.

PROPIETATS DELS *Aladroc*

L'ALADROC ÉS UN PEIX BLAU QUE, JUNTAMENT AMB EL SORELL, LA TONYINA I LA SARDINA, ÉS DELS MÉS CONSUMITS A ESPANYA, PER LA GRAN VERSATILITAT QUE TÉ EN LA CUINA I PERQUÈ TÉ UN PREU MOLT ASSEQUIBLE. SEGONS LA PRESENTACIÓ SE'L DENOMINA «ALADROC» O BÉ «ANXOVA».

TÈCNICAMENT L'ANXOVA ÉS LA SEMICONSERVA DE L'ALADROC, TANT SI ÉS EN SALADURA COM EN ESCABETX O EN OLI. EL TERME ALADROC S'UTILITZA PER AL PEIX FRESC.

L'aladroc és una espècie que abunda a l'oceà Pacífic, a l'Atlàntic i als mars Mediterrani i Negre, i viu a més de 100 metres de profunditat. A la primavera i a l'estiu, quan el sol calfa la superfície de les aigües del mar, bancs d'aladroc pugen a les capes més superficials per a alimentar-se i reproduir-se. És en eixe moment, quan ja han adquirit més greix i la seu carn és més aromàtica i saborosa, que es capturen. A l'hivern estan per baix dels 100 metres davall del nivell del mar.

Tècnicament, l'anxova és la semiconserva de l'aladroc, tant si és en saladura com en escabetx o en oli, i se sol deixar el terme aladroc per al peix fresc. També rep el nom de seitó.

BENEFICIS PER A LA SALUT

L'aladroc és un peix blau, i per tant, gras i ric en omega-3, fet que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids i a augmentar la fluïdesa de la sang, de manera que prevé la formació de trombes. El seu consum està recomanat a persones amb problemes cardiovasculars.

Pel que fa a les **vitamines** destaquen les del grup B, com B₂, B₃, B₆, B₉ i B₁₂. En general, estes vitamines permeten l'aprofitament dels hidrats de carboni, greixos i proteïnes, i intervenen en la formació de glòbuls rojos, el funcionament del sistema nerviós i el sistema de defenses. Tot i això, la quantitat present d'estes vitamines, excepte la B₁₂, no és molt significativa si la comparem amb aliments rics en estos nutrients, com ara cereals integrals, llegums, verdures de fulla verda o fetge.

Com que és un peix gras, conté quantitats interessants de vitamines liposolubles A i D. Respecte als **minerals**, l'aladroc ens aporta magnesi (influeix en el bon funcionament de l'intestí, els nervis i els músculs) i iode (indispensable per al bon funcionament de la glàndula tiroides), i el contingut mitjà de ferro és comparable al de la majoria dels peixos. Si el consumim sencer i amb espines, principalment en conserva, s'aprofita el calci de les espines. De fet, la quantitat de calci que aporten 100 grams és similar a la d'un got de llet.

L'aladroc i, en general, el peix en conserva té quantitats elevades de sodi, que s'utilitza com a conservant, per tant no està recomanat per a persones amb hipertensió arterial o problemes de retenció de líquids. A més, l'aladroc conté purines, que en l'organisme es transformen en àcid úric, per eixa raó no s'aconsella tampoc a persones amb hiperuricèmia o gota.

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVACIÓ I CUINA

Si comprem l'aladroc fresc, hem de tindre en compte que la carn siga ferma, els ulls brillants i no afonats i que l'olor marina siga poc pronunciada.

Si el volem consumir el mateix dia o l'endemà, l'hem de guardar en la part més freda de la nevera, no més de 48 hores després de comprar-lo, i en cas contrari al congelador, on es pot conservar durant 5 o 6 mesos. El millor és guardar-lo aïllat de la resta d'aliments per a evitar així que els transmeta l'olor pronunciada que té.

Per a evitar l'al·lèrgia per anisakis, es recomana congelar el peix durant més de 24 hores. Així, el podrem consumir després de la manera que més ens agrada, cru o en semiconserva en oli o vinagre.



Vols saber com es prepara l'aladroc en vinagre?

Escaneja este QR!

VACANCES LOW COST, ÉS POSSIBLE!

ESTÀS PENSANT EN UNA ESCAPADA, PERÒ
DISPOSES DE POC PRESSUPOST? ET DONEM
IDEES I CONSELLS PER A ANAR-TE'N DE
VACANCES AL MILLOR PREU.

Sempre ha sigut un repte organitzar les vacances sense gastar-se molts de diners i sabem que este estiu, per la crisi provocada per la COVID-19, són moltes les persones que s'enfronten a este repte: aconseguir una escapada perfecta al menor preu possible.

Amb tot açò de la pandèmia, igual has preferit esperar-te a reservar les vacances segons com es desenvolupaven els esdeveniments, tant a Espanya com a la resta de països. Si has arribat a juliol sense reservar cap viatge i penses que no podràs trobar res a preus raonables, t'equivoques.

6 TRUCS PER A ORGANITZAR UNA ESCAPADA LOW COST

- 1 Utilitza els buscadors de vols i hotels per a trobar preus econòmics.** Si evites els caps de setmana, pots trobar moltes gangues.
- 2 Escapada per Espanya.** Planteja't descobrir el nostre país i els seus racons en les teues vacances en parella o amb xiquets. Així estalviaràs en costos de desplaçaments, perquè sempre pots utilitzar el cotxe en comptes de l'avió per a desplaçar-te, a més de l'autobús o el tren.
- 3 Si vols viatjar amb cotxe, fes-ho amb el teu.** D'esta manera, t'estalviaràs el lloguer de vehicle per a moure't pel lloc i tens l'avantatge de poder parar on vulgues i quan vulgues; a més, podràs portar l'equipatge que et càpia en el maleter.
- 4 Tria càmpings i bungalows** com a alternativa per a viatjar este estiu sense gastar-te molts diners. N'hi ha per tot Espanya i de molts tipus, només has de triar la destinació en funció del pressupost.
- 5 Aprofita per a visitar amics que tinguen segones residències:** és una manera d'estalviar-te l'allotjament en un hotel o hostel i, sempre pots «compensar» la teua estada fent el menjar d'eixos dies.
- 6 Intercanvia ta casa.** Localitza persones que, com tu, vulguen moure's i que estiguen disposades a cedir-te sa casa uns dies. Es tracta d'allotjar-te al seu habitatge a canvi que ells ho puguin fer al teu. Així, l'allotjament serà gratuït.

UTILITZA ELS BUSCADORS
DE VOLS I HOTELS
PER A TROBAR PREUS
ECONÒMICS.

Consells per a comprar vols barats

- **Flexibilitat amb les dates:** si pots agafar-te les vacances o fer una escapada el mes que vulgues, tria gener o novembre, ja que són els mesos més barats per a volar. I, si pot ser, fes-ho entre setmana en comptes del cap de setmana, sobretot en vols curts.
- **Compra directament en les línies aèries:** utilitza els buscadors i comparadors per a localitzar el vol que t'interessa, però quan el compres, fes-ho directament en la pàgina web de la línia aèria, així t'evitaràs la xicoteta «taxa» pel seu servici.
- **Esborra les cookies:** potser t'ha passat que has buscat un vol, l'has vist a un preu, no l'has comprat en el moment i, quan l'has buscat una altra vegada, el preu havia pujat. Això és perquè el web t'identifica per les cookies, sap que estàs interessat, i... per a evitar-ho, esborra les cookies del teu navegador, utilitza un altre dispositiu o el mode incògnit.
- **Sospesa les escales:** els vols directes solen ser més cars que si fas escales. No et tanques a elles, si no t'importa tardar més a arribar a la teua destinació, perquè, moltes vegades, la diferència de preu val la pena.
- **Valora entre comprar anada i tornada o anada i anada:** habitualment, el que solem fer quan comprem un bitllet és agafar-lo d'anada i tornada. Fes la prova, busca'l d'anada, de ta casa a la destinació, i després busca'n un altre d'anada, de la destinació a ta casa: pot ser que el preu total siga més baix.
- **Flexibilitat amb la destinació:** això també pot abaratir prou el preu del bitllet. Pots mirar en els buscadors de vols unes dates i vore quines destinacions t'ixen i quin és el més barat. Potser et compensa.
- **Utilitza les alertes:** quan tingues seleccionat el vol que t'interessa, molts buscadors o aplicacions ofereixen la possibilitat d'enviar-te una alerta quan el teu vol ha baixat de preu. Així també et pots estalviar uns pocs diners.
- **El moment de compra és important:** evita fer-ho durant el cap de setmana, és quan més gent hi ha buscant vols i els preus es poden incrementar. Els dilluns és quan les companyies solen llançar ofertes.
- **No factures, viatja lleuger:** moltes companyies low cost no inclouen en els preus la facturació de la maleta, per això, si vols estalviar-t'ho, el recomanable és no facturar i portar només l'equipatge de mà. Això sí, consulta les seues mesures per a no trobar-te sorpreses en l'aeroport.

Què són les carns vegetals?

APRÉN QUINES CARACTERÍSTIQUES TENEN, L'APORTACIÓ NUTRICIONAL I LA MANERA DE PREPARAR-LES.

ELS 5 TIPUS PRINCIPALS



Soja

És un aliment molt versàtil, ja que es pot utilitzar per a elaborar tot tipus de menjars semblants a la carn, sobretot amb soja texturitzada. A partir de la soja s'elaboren hamburgueses vegetals, filets vegans, mandonguilles i tota classe de menjars pareguts a la carn. Té una gran aportació de proteïnes i d'hidrats de carboni.



Llegums

La gran aportació nutricional que tenen fa que siguin un aliment molt necessari per a persones que no consumixen proteïna animal. Els llegums són un ingredient molt utilitzat en la dieta vegana. Amb les lletilles, els cigrons, els fesols... es poden preparar moltes receptes que substituïxen la carn. També es pot elaborar hummus (puré de cigrons), hamburgueses de cigrons, de lletilles, etc.



Seitan

Apreciat pel seu valor nutricional i la textura. Similar al seitan està la soja texturitzada. El seitan s'elabora principalment a partir de gluten de blat i salsa de soja, i va aparèixer per primera vegada al segle VI com un ingredient en la cuina asiàtica. Ha sigut un substitut de la carn durant més de mil anys. Té un alt contingut proteic i una textura similar a la carn de vedella, sobretot, si el consumim texturitzat, ja que es paregut a la carn picada. El seitan presenta un aspecte de color marronós o fosc i es pot cuinar de totes les maneres en què es cuina un tros de carn de vedella, pollastre o porc: a la planxa, arrebossat o empanat, fregit o guisat.



Tofu

És un tipus de carn vegetal paregut al formatge fresc, amb un sabor molt suau. És un aliment d'origen xinès elaborat a partir de llavors de soja, aigua i coagulant. És un plat comú en el menjar asiàtic en general, i el japonès i el xinès en particular. Este producte absorbeix fàcilment els sabors de les espècies i d'altres ingredients. El tofu ha sigut un aliment bàsic als països asiàtics durant més de 2.000 anys.



Tempeh

És un aliment d'origen indonesi elaborat de manera similar al tofu. Té un sabor suau d'anou. El tempeh s'obté a partir de la cocció i la fermentació de soja groga, encara que també s'elabora amb altres llegums, com els cigrons.

La venda d'aliments vegetals ha crescut un 48% a Espanya els últims dos anys, segons l'estudi *El mercat de les alternatives vegetals en Europa: quina és la mida real?*, publicat pel projecte europeu Smart Protein i basat en dades obtingudes per la consultora Nielsen. Entre estos aliments es troba la «carn» vegetal.

A més, quasi un 10% de la població espanyola es considera veggie i ja hi ha 3,8 milions de consumidors que aposten pel verd, segons dades de l'estudi *The Green Revolution*.

La gran distribució ha escoltat esta demanda dels consumidors i, hui en dia, cada vegada hi ha més oferta de productes vegetarians i vegans per a triar, entre els quals es troben les anomenades «carns vegetals».

HUI EN DIA HI HA UNA GRAN VARIETAT DE PRODUCTES VEGETALS QUE SIMULEN LA CARN, COM ARA HAMBURGUESES O MANDONGUILLES VEGETALS, ENTRE D'ALTRES.

Característiques principals de les carns vegetals

- La carn vegetal és un substitut de la carn d'origen animal, ja que és una de les fonts de proteïna amb què compten vegetarians i vegans per a poder completar la seua alimentació.
- Hui en dia hi ha una gran varietat de productes vegetals que simulen la carn, com ara preparats de tipus hamburguesa, o mandonguilles vegetals, entre d'altres.

MINDFUL EATING

Aprèn a menjar de manera conscient

La pandèmia provocada per la COVID-19 ha generat grans canvis en la nostra vida i en la nostra rutina diària. Un dels aspectes del dia a dia que més s'han vist afectats pel transcurs del virus al nostre país ha sigut la manera com ens alimentem; i és que, a conseqüència d'esta crisi, **ara mengem més i pitjor**. Per què? Perquè entre el teletreball i les restriccions ens hem habituat a passar més temps en casa, ens avorrim més, estem més tristos o tenim més ansietat, i **tot això, inevitablement, es reflecteix en la nostra alimentació**.

Sovint, la sensació de fam és simplement ansietat provocada pels nervis o l'avorriment. Estes dos sensacions són molt similars, però, per sort, hi ha maneres de diferenciar-les. En això consistix el moviment **mindful eating o alimentació conscient**. Et sona però no saps què és? A continuació te'n descobrim totes les claus i com et pot ajudar a millorar la salut.

QUÈ ÉS EL MINDFUL EATING?

El **mindful eating o alimentació conscient** és un moviment que ens permet parar plena atenció a la nutrició per a aprendre a escoltar el nostre cos i, així, alimentar-nos de manera més saludable, disfrutant de cada mos. Què vol dir escoltar el nostre cos? Parar atenció als senyals de fam i sacietat per a evitar menjar per impuls; és a dir, **aprendre a distingir la fam física de l'emocional**.

EL MINDFUL EATING ÉS UN MOVIMENT QUE ENS PERMET PARAR PLENA ATENCIÓ A LA NUTRICIÓ PER A APRENDRE A ESCOLTAR EL NOSTRE COS.

6 consells per a aprendre a menjar de manera conscient

Si fins ara t'has sentit identificat i vols endinsar-te en el **mindful eating**, simplement has de seguir uns passos molt senzills:

- 1 No menges si no tens fam:** en això consistix aprendre a escoltar el cos. Moltes vegades ens assentem a taula perquè és l'hora de menjar, o per a relacionar-nos, i ens alimentem sense tindre fam o només per gola.
- 2 Beu aigua abans de menjar:** beure aigua abans de menjar t'ajudarà a reduir l'ansietat per menjar, et calmarà l'estómac i augmentarà la sensació de sacietat.
- 3 Menja assentat i allunyat de distraccions:** això t'ajudarà a concentrar-te més en els aliments i, per tant, a disfrutar-los més.
- 4 Menja de forma variada:** la clau d'una bona alimentació és menjar de forma moderada, variada i saludable. La fruita, la verdura, els cereals, els ous, la carn i el peix seran els teus aliats; i si són frescos i de temporada, millor. Per què? Perquè el benefici principal dels productes frescos és que ens asseguren nutrients de qualitat, i a més el seu sabor és més intens.
- 5 Menja, no devores:** moltes vegades, pel ritme diari que portem, mengem a pressa i sense assaborir els aliments per a anar a fer una altra cosa. El mindful eating proposa mastegar a poc a poc i disfrutar del que mengem. A més, això no només ens ajudarà a ser més conscients del que mengem, sinó que ens ajudarà a fer millor la digestió.
- 6 No et quedes amb la sensació de tindre l'estómac ple:** practicar **mindful eating** et permetrà avaluar els teus nivells de sacietat i deixar de menjar abans de quedar-te amb l'estómac ple. Un dels principis d'esta disciplina és poder distingir entre estar satisfet (no necessitar més menjar) i estar ple (haver-se'n passat de menjar).

Si de cara a l'estiu et preocupa perdre alguns quilos de més, t'interessa saber que el **mindful eating** no és una dieta, és un moviment que aposta per mantindre una relació sana amb el menjar, per això l'objectiu no és perdre pes, encara que és possible perdre'n com a conseqüència directa de seguir-lo. Ara que has descobert un poc més sobre este moviment que promou l'**alimentació conscient i saludable**, t'animes a provar-ho?

NO HI HA ESTIU SENSE UNA NIT D'ESTRELES

MALauradament, no podem vore les estreles des de qualsevol lloc. Si t'interessa este tema, hui et portem una llista de llocs per a vore les estreles.

Qui no ha anat a vore les estreles les nits d'estiu? És el pla perfecte per a fer amb amics, amb xiquets... en època de vacances. Però hui en dia és pràcticament impossible fer-ho a les ciutats per la quantitat de llum que hi ha i la contaminació que emetem, ja que cobrix el cel d'un mantell grisenc que ens impedis vore bé estos fenòmens.

Un dels moments més màgics per a disfrutar d'una nit d'estreles és el mes d'agost. De les moltes pluges d'estreles que es podran disfrutar enguany, la pluja d'estreles dels Perseids és una de les més populars, coneguda també com "llàgrimes de Sant Llorenç", i que podrem disfrutar entre el 23 de juliol i el 20 d'agost. L'activitat més alta serà la matinada del 13 d'agost de 2021, segons els experts. Però on és el millor lloc per a disfrutar d'este fenomen astronòmic?

TOP 5 DE LLOCS PER A VORE LES ESTRELES

OBSERVATORI D'ARAS DE LOS OLMOS (VALÈNCIA)

Situat a la comarca de l'Alt Túria, a la província de València, és una de les poques reserves de cel fosc que queden a la Comunitat Valenciana. Este observatori és un lloc privilegiat on podràs descobrir la magnitud de la Via Làctia, la lluentor de milers d'estreles visibles a simple vista, el traçat de les constel·lacions i els llaços amb la història i la cultura.



PARC ASTRONÒMIC DEL MONTSEC (LLEIDA)

El Montsec és la tercera *Reserva Starlight* del món i la segona d'Europa. Ser destinació turística *Starlight* és una qualificació turística que concedix la UNESCO als llocs que tenen condicions excel·lents per a l'observació de les estreles. Este paratge de Lleida sense presència de contaminació lumínica és un enclavament perfecte per a passar una bona estona veient les estreles i les constel·lacions.



OBSERVATORI ASTROFÍSIC DE JAVALAMBRE (TEROL)

Situat a la serra de Javalambre, és un dels enclavaments privilegiats per a observar el cosmos i tot el que hi té lloc. La nul·la contaminació lumínica fa que des d'este paratge es puga observar un autèntic espectacle. S'hi pot arribar per les pistes d'esquí de Javalambre. Els experts aconsellen portar roba d'abric, fins i tot a l'estiu, calçat de muntanya, llanternes de llum roja per a no enlluernar i el cotxe carregat de gasolina, ja que no hi ha estacions de servici pròximes per a posar gasolina en cas de necessitat.



SIERRA MORENA (ANDALUSIA)

Esta cadena muntanyosa situada entre Andalusia i Castella-la Manxa es distingix per ser la destinació turística *Starlight* més gran del món, amb més de 400 quilòmetres. A més, el bon clima de la regió sempre és un plus de garantia de nits clares: asseguren que ho estan més del 60% de les nits i oferixen una visibilitat molt bona. I, per si això no fora prou, Sierra Morena disposa d'una interessant xarxa de miradors estratègicament situats perquè esta visita siga una experiència inoblidable.



OBSERVATORI DE SIERRA NEVADA (GRANADA)

A l'hivern és una de les estacions d'esquí preferides pels espanyols per a practicar esports de neu, però a l'estiu este parc natural es convertix en l'escenari ideal d'excursions i rutes de senderisme per als amants de la natura; i, a les nits, en el lloc perfecte per a poder disfrutar d'un dels majors espectacles nocturns d'astronomia.



Descobrix l'impacte ambiental de la pandèmia

L'any passat vam viure una situació inaudita provocada per l'aparició de la COVID-19, que va afectar diversos àmbits de la nostra vida. La major part de la població es va vore obligada a quedar-se tancada en casa durant uns mesos, i això va afectar enormement la natura.

Juntament amb el confinament, totes les accions ideades per a frenar el contagi del virus han repercutit indirectament en el medi ambient; algunes l'han beneficiat, però moltes altres l'han perjudicat encara més. Tens ganes de descobrir el progrés de l'impacte ambiental de la pandèmia? Si és així, t'ho contem a continuació.

IMPACTES POSITIUS

Des del 15 de març fins al 21 juny de 2020, els ciutadans espanyols ens vam vore forçats a quedar-nos en casa per a frenar els efectes de la COVID-19. A més del confinament de la població, el Govern també va adoptar diferents mesures que impedié als ciutadans de diferents països entrar en el nostre país i que van beneficiar enormement la natura.

- **Reducció de gasos d'efecte d'hivernacle i millora en la qualitat de l'aire:** les mesures que es van prendre per a contindre la pandèmia arreu del món, la paralització de la indústria i la reducció de desplaçaments van provocar un gran descens en les emissions de gasos, com el diòxid de nitrogen, i van fer que la puresa de l'aire tornara a moltes ciutats. Este esdeveniment va ser captat per diversos satèl·lits de l'Agència Espacial Europea, on es veia molt clarament la diferència en l'atmosfera entre un any i l'altre.
- **Reducció de la contaminació acústica:** durant el temps que la població va estar confinada, el soroll produït per l'activitat humana també es va vore reduït en les grans ciutats, i per fi va aconseguir el volum de decibels recomanat per l'Organització Mundial de la Salut.
- **Els animals salvatges van ampliar les seues zones d'espai vital:** el confinament sever que va patir la major part de la població va comportar l'oportunitat d'observar com actua la natura quan els humans no l'entorpim. Imatges d'animals de diferents espècies, naturalment salvatges, envaint entorns urbans van inundar la premsa arreu del món.

LA SITUACIÓ ACTUAL
EN EL NOSTRE PAÍS
ÉS INCLÚS PITJOR
QUE ABANS DE LA
PANDÈMIA.

- **Aigües més netes:** amb l'entrada en vigor de l'estat d'alarma, molts països van tancar els aeroports però també els ports, així es va impedir el pas a diferents tipus d'embarcacions. Com a efecte secundari d'esta mesura de prevenció, els mars també es van oxigenar de tota la contaminació a què estaven acostumats ja que, a més de totes les deixalles que es tiren al mar, moltes embarcacions, sobretot els creuers de luxe, contaminen fins a cinc vegades més que el total de vehicles que circulen per tot el territori peninsular. Un clar exemple de com va afectar el confinament al mar és la ciutat de Venècia, que, durant este període de temps, va vore com les aigües dels canals es tornaven totalment cristal·lines.

IMPACTES NEGATIUS

L'ús del plàstic i diversos materials d'un sol ús, juntament amb el consum obligatori de les mascaretes, han tingut un paper molt important en la pandèmia. I, encara que el seu ús ha ajudat a frenar l'expansió del virus, ha acabat convertint la COVID-19 en una amenaça real per al medi ambient, a més d'una amenaça per a la salut pública.

- **Contaminació del medi ambient:** les mascaretes d'un sol ús, els gels hidroalcohòlics, les pantalles facials o els guants són alguns dels elements, compostos majoritàriament per plàstic, que hem introduït en la nostra rutina diària (sense comptar els hospitals, que en fan un ús encara més gran). Si la contaminació per l'ús massiu del plàstic ja era un problema greu en el nostre planeta abans de la pandèmia, l'ús desmesurat de productes compostos per este material ha acabat agreujant-lo, ja que els mars, les platges, les muntanyes i els carrers s'han vist envaïts per mascaretes i guants.
- **Invasió de l'entorn dels animals:** molts animals han vist com el seu entorn s'omplia de sobte d'elements perjudicials per a la seua salut i per al medi ambient, com les mascaretes. Este element no només tarda a descompondre's aproximadament 400 anys, sinó que pot ser un parany mortal per a la fauna. A més dels residus que acaben al mar i que agreugen encara més el problema dels animals marins, els centres veterinaris alerten que cada vegada més arriben ocells que s'han quedat totalment atrapats per les gomes de les mascaretes o que han acabat ofegant-se. Per això, recomanen categòricament a la població que abans de tirar-les en tallen les gomes perquè, així, poden salvar vides.

SITUACIÓ ACTUAL

La situació actual en el nostre país és inclús pitjor que abans de la pandèmia, ja que, als efectes negatius de la COVID-19 que hem tractat anteriorment, hem d'afegir un descens en l'ús del transport públic, o compartit, amb l'augment respectiu del consum dels cotxes particulars. Això ha augmentat la generació de gasos d'efecte d'hivernacle, com el diòxid de nitrogen, que incrementa la contaminació de la nostra capa d'ozó.

A tots ens ha tocat patir els efectes d'esta pandèmia i, encara que hi ha coses que no estan en la nostra mà, sí que ho està ajudar o perjudicar el medi ambient del nostre planeta. Cada gest compta. Actua amb responsabilitat!

RESULTATS CONSUM 2020

Consum va facturar 3.324,9 milions d'euros en 2020, un 13,3% més



- **Va obtenir uns resultats de 65,5 M€, un 19,9% més.**
- **Va sumar 1.355 llocs de treball, xifra rècord, fins a assolir una plantilla de 17.386 treballadors.**
- **Va repartir 71,5 M€ entre els treballadors i va invertir 22,6 M€ en conciliació.**
- **Va fer inversions per 116,6 M€, sobretot per a l'obertura de 52 tendes, reformes, desenvolupament de centrals logístiques i digitalització.**

Consum va facturar 3.324,9 milions d'euros en 2020, un 13,3% més que l'exercici anterior, i els resultats es van situar en 65,5 milions d'euros, un 19,9% més. El total d'inversions va arribar als 116,6 milions d'euros, destinats a l'ampliació i l'adequació de la xarxa de tendes i de les centrals logístiques, i a processos d'innovació i digitalització. A més, en 2020, les vendes de la tenda en línia es van incrementar un 58%, fins a arribar als 44,5 milions d'euros.

Junts apostem per l'ocupació

Consum va crear 1.355 nous llocs de treball en 2020 fins a aconseguir una plantilla de 17.386 treballadors, dels quals el 72% són dones. El 92% de la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa, per això s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis, repartiment que este 2020 va arribar als 71,5 milions d'euros, dels quals 32,3 milions corresponen a repartiment per resultats (2.187 € de mitjana per soci) i 39,2 milions, a primes per objectius entre tota la plantilla. En 2020, la Cooperativa va aplicar un augment salarial de l'1% que va afectar tota la plantilla. La remuneració mitjana del personal operatiu soci ascendix a 1.709,51 € bruts mensuals.

Per a gratificar l'esforç i la dedicació dels treballadors de supermercats i plataformes per l'augment del volum de treball durant les setmanes de confinament, es va abonar una paga extra de 283 € de mitjana en la nòmina de març de 2020. En gener de 2021, la Cooperativa va remunerar de nou amb una nova «prima COVID» de 300 € de mitjana els seus equips operatius. Estes pagues han beneficiat el 95% de la plantilla i han suposat per a Consum una inversió total de 8,5 milions d'euros.

Junts millorem l'experiència del soci client

En 2020, els socis clients es van beneficiar de descomptes en les seues compres per valor de 49,7 milions d'euros, un 9,5% més que durant l'exercici anterior. Eixe any, l'assortiment global de producte va superar les 15.000 referències, de les quals el 86,4% són marques líders.

Consum, com a empresa d'economia social, manté el seu compromís amb l'economia local: el 98,9% de les compres efectuades per la Cooperativa es fan a proveïdors nacionals, i el 66,2%, a proveïdors de les comunitats autònomes on està present.

Junts responem a la societat

La Cooperativa va col·laborar en més de 1.100 projectes socials en totes les comunitats on està present, amb un valor de 19,7 milions d'euros en projectes de col·laboració solidària, un 8% més que l'exercici anterior. Per a pal·liar els efectes de la crisi generada per la COVID-19, la Cooperativa ha redoblat els esforços, especialment en la donació d'aliments i de vals socials a bancs d'aliments i entitats del tercer sector. De fet, Consum va activar en maig de 2020 un pla social dotat amb 150.000 euros en vals de compra gratuïts, juntament amb els bancs d'aliments de les províncies on està present.

Com a part d'eixes col·laboracions solidàries, la Cooperativa compta amb el programa Profit de gestió responsable d'aliments, que l'exercici passat va donar més de 7.108 tones d'aliments provinents dels supermercats, plataformes i escoles de frescos, per un valor de 19,1 milions d'euros.

Junts respectem l'entorn

Cada any, Consum procura minimitzar els seus efectes sobre l'entorn i, per a fer-ho, va destinar 16,2 milions d'euros a inversions mediambientals, un 16,5% més que en 2019. La petjada de carboni de la Cooperativa s'ha reduït un 86,6% des de 2015. A més, és la primera empresa del sector de la distribució alimentària que ha obtingut el segell «Reduïsc» del Ministeri per a la Transició Ecològica (MITERD) i que registra la petjada en la seua base de dades pública. Actualment, el 100% dels supermercats Consum són ecoeficients.

Balanç COVID

Consum, com a servici essencial des que va començar la pandèmia, va activar mesures d'higiene i distanciament social en els punts de venda per a garantir que foren llocs segurs, tant per als clients com per als treballadors. A més, va posar a la disposició de tots els treballadors equips de protecció individual i, inclús, un telèfon d'atenció gratuït de suport psicològic. Totes les mesures de seguretat van suposar una inversió de 12 milions d'euros. La crisi viscuda per la COVID-19 va posar a prova la capacitat dels proveïdors per a atendre les comandes, la de les plataformes logístiques per a gestionar-les i la del transport capil·lar a tendes per a poder servir-les en els trams horaris previstos. Gràcies a l'esforç conjunt, es va poder garantir en tot moment el proveïment dels productes de primera necessitat, fet que reforça la robustesa de la cadena de subministrament, que va haver de suportar increments de demanda superiors al 200%, durant alguns mesos respecte de la demanda habitual.

MÀNECS ANTI-COVID

Consum substitueix tots els mànecs dels carros de la compra per uns altres tractats contra la COVID 19



La Cooperativa destinarà més de 816.000 euros a fer este canvi, a més d'aplicar un tractament anti-COVID a les cistelles i reemplaçar-les per unes altres de reciclades amb plàstic dels oceans

Consum ha començat a substituir els mànecs dels carros metàl·lics i carros cistella de compra per altres amb un tractament contra la COVID-19. La Cooperativa farà este canvi en prop de 47.000 unitats els pròxims mesos. D'altra banda, també està reemplaçant les cistelles de la compra per unes altres que s'han tractat amb un recobriments en la mateixa ansa que redueix la propagació de la COVID-19. En total es reemplaçaran més de 14.300 cistelles.

El tractament que porten tant els mànecs dels carros metàl·lics i carros cistella com les cistelles de la compra, denominat Umbrella Zero, consisteix en un recobriments nanotecnològic amb propietats antivirals, davall la norma ISO 21702, que ha demostrat una eficàcia del 99,99% per a evitar el contagi de la COVID-19 per contacte amb superfícies, i que ha desenvolupat l'empresa Umbrella Technologies. Té una protecció permanent, ja que una sola aplicació anul·la la càrrega viral i bacteriana. Els assajos per a avaluar-ne l'efectivitat han sigut certificats per l'Institut de Salut Carlos III de Madrid.

La Cooperativa destinarà prop de 816.500 euros a fer este canvi de mànecs en els carros metàl·lics i en els carros cistella, i també a aplicar el tractament anti-COVID en les anses de les cistelles i reemplaçar-les per altres de reciclades amb plàstic dels oceans.

TENDA EN LÍNIA

La tenda en línia de Consum aterra per primera vegada a la província de Girona



La Cooperativa també estén el seu e-commerce a set poblacions més del Maresme, a Barcelona.

Consum continua estenent la tenda en línia per la geografia espanyola i acaba de desembarcar a la província de Girona. Concretament, ha estés el seu e-commerce a 17 poblacions de la comarca de la Selva. A més, ha continuat ampliant el servici en línia a set poblacions més de la comarca del Maresme, a Barcelona.

Amb esta nova ampliació a 25 poblacions catalanes, la Cooperativa obtindrà prop de 211.000 clients potencials. En total, la tenda en línia de Consum està disponible en prop de 300 poblacions de València, Alacant, Castelló, Barcelona, Tarragona, Almeria, Múrcia i, ara també Girona, i continuarà expandint-se els pròxims mesos. Disposa de més d'11.500 articles, entre els quals destaquen els aliments frescos al tall, com ara carn, peix i xarcuteria. Per a garantir el millor servici, la comanda en línia es prepara des del mateix supermercat.

Els clients de Consum ja poden fer la compra en línia des de l'aplicació Món Consum. Esta funcionalitat permet a l'usuari poder comprar, consultar els descomptes, rebre el xec regal abans o fer llistes de la compra, entre d'altres, sense haver d'eixir de la mateixa plataforma, i així es guanya en comoditat i en temps.

I TU, ET CUIDES ELS PITS?

LA CARA, EL COLL, ELS CABELLS... TOT HO CUIDEM DIÀRIAMENT, PERÒ... I ELS PITS? HUI ET PORTEM UNES RECOMANACIONS SOBRE LA CURA DELS PITS.

No només ens hem de cuidar els pits per estètica, sinó també per salut. Els pits són els grans oblidats als quals no dediquem quasi atenció i, en canvi, són una de les parts del cos de la dona que més cures necessita.

La mida dels pits influïx no només en la talla del sostenidor, també necessita unes cures per a tindre'ls fermes i detectar possibles anomalies:

- 1 Hidrata'ls diàriament després del bany.** Aprofita el moment de la hidratació per a fer un xicotet massatge, sempre en el sentit de les agulles del rellotge.
- 2 Referma'ls, pots combinar la crema hidratant amb la refermant.** Depenent de l'edat que tingues o del tipus de pell, pots triar la que millor s'adapte a les teues necessitats. Este tipus de cremes ens ajuden a mantindre la pell més ferma.
- 3 Si prens el sol, protegix-te bé la zona.** La pell dels pits i la de l'escot és especialment fina i, si l'exposem massa al sol, es pot arrugar o deshidratar fàcilment. A més, es poden produir taques cutànies si hi ha un excés de sol.
- 4 Tria un bon sostenidor,** és una de les peces més importants i a la qual donem menys importància. Per a poder mantindre una bona salut dels pits, han d'estar ben arreplegats i protegits. A més, ens evitaran dolors d'esquena.
- 5 Fes exercici, almenys 3 vegades a la setmana,** i recorda't de treballar els braços i els pectorals, ja que t'ajudaran a tindre la zona enfortida.
- 6 Autoexplora't.** Segueix les recomanacions sanitàries d'autoexploració mamària i visita el metge si tens qualsevol sospita.
- 7 Ves a les revisions periòdiques amb el ginecòleg.** Si eres menor de 40 anys, a més de la palpació mèdica, pots demanar una ecografia.

NO NOMÉS ENS HEM DE CUIDAR ELS PITS PER ESTÈTICA, SINÓ TAMBÉ PER SALUT.

Com t'has de cuidar els pits durant l'embaràs

És molt important començar a cuidar-se els pits des del començament de l'embaràs amb cremes enriquides, amb vitamina E i oli de rosa mesquera, que afavorixen l'augment de l'elasticitat de la pell, ja que, amb l'augment de pit que es produïx durant este període i el de la lactància, si la pell no està ben nodrida i hidratada podria afavorir l'aparició de les temudes estries.

Quan arribe el moment de la lactància has de continuar cuidant-te els pits. És important seguir unes recomanacions per a tindre una bona higiene dels pits i dels mugrons en este període:

- ✓ **Continua exercitant els músculs dels pectorals.**
- ✓ **Utilitza un sostenidor indicat per a lactància,** còmode, de cotó i amb tirants amples.
- ✓ **En la dutxa, neteja-te'ls només amb aigua,** no utilitzes sabons per a no eliminar el greix que segreguen les glàndules mamàries i que té propietats lubricants i antibacterianes.
- ✓ **Oferix el pit al bebé des del començament,** per a provocar la pujada de la llet i afavorir que s'agafe bé, així evitaràs tallets i/o mastitis.
- ✓ **Posa't cremes riques en lanolina,** si els mugrons estan ressecs.
- ✓ **Aplica't la llet secretada sobre els mugrons,** si no tens ferides ni mastitis, i en l'arèola, ja que té components antiinfecciosos i antiinflamatoris.
- ✓ **Alterna els pits en cada presa per a evitar que es col·lapsen i que es produïska mastitis.**
- ✓ **Ventila bé els mugrons i no els exposes al sol de manera prolongada.** Si utilitzes discos de lactància, convé que tinguen la màxima transpirabilitat.

SEQÜELES PSICOLÒGIQUES DE LA PANDÈMIA

EL CONFINAMENT I LA INCERTESA, ENTRE ALTRES FACTORS, PODEN IMPLICAR SEQÜELES EN LA POBLACIÓ. ESTES SÓN ALGUNES DE LES SEQÜELES PSICOLÒGIQUES DE LA PANDÈMIA.

LA HISTÒRIA HA DEMOSTRAT QUE L'IMPACTE DELS DESASTRES EN LA SALUT MENTAL DURA MÉS QUE L'IMPACTE FÍSIC.

Des de començament del segle xx, quan es va produir la grip espanyola, mai havíem viscut abans en el món una pandèmia de característiques similars.

Per a tots, especialment per a les persones majors i per als més vulnerables o amb antecedents de malaltia coronària, obesitat o diabetis, que els ha suposat el final dels seus dies entre nosaltres, esta pandèmia ha comportat un canvi en la nostra forma de vida.

Deixem arrere molts dies de confusió, confinament, incertesa i de voler saber què passaria amb la nostra família i amb nosaltres mateixos i cap on ens encaminava este ingrat virus. Ens assentàvem davant del televisor, àvids de bones notícies: volíem sentir a parlar d'un «principi de la fi», que «tot aniria bé» i que «d'esta n'eixirem» o que «ningú no es pot quedar arrere».

Desconeixement, notícies falses, vacunes, tractaments mèdics, canvis polítics, socials, econòmics, laborals... I ara, què?

SEQÜELES PSICOLÒGIQUES DE LA PANDÈMIA

És l'altra cara de la pandèmia: silenciosa i inevitable.

Cal que considerem esta circumstància: la història ha demostrat que l'impacte dels desastres en la salut mental dura més que l'impacte físic, i això ens suggerix la necessitat de cuidar-la perquè continuarà més allà del brot de coronavirus.

Convé reforçar els sistemes de salut psicològica, atenent de nou els més vulnerables: aquells amb psicopatologies prèvies que s'han quedat exposats a desregulació emocional, angioxa, depressió, estrés, apatia, irritabilitat, insomni, ira, esgotament emocional, pors, fòbies, temors i consum de tòxics; els que continuen estant en primera línia, el personal de salut, que des d'esta tribuna elogiem i a qui enviem un merescudíssim agraïment; els xiquets, els adolescents i els adults majors.

Decididament hem d'atendre el malestar, la tristesa, l'angoixa, la solitud, el neguit i la impotència, que poden aparéixer els pròxims mesos. Hem viscut molt de prop els límits humans: ni estàvem preparats per a una situació com esta ni ho estem encara.

Com podem fer front a l'ansietat per la pandèmia

- **Intenta acceptar les teues reaccions emocionals.** Estan dins del que s'espera, i solen ser transitòries. Si no reduïxen la seua intensitat o interferixen en l'àmbit laboral, social, personal i familiar, és convenient acudir a un especialista.
- **Reinicia progressivament els contactes socials previs a la pandèmia.** És possible que pugues sentir que et costa. Som éssers socials: no estem fets per a viure tancats. Pren-te el temps que necessites i busca suport en el teu entorn familiar i social.
- **Cuida les persones majors i els més menuts.** Atén les seues necessitats, sense negar-les, però alhora sense capritxos. Mantindre una escolta atenta, sense negar el que manifesten, és l'adequat. Igualment, procura que hi haja algú que ho faça amb tu.
- **No intoxicques el teu entorn amb males notícies o converses conflictives:** busca llaços socials d'afecte i amistat.
- **Planifica les teues necessitats.** Prioritza la bona alimentació, l'esport i activitats d'autocura.
- **Busca activitats en la natura i practica activitats a l'aire lliure:** contempla la bellesa de la natura i de les coses de què podem disfrutar, amb una actitud de millora, canvi i obertura al canvi. És veritat que tot anirà bé, però el canvi més important comença dins d'un mateix.

Quan la mania es convertix en obsessió

QUÈ PODEM FER QUAN LES MANIES AUGMENTEN? COM SABEM SI UNA MANIA S'HA CONVERTIT EN UN TOC? DESCOBRIX AMB NOSALTRES LES MANIES MÉS COMUNES EN ELS XIQUETS.

No xafar les ratlles del terra, comptar sempre el nombre de coberts d'una taula, tindre un «boli de la sort» per als exàmens, ordenar les coses sempre de la mateixa manera... Vos sona alguna d'estes conductes? Els xiquets tenen mil i un costums, rituals i manies, que solen repetir molt sovint i que els ajuden a controlar els esdeveniments externs. A mesura que el xiquet creix, este tipus de conductes sol desaparèixer, però de vegades hi ha manies que es reforcen i comencen a interferir en la vida del xiquet, i passen del costum a l'obsessió.

Així, una obsessió es definix com una idea o pensament repetitiu, inquietant, desagradable i no desitjat, que apareix de manera incontrolable i reiterada en la ment del xiquet. Això pot arribar, fins i tot, a causar-li por i ansietat i es pot manifestar a qualsevol edat.

SI OBSERVES QUE EL TEU FILL TÉ ALGUNA MANIA QUE HA EVOLUCIONAT I CADA VEGADA ÉS MÉS EVIDENT I PROLONGADA EN EL TEMPS, NO DUBTES DE CONSULTAR UN PROFESSIONAL.

QUAN ENS HEM DE PREOCUPAR?

El normal és que este tipus de manies desapareguen amb l'edat, així que hem d'afrontar-les amb molta paciència i acceptar-les fins que vagen disminuint en el temps, intentant no fomentar-les ni recordar-les.

Les conductes rituals tenen un significat especial per a qui les realitza. Solen ser irracionals, però són útils perquè alleugen la tensió i transmeten tranquil·litat. El fet que les coses es mantinguen estables al seu voltant els fa pensar que tenen control sobre el que els passa.

Però, quan la freqüència d'una mania va ocupant cada vegada més part del temps (més d'1 hora diària) i si quan deixa de fer-ho patix una ansietat elevada en forma de plors, crits, agressivitat cap a ell o cap als altres, es recomana acudir a un professional perquè valore la presència d'un trastorn obsessiu compulsiu (TOC).

Molts pares ho deixen passar, pensant que són «coses de xiquets» i que ja els passarà, però tractar estes conductes a temps els pot evitar molts problemes.

Què podem fer si pensem que el nostre fill té algun TOC?

- 1 És important per al pronòstic del xiquet que es faça un diagnòstic precoç, i la implicació dels pares és fonamental perquè el tractament funcione i l'evolució del TOC siga favorable.** De fet, molts pares es convertixen en una espècie de coterapeutes, que els ajuden a eliminar o limitar les manies.
- 2 Per tant, si observes que el teu fill té alguna mania que ha evolucionat i cada vegada és més evident i prolongada en el temps, no dubtes de consultar un professional.** El TOC respon al tractament farmacològic i a la psicoteràpia cognitivoconductual (exposició amb prevenció de resposta, reversió de l'hàbit), que aconsegueixen recuperar la qualitat de vida del xiquet.

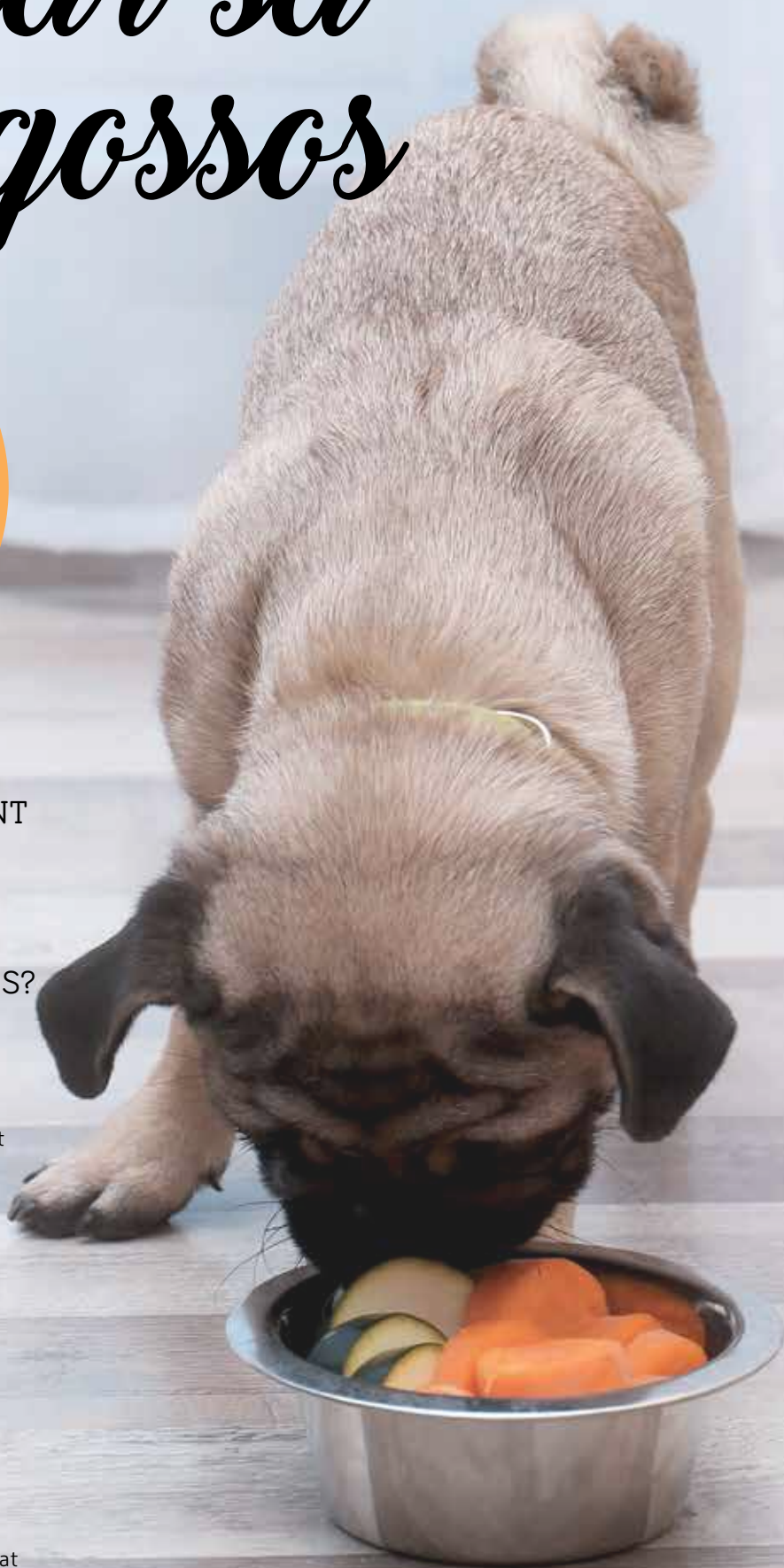
Menjar sa per a gossos

HI HA DIVERSES
MANERES
D'ALIMENTAR
DE MANERA
SALUDABLE ELS
NOSTRES GOSSOS I
TOTES SÓN VÀLIDES.

L'ALIMENTACIÓ DE LES
MASCOTES ÉS TAN IMPORTANT
COM LA NOSTRA. ALIMENTES
SALUDABLEMENT LA TEUA
MASCOTA? SAPS QUIN ÉS EL
MENJAR MÉS SA PER A UN GOS?

Una bona alimentació és sinònim de salut i benestar. Per això, com més natural i equilibrada siga la dieta dels gossos, millor funcionarà el seu organisme i augmentarà així la seua qualitat i el temps de vida.

Els responsables de gossos són cada dia més conscients, per això està en alça el desig d'alimentar les nostres mascotes amb una dieta que estiga més d'acord amb la seua naturalesa. Però abans de començar amb un canvi en l'alimentació, és molt important estar ben informat i saber quines són les necessitats nutricionals de l'animal i l'estat de salut. És fonamental que les pautes de la nova dieta estiguen marcades per un veterinari especialitzat en nutrició canina.



ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER A MASCOTES

L'alimentació natural no és donar al gos les sobres del nostre menjar, sinó preparar una dieta especialment per a ell, que estiga més d'acord amb el que l'animal menjaria en la seua naturalesa i sempre tenint en compte les característiques del gos, com ara l'edat, l'estat de salut, les necessitats nutricionals, l'activitat que realitza, la mida... Per això és fonamental que un veterinari nutricionista dissenye la seua dieta.

Hi ha diverses maneres d'alimentar de manera saludable els nostres gossos i totes són vàlides. En cada cas, es tracta de triar la que s'adapte millor al nostre gos i al nostre estil de vida, i també s'ha de tindre en compte el temps que tenim per a preparar-li el menjar.

Però, com la triem? La dieta Barf, la dieta natural cuinada i l'alimentació basada en la medicina veterinària tradicional xinesa són diferents sistemes que poden ajudar els gossos a estar més saludables, sempre que triem la que s'ajuste a les seues necessitats. Tot seguit coneixerem en què consistixen estes dietes i quins beneficis tenen.

1. Podem definir la **dieta Barf** (*biologically appropriate raw food*) o ACBA, en valencià (alimentació crua biològicament adequada), com un sistema que subministra a l'animal els aliments crus, tal com els trobaria en la naturalesa. Inclou carn, vísceres, òrgans, múscul, ossos carnosos, ous i, en quantitats inferiors, fruita i verdura.
2. Esta dieta aporta molts avantatges, com ara evitar els additius químics i els processats, eliminar la tosca dental, afavorir la relaxació del gos gràcies a la masticació, evitar al·lèrgies i intoleràncies o reduir el risc de malalties cardíques, entre moltes altres. Però també s'han de tindre precaucions, com ara vigilar quan mengen ossos i els bacteris que puga haver-hi en alguns aliments crus.
3. **L'alimentació natural cuinada és una alternativa a la dieta Barf** per a qui no vulga donar-los aliments crus, per a als gossos que no els toleren o per als qui no vulguen donar-los ossos. Es tracta d'una opció sana que aporta beneficis similars a la dieta Barf per a la salut, però l'aliment s'administra cuinat a baixa temperatura i a trossos, cosa que evita la proliferació de bacteris. En els dos casos, s'han de tindre en compte les necessitats nutricionals de cada animal.

3. **La dieta basada en la medicina veterinària tradicional xinesa** és una modalitat d'alimentació terapèutica que s'administra de manera personalitzada a cada gos, després del diagnòstic holístic de l'animal dut a terme per un veterinari especialitzat en la matèria. Esta alimentació es pot triar simplement com a prevenció i millora de la salut; com a tractament d'una malaltia com problemes de la pell, al·lèrgies, artritis..., o com a teràpia conjunta per a complementar un tractament d'una malaltia.



Wilson
Gloria



Chip i Frocha
Celia i Eva



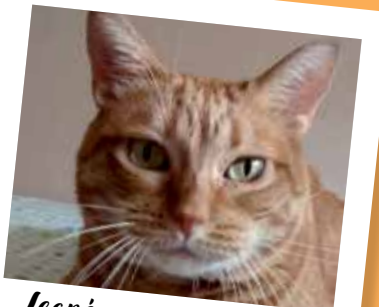
Apolo
Mariana



Chanel
Eva



Franco
Carmen María

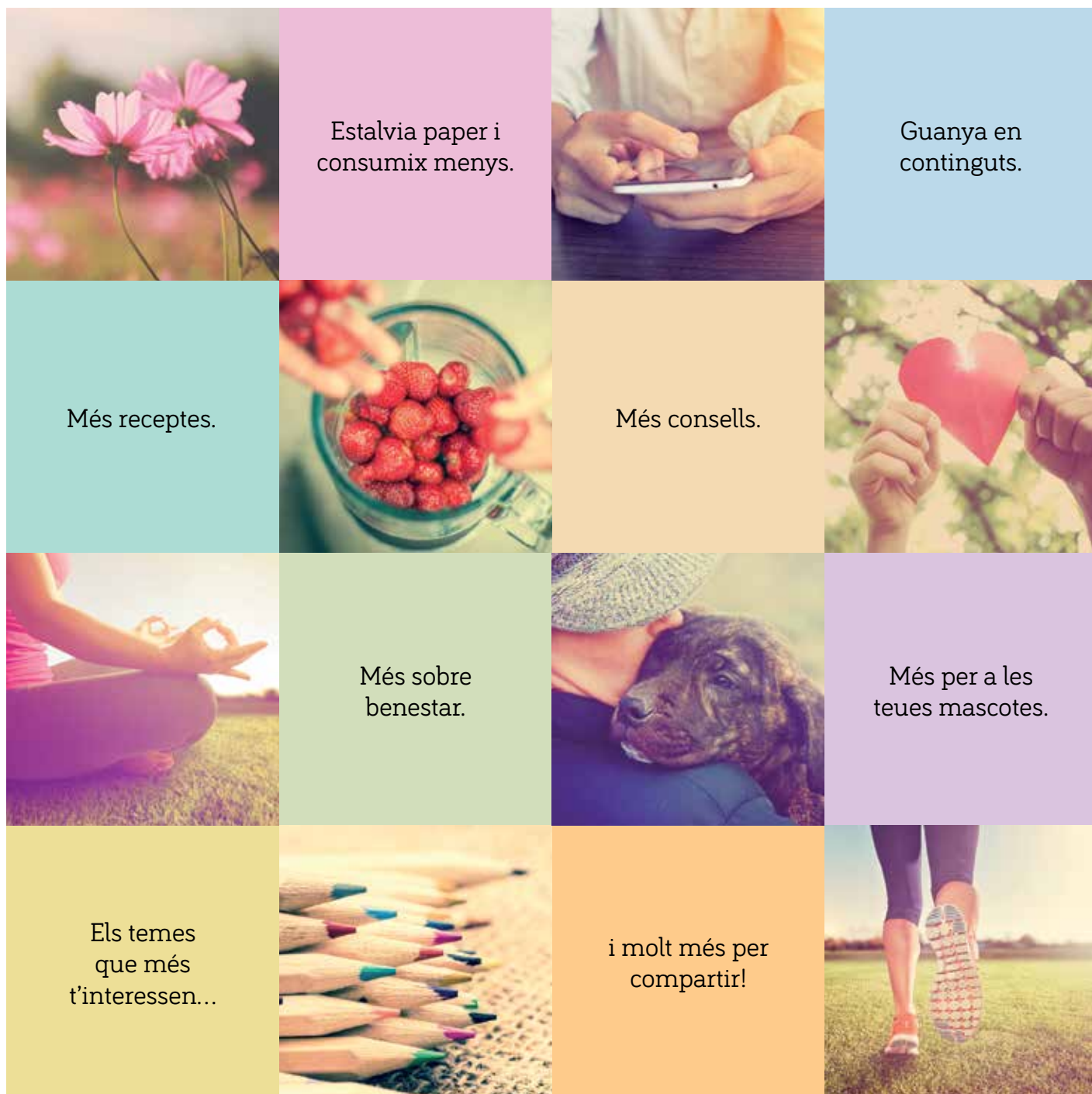


Leonó
Zoraida Urbina



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

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



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

