

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2021 N° 110

consum



EL TEMA DEL MES

HÁBITOS Y RUTINAS DE LA ERA COVID-19
QUE HAN VENIDO PARA QUEDARSE

SABER COMPRAR. NOCIONES BÁSICAS PARA APRECIAR EL VINO. **LOS CINCO DE...** JORGE BOSCH.
SALUD Y BELLEZA. 7 CUIDADOS PARA HIDRATAR UNA PIEL SECA DESPUÉS DEL VERANO.

ESTAMOS DE VUELTA
CON LAS FUERZAS
TOTALMENTE RENOVADAS
PARA OFRECERTE LA
MEJOR INFORMACIÓN
SOBRE ALIMENTACIÓN,
SALUD, BELLEZA, VIAJES...
¡Y MUCHO MÁS!

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar, Ricardo Fabregat y Raquel Cisneros.
Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana
María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià
Masjà (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.

¿Qué tal ha transcurrido el verano? Esperamos que lo hayas disfrutado al máximo y hayas aprovechado este merecido tiempo de descanso para llenarte de energía positiva, antes de volver a la rutina del día a día. Nosotros ya estamos de vuelta con las fuerzas totalmente renovadas para ofrecerte la mejor información sobre alimentación, salud, belleza, viajes... ¡y mucho más!

Si te has quedado sin vacaciones o bien te apetece realizar una escapada exprés durante el fin de semana, una buena idea es aprovechar ese tiempo para recorrer el territorio español. En **Viajar con gusto** te proponemos una serie de planes para disfrutar de un agradable fin de semana en Toledo, una de las ciudades españolas con mayor riqueza histórica y cultural y que, además, ha sido nombrada como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. ¿Te animas a descubrirla?

Es un hecho que, durante los meses de verano, solemos descuidar nuestra alimentación y eso puede verse reflejado en nuestra salud, sobre todo si sufrimos alguna patología previa como, por ejemplo, el colesterol. En nuestro apartado **Hoy comemos** te traemos un menú para disminuir el colesterol que... ¡es apto para toda la familia! Además, ¿sabías que la carne de cerdo está considerada como carne blanca por la OMS? Descubre esto y mucho más en **Los frescos**. Y si estás iniciándote en el mundo del vino, ¿te gustaría saber más sobre terminología y descubrir algunas nociones básicas? Entonces no puedes perderte los consejos que te ofrecemos en **Saber comprar**.

Actualmente existen tantos tipos de cabellos como personas hay en el mundo. Todos ellos, con diferentes problemas o necesidades, pero también con distintas soluciones. Y es que, hoy en día, todo está inventado, y da igual si tu pelo es teñido, rizado, liso, fino, graso, seco, encrespado... ¡existe el champú con la formulación perfecta para ti! ¿Quieres descubrir qué tipos de champú existen y cuál es el más adecuado a tus necesidades? Te lo contamos en **A examen**.

Tras las vacaciones de verano, el sol, la playa, la piscina y otros muchos factores han contribuido a resecar nuestra piel. En **Salud y belleza** te indicamos 7 ideas para hidratar tu piel después del verano y quedarte como nuevo o nueva.

Aunque algunos sociólogos afirman que estamos ante el fin del principio de la pandemia, y que no será hasta 2024 cuando, realmente, entremos en la era postpandemia, ya podemos ver algunas de las consecuencias que la llegada de la COVID-19 ha dejado en nuestra forma de relacionarnos y de vivir el día a día. ¡Descúbrelas todas en el Tema del mes!

Además, conocemos **Los 5 de Jorge Bosch**, actor madrileño que ha participado en series como Hospital Central, Isabel o Periodistas; te hablamos de los beneficios de la risa en **Conócete**; te enseñamos a reutilizar los residuos orgánicos en **Es eco**; te hablamos de las alergias más comunes en bebés en **Cuidado infantil**; te contamos cómo cuidar a agapornis y ninfas en **Mascotas**, y, por supuesto, te ponemos al día con las últimas noticias de Consum. Si te apetece descubrir más sobre alimentación, recetas y estilo de vida, haz click en <https://entrenosotros.consum.es/> y... ¡no te pierdas nada!



Consejo de redacción.

SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Jorge Bosch.
- 08 HOY COMEMOS**
Menú para disminuir el colesterol, apto para toda la familia.
- 10 LOS FRESCOS**
Propiedades de la carne de cerdo.
- 12 SABER COMPRAR**
Nociones básicas para apreciar el vino. Guía para principiantes.

ACTUALIDAD

- 14 A EXAMEN**
Tipos de champú: descubre cuál es el mejor para ti.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Hábitos y rutinas de la era COVID-19, que han venido para quedarse.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
Escápate a Toledo.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
Cómo reutilizar los residuos orgánicos.
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Charter alcanza su previsión de aperturas para 2021 en el mes de julio. Consum y la UPV apuestan por la realidad virtual para la formación del personal de caja. Consum ha eliminado 1.590 toneladas de plástico virgen en 2020. VI Encuentro DecirHaciendo sobre alimentación saludable: comer con cabeza y corazón.

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**
7 Cuidados para hidratar una piel seca después del verano.
- 26 CONÓCETE**
Beneficios de la risa.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Alergias en bebés, ¿cómo detectarlas?
- 30 MASCOTAS**
Cuidados de los agapornis y las ninfas.

28



08



20





IMPULSANDO TUS IDEAS

Para mejorar la experiencia de compra de nuestros clientes de la tienda online y al mismo tiempo ofrecer un trato más cercano, desde hace unos meses incluimos en los pedidos información sobre el personal que se ocupa de la preparación. La compra online se puede realizar desde nuestra página web o desde nuestra app Mundo Consum.

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



CRISTALES SIN PELUSA

Si estás harto de que los cristales queden con esa pelusilla que dejan los trapos o con restos de tinta de las hojas de periódicos que muchas veces se utilizan para darles la última pasada, prueba a utilizar tus medias viejas. Pásalas por el cristal como si fueran una bayeta y verás que quedan perfectos.

Ana C.



¿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

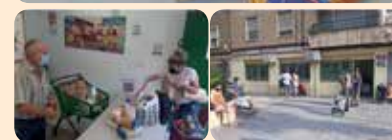


Queremos dar las gracias a CONSUM, que con su aportación desinteresada de productos, ha ayudado a celebrar el séptimo aniversario del Economato Interparroquial San Onofre, el próximo 10 de junio, festividad de nuestro patrón.

Gracias a dicha donación, esta tarde hemos entregado a las familias una bolsa con distintos artículos.



Buenos días. Muchas gracias por compartir.



Me gusta Comentar Compartir



Hoy mi pescatera de confianza en @Consum de #Chestre me ha recomendado estos preciosos cangrejos azules.



Gracias por compartir.

Pues vamos a cenar



SORPRESA de parte de CONSUM
Me han enviado 2 vales de 5 €.
De descuento en compras superiores a 20 €.
Uno para Abril y otro para Mayo.
Lo aprovecharé seguro.
Los congelados y sobretodo los helados nos encantan de CONSUM.
Calidad precio total.
#consum #descuento
#valesdescuento #compras
#charter #ahorro #ahorrando
#supermercadosconsum



Prueba y aprueba

PROBANDO Y APROBANDO LOS PRODUCTOS



¿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



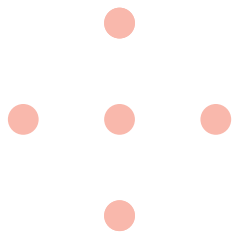
LOS CINCO DE... JORGE BOSCH

ACTOR

Jorge Bosch es un actor madrileño. Empezó a estudiar la carrera de Derecho, pero pronto descubrió que lo que le gustaba era la interpretación, profesión a la que lleva dedicándose desde entonces. Ha trabajado en teatro, cine y en televisión, aunque es el teatro el género que más satisfacciones le ha dado. Ha participado en series como “Isabel”, “Hospital central” o “Periodistas”. Entre sus películas destacan “Cándida”, “La Caja Kovak” o “Zipi y Zape y la isla del capitán”. Su último trabajo en cine fue “La estrategia del pequinés”. Forma parte del reparto de la obra “El método Grönholm”, uno de los mayores fenómenos teatrales recientes. Actualmente se encuentra rodando la serie “Todos mienten”.



Por la realización de este reportaje, Jorge Bosch y Consum entregan 500€ a la Asociación Pupaclown, Payasos de Hospital. 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



CHOCOLATE NEGRO 70%
Sencillamente no podría vivir sin él. Ha sido, es y será mi más fiel compañero. Te ayuda igual en una celebración que en una depresión. Nunca podré agradecerle todo lo que ha hecho por mí.

02



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
Si es de primera presión mejor que mejor. Otro alimento que sirve igual para un roto que para un descosido.

03



FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS
Sí, ya sé que son dos, pero a mí me gusta tomarlos juntos siempre que puedo. Son antioxidantes y están muy muy ricos. Los arándanos son buenísimos en caso de piedras en el riñón.

04



ALCACHOFAS
Como dice mi amigo y chef Fernando Limón, “la alcachofa es muy buena persona, se lleva bien con todo el mundo”. Al horno confitadas, con foie, con jamón en láminas, al vapor con limón, fritas, en paté... y además es un gustazo comerlas con las manos.

05



PECHUGA DE PAVO NATURAL
Eso sí, tiene que ser de la buena, no vale comprar la procesada, esa que te ponen en los sándwiches de gasolinera, en los cumpleaños y en el bufet de los hoteles.

Menú para disminuir el colesterol

APTO PARA TODA LA FAMILIA

DESCUBRE CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE PUEDES INCLUIR EN TU DIETA PARA REDUCIR EL NIVEL DE COLESTEROL. ¡TOMA NOTA!

Hace ya algunos años, la directriz dietética que indicaba evitar comer algunos alimentos por su cantidad en colesterol cambió radicalmente. Se llegó a la conclusión de que no había razón alguna para dirigir a la población general las advertencias sobre el colesterol en los alimentos que se habían realizado en las últimas cuatro décadas. Esta modificación en el paradigma se hizo claramente evidente con la desaparición, casi total, de la alegación «sin colesterol» en los diferentes envases alimentarios.

Hoy, según la *Guía de práctica clínica sobre el manejo de los lípidos como factores de riesgo cardiovascular*, las cifras de colesterol que aparecen en las analíticas no se deberían valorar de forma aislada. Establecer un tratamiento solo con esa información no es suficiente. Es imprescindible contemplar otros factores de riesgo que tienen un papel más que demostrado en la mayor predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares, entre los que destacan el sedentarismo, el tabaquismo y los malos hábitos alimentarios.

La evidencia es muy clara, es fundamental:

- **Contrarrestar el sedentarismo** haciendo actividad diariamente, aumentando la intensidad a medida que pasan los días o semanas.
- **Priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal** por encima del animal y aumentar la ingesta de fibra procedente de frutas, frutos secos, legumbres, verduras, hortalizas y productos elaborados con cereales enteros o integrales.
- **Integrar grasas, haciendo una selección de estas.**
- **Limitar el consumo de azúcares y cereales refinados.**
- **Eliminar productos ultraprocesados.**

La importancia de la dieta como elemento preventivo, a coste casi cero y sin efectos secundarios, de enfermedades crónicas y degenerativas, tiene un peso muy importante en nuestra vida. Pero a veces llevar estas recomendaciones a la mesa familiar resulta muy difícil.

Lo cierto es que el diagnóstico de una hipercolesterolemia pone en alerta a cualquiera. Es necesario considerar que los nuevos hábitos dietéticos tienen que ser adoptados de forma gradual. Hinchazón, cólicos o gases suelen ser habituales cuando se incorporan alimentos con más fibra de forma abrupta; la idea es que estas mejoras se hagan poco a poco: por ejemplo, un nuevo alimento todas las semanas. Las variantes son infinitas. Diversos ingredientes capaces de dar sabor y otras texturas. Adoptar un nuevo estilo de vida merece la pena para alcanzar una mejor calidad de vida.

ADOPTAR UN NUEVO ESTILO DE VIDA MERECE LA PENA PARA ALCANZAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

Ensalada de espinacas, rúcula, berenjena y calabaza

INGREDIENTES (4 personas)
100 g de hojas de espinacas frescas
100 g de rúcula
120 g de berenjena
500 g de calabaza
80 g de boniato
200 g de ricotta
120 g de granada
5 g de mostaza
40 g de aceite de oliva extra virgen,
Vinagre y sal



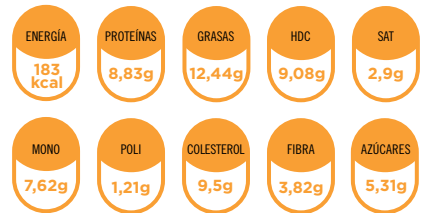
PREPARACIÓN

Lava y corta las berenjenas a rodajas y ponlas a escurrir con un poco de sal. Pela la calabaza y el boniato y córtalos a daditos.

En una olla o cazuela antiadherente, distribuye las rodajas de berenjena y los dados de calabaza y boniato con un poco de sal, sin aceite. Llévelo al fuego máximo 8 minutos. Baja el fuego a medio y déjalo 5 minutos más. A continuación, da la vuelta a la verdura y déjala otros 5 minutos a fuego medio. Apaga el fuego y deja que se enfríe.

Reparte las hojas de espinacas lavadas y escurridas en el fondo de una ensaladera. Añade la rúcula también lavada y escurrida. A continuación, las rodajas de berenjena, y la calabaza y el boniato por encima.

Reparte el queso ricotta escurrido por encima. Desgrana la granada. Prepara una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre y la mostaza. Esparce la sal y vierte la vinagreta.



Información Nutricional por ración.

Curry de garbanzos con mango

INGREDIENTES (4 personas)
300 g de garbanzos cocidos
2 dientes de ajo
10 g de jengibre
80 g de cebolleta
2 g de cilantro en grano
2 g de comino en grano
2 hojas de curry o 1 de laurel
1 guindilla fresca pequeña (o cayena)
50 g de puerro
80 g de zanahoria
30 g de apio
5 g de curry molido
120 g de mango maduro y aromático
200 ml de leche de coco
5 ml de zumo de limón
1 g de perejil fresco o cilantro
40 g de aceite de oliva virgen extra
Pimienta negra y sal

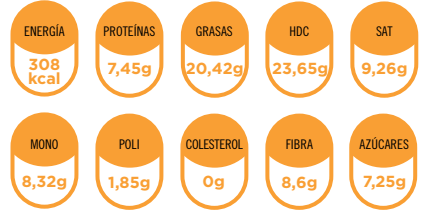


PREPARACIÓN

Pica los ajos, el jengibre pelado y la cebolleta muy finos a cuchillo o tritúralos con una picadora. Lava y pica las verduras. Saca la pulpa del mango y tritúralo o pícalo muy bien.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén o cazuela amplia con el comino, el cilantro y las hojas de curry o laurel, hasta que suelten su aroma. Añade la pasta de ajo y cebolleta y remueve bien a fuego suave durante unos 8-10 minutos. Incorpora las verduras picadas. Salpimenta ligeramente y agrega la mezcla de curry. Saltéalo a fuego medio durante 5 minutos y echa la pulpa de mango, la leche de coco y remueve bien.

Llévalo a ebullición, baja el fuego y tapa. Cocina el conjunto unos 10 minutos. Añade los garbanzos, removiendo bien, y vuelve a tapar. Cocínalo a fuego suave durante unos 10 minutos más, ajustando la cantidad de líquido con agua o caldo si se seaca demasiado. Añade al final zumo de limón y corrige el punto de sal. Sírvelo con perejil o cilantro fresco.



Información Nutricional por ración.

Pastel de moras

INGREDIENTES (10 raciones)
3 huevos L
1 limón rallado
150 ml de bebida de almendras
2 gotas de esencia de vainilla
1 pizca de sal
70 g de harina de garbanzos
125 g de moras

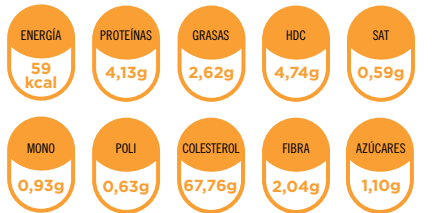


PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 175°C y engrasa ligeramente un molde de tarta redondo (20 cm). Lava y seca bien las moras. Trocéalas en piezas no muy pequeñas. Distribúyelas encima del molde.

Coloca los huevos en un cuenco y bátelos con una batidora de varillas. Añádeles un poco de ralladura de limón, la leche, la vainilla y la sal, y continúa batiendo un poco más. Agrega la harina de garbanzos y bate hasta tener una mezcla sin grumos. Echa con cuidado la masa líquida sobre las frutas.

Hornéalo durante unos 30-35 minutos, hasta que se haya dorado y al pinchar con un palillo salga limpio. Espera a que se enfríe antes de servir.



Información Nutricional por ración.

LA CARNE DE CERDO

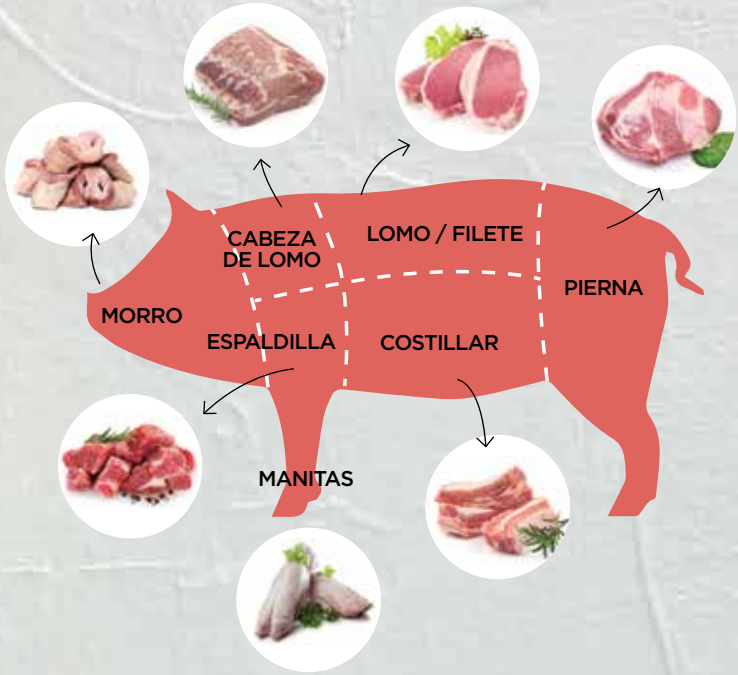
RICA EN PROTEÍNAS, OMEGA-3 Y, ADEMÁS, AYUDA A DISMINUIR EL COLESTEROL.

La carne de cerdo es una de las más consumidas en el mundo y una de las más aprovechadas, ya que, como se suele decir, «del cerdo, hasta los andares». La OMS (Organización Mundial de la Salud) la clasifica como carne blanca, con lo cual, en comparación con la roja, contiene menos hierro y grasas saturadas y es de más fácil digestión. España es el cuarto productor mundial de carne de cerdo, después de China, Estados Unidos y Alemania.

La carne porcina es muy completa y a la vez muy apreciada por su gran variedad de cortes (chuleta, costilla, lomo, solomillo...) y modos de preparación (curada, ahumada, asada, en embutidos, en salazón...).

PREPARACIÓN DE LA CARNE SEGÚN LA PIEZA

- **Manitas:** Son las patas del cerdo. Se hacen capeadas, guisadas, a la vinagreta o simplemente cocidas.
- **Costillas:** Se preparan guisadas o a la plancha. Se suelen cortar en porciones individuales.
- **Lomo:** Se puede cocinar al horno, frito, cocido o empanado en pequeños filetes.
- **Espaldilla:** Se prepara en tacos y es la pieza perfecta para preparar guisos.
- **Cabeza de lomo:** Se prepara en trozos pequeños que pueden cocerse, freírse o guisarse.



VALOR NUTRICIONAL

La cantidad de minerales de la carne de cerdo es muy significativa, 100 gramos contienen: 7% de hierro, 11% de potasio, 6% de magnesio y 15% de zinc. Además, es rica en vitamina B1 y en ácidos grasos insaturados, aunque la cantidad de grasa es el componente más variable porque depende de la especie, la raza, el sexo, la edad, el corte de la carne, la pieza que se consuma y la alimentación que haya tenido el animal a lo largo de su vida.

BENEFICIOS DE LA CARNE DE CERDO

- La carne de cerdo contiene omega-3, que **protege el corazón**.
- Es una excelente **fuentes de proteínas**, fundamentales en numerosas funciones del organismo, entre ellas el **crecimiento**, por lo que es muy recomendable en las dietas de los niños.
- Es generalmente una **carne magra**, siempre que evitemos el añadido de grasas en la cocción (mantequillas, fritos...).
- Ayuda a **disminuir** de manera progresiva el **colesterol** «malo» y permite aumentar el colesterol «bueno», ya que aporta principalmente ácidos grasos insaturados.

CONSEJOS DE COMPRA, CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN

- A la hora de escoger la pieza de cerdo debemos tener en cuenta que la parte trasera se considera la de mayor calidad, mientras que la delantera contiene más colágeno, por lo que es más gelatinosa.
- Una vez en casa, la carne debe conservarse en el frigorífico entre 3 y 5 días; y en el congelador, un máximo de 4 meses las piezas grandes y 2 meses las pequeñas.
- Se debe tener en cuenta que, cuanto más pequeño es el corte, más rápido se estropea la carne, por lo que la carne picada conviene consumirla el mismo día de la compra o al siguiente.
- Se recomienda consultar a los profesionales de la carnicería sobre los diferentes cortes y el mejor tipo de preparación de los mismos, para obtener el mejor resultado.

Nociones básicas para apreciar el vino

GUÍA PARA PRINCIPIANTES

¿ESTÁS DESCUBRIENDO EL MUNDO DEL VINO? ENTONCES NO TE PUEDES PERDER ESTOS TIPS. TE TRAEMOS UNAS NOCIONES BÁSICAS SOBRE EL VINO PARA PRINCIPIANTES.

Como dicen algunos expertos, la sed la calma el agua, pero el vino acompaña los momentos y genera recuerdos alrededor de la mesa. Una buena degustación de vino a la hora de comer o cenar hace que ese instante se transforme en un momento especial. Además, los «caldos», como se refieren los sumilleres a los vinos, son los acompañantes perfectos para celebraciones, tertulias... Incluso, ir a comprar un vino ya forma parte de la experiencia de disfrutarlo, por eso los que los elaboran sienten gran orgullo por los vinos que hacen, ya que saben que forman parte del disfrute de las personas.

Precisamente, compartir vino es una de las cosas que nos puede ayudar a conocer y aprender más sobre ellos, ya que su degustación en grupo siempre genera que se puedan compartir matices, impresiones y comparaciones con otros caldos.

Así que, cuantos más vinos probemos, mejor sabremos qué tipo nos gusta más o menos, ya que, para empezar a entender de vinos, tenemos que empezar por saber qué es lo que más nos gusta observándolo, oliéndolo y, sobre todo, probándolo y disfrutándolo.

5 cosas que debes saber sobre vinos

- 1 La copa.** Debemos sujetar la copa por la zona del tallo o la base para evitar calentar el vino con nuestras propias manos. Haremos girar la copa suavemente desde la base en pequeños círculos hacia ambos lados. Con este movimiento observaremos, por un lado, cómo caen las lágrimas de vino: a menor velocidad de caída, mayor densidad y, por lo tanto, más graduación alcohólica. Y por otro, cómo salen los diferentes aromas al oxigenar el vino.
- 2 La temperatura.** Acabemos con los falsos mitos de que el vino blanco tiene que estar frío y el tinto, a temperatura ambiente. El vino blanco se toma más frío que el tinto, pero, obviamente, un vino muy frío no sabe a nada, por lo que tiene que mantener la frescura, pero no estar helado. Y en cuanto al vino tinto, la temperatura adecuada entre la que debe oscilar es entre 15 y 17 grados en las zonas más frías de nuestro país; si vivimos en una zona más cálida podemos llegar, perfectamente, a los 14 grados para degustarlo. No olvidemos que el término «temperatura ambiente» se acuñó en Francia a finales del siglo xvii; por tanto, debemos mantener el vino tinto, también, a la temperatura recomendada anteriormente.
- 3 El color.** Si observamos el color del vino podemos averiguar si es un vino más joven o tiene más edad. Por ejemplo, en los vinos blancos, si distinguimos tonos amarillos, pálidos, pajizos o verdosos, estamos ante un vino joven que está en su primer o segundo año y que viene de una zona más fría. Mientras que si el amarillo es más intenso, tirando a oro, el vino tiene más edad, ha sido fermentado en bodega o es un vino dulce. Con los tintos, aunque a primera vista todos nos puedan parecer del mismo color, si el tono es más carmín o teja, significa que estamos ante un vino más viejo.
- 4 Probar vinos de la misma tipología de uvas,** pero de diferentes denominaciones de origen a la vez para entender bien los matices que tiene cada zona. También podemos hacerlo con las mismas uvas de diferentes países. Así aprenderemos a diferenciar por tipo de uva, pero también de zona.
- 5 Guardar las etiquetas de los vinos que más nos gusten.** Conforme vayamos probando vinos, podemos ir guardando las etiquetas de los que más nos hayan gustado y así saber qué variedades de uva contiene, si el vino es joven o viejo y la zona de la que procede. Es un buen método para empezar a saber diferenciarlos.

SI OBSERVAMOS EL COLOR DEL VINO
PODEMOS AVERIGUAR SI
ES UN VINO MÁS JOVEN O
TIENE MÁS EDAD.

TIPOS DE CHAMPÚ

Descubre cual es el mejor para ti

TODOS LOS CABELLOS SE ENFRENTAN A DISTINTOS TIPOS DE NECESIDADES.

Actualmente existen tantos tipos de cabellos como personas hay en el mundo. Todos ellos, con diferentes problemas o necesidades, pero también con distintas soluciones. Y es que, hoy en día, todo está inventado y da igual si tu pelo es teñido, rizado, liso, fino, graso, seco, encrespado... ¡Existe el champú con la formulación perfecta para ti!

Ya no hay excusas para cuidar tu salud capilar y lucir una melena perfecta todo el año. ¿Quieres descubrir qué **tipos de champú** existen y cuál es el más adecuado a tus necesidades? Toma nota, porque a continuación te lo contamos.

TIPOS DE CHAMPÚ SEGÚN LA FORMA DE TU PELO

La forma del cabello determina qué productos utilizar. Y es que, aunque a simple vista podemos encontrar la principal diferencia entre el cabello liso y el cabello rizado, existen más disimilitudes entre ellos. El **cabello liso** tiende a ser menos poblado, más fino y, entre otras cosas, suele romperse y engrasarse con mayor facilidad. En el **cabello rizado** sucede todo lo contrario: suele ser más seco y necesita de más mimo para que los rizos queden sueltos, hidratados y bonitos.

Aunque se pueden dar diferentes circunstancias en un mismo tipo de cabello, hoy en día existen champús que dan respuesta a las características comunes que comprenden ambos grupos.

- **Champú para cabellos lisos:** este tipo de cabello, por lo general, suele ser más fino y busca un champú que le aporte volumen y textura pero que no lo apelmace.
- **Champú para cabellos rizados:** este tipo de cabello absorbe mucho más la humedad y es muy poroso, por lo que busca un champú muy hidratante, normalmente compuesto por diferentes tipos de aceites, para que los rizos queden hidratados, sueltos y definidos.

TIPOS DE CHAMPÚ PARA NECESIDADES ESPECIALES

Todos los cabellos se enfrentan a distintos tipos de necesidades, pero muchos de ellos tienen particularidades especiales que deben de tratarse de forma adecuada, empezando por el lavado.

- **Cabellos grasos:** el pelo graso es aquel que produce sebo en exceso y tiende a verse brillante poco después del lavado, sobre todo en la zona de las raíces. Este tipo de cabello necesita un champú para cabello graso que contenga ingredientes capaces de restaurar el cuero cabelludo equilibrando la producción de sebo, pero conservando su aspecto brillante.
- **Cabellos secos o deshidratados:** aunque habitualmente los cabellos rizados suelen ser los más secos, también hay cabellos lisos que necesitan un extra de hidratación. El pelo seco suele tener las puntas abiertas, tiene un tacto áspero y sufre de encrespamiento. Este tipo de cabello busca un champú hidratante, compuesto por ingredientes que suavicen su textura y le den un aspecto brillante y sedoso.

- **Cabellos teñidos:** el cabello teñido pierde color y brillo con cada lavado, por lo que los productos protectores del color son muy importantes porque evitan que la cutícula capilar se abra tanto y pierda tanto color. Este tipo de cabello busca un champú protector del color, sin sulfatos o siliconas, ya que estos arrastran los pigmentos del cabello y, además, pueden llegar a resecarlo en exceso. Cabe destacar que los cabellos teñidos de rubio son los que más sufren la oxidación de cabello y más se resecan. A parte, el color rubio es muy difícil de mantener, ya que con cada lavado su color se oxida y puede llegar a volverse naranja, amarillo o, incluso, verde cuando entra en contacto con diversas sustancias como, por ejemplo, el cloro. Es por esto que los cabellos rubios platino o blancos necesitan un champú silver o violeta que mate su color de forma gradual.

- **Cabellos con caspa:** la caspa es la descamación de la dermis del cuero cabelludo y aparece por la proliferación anormal de un microorganismo que está presente de forma natural en nuestra piel. Este hongo se desprende (caspa seca) o se pega (caspa grasa) en el cuero cabelludo formando unas escamas blancas muy poco estéticas. Para tratar esta afección, lo principal es optar por un champú purificante con ingredientes, como por ejemplo la menta, que ayuden a eliminar la aparición de este hongo.

- **Para la caída del cabello:** diariamente todas las personas perdemos entre 50 y 100 cabellos, pero a veces la caída del cabello es mayor debido a factores externos como, por ejemplo, la mala salud, el estrés, los cambios de estación, desequilibrios hormonales, etc. En este caso es conveniente utilizar un tipo de champú anticaída que limpie con profundidad el cabello y ayude a fortalecer el folículo piloso.

NUEVOS FORMATOS DE CHAMPÚ

Como en la moda, todo vuelve pero mejorado, y es que muchos de los formatos de champú que antes gustaban nuestras madres o abuelas han llegado para quedarse.

- **Champú seco:** ¿alguna vez te ha sucedido que te has lavado el pelo la noche anterior y te has levantado con las raíces grasas? Si te ocurre, este tipo de champú será tu gran aliado. Con el champú seco no necesitas agua para darle a tu melena un aspecto fresco, limpio y con volumen. Y es que este champú en spray se aplica en las raíces del cabello y absorbe el exceso de grasa o sebo que estas han producido: pasados unos minutos de su aplicación, se frotan las raíces para eliminar los restos y... ¡voilà! Este champú sustituye los polvos de talco o la harina de arroz que se utilizaban antiguamente para ejercer la misma función.
- **Champú en pastilla:** este tipo de champú, que emula los jabones antiguos, ha surgido durante los últimos años como una opción más respetuosa con el medioambiente, ya que el champú sólido no necesita envase de plástico para conservarse ni para transportarse. Una opción perfecta no solo para los más comprometidos con el medioambiente, sino también para los más viajeros, que pueden disfrutar de su champú preferido desde cualquier parte del mundo.

Hábitos y rutinas de la era Covid-19

QUE HAN VENIDO PARA QUEDARSE

LA COVID-19, INDUDABLEMENTE, HA CAMBIADO NUESTROS HÁBITOS. HOY HABLAMOS SOBRE HÁBITOS Y COSTUMBRES QUE HAN VENIDO PARA QUEDARSE TRAS LA PANDEMIA. ¡DESCÚBRELOS!

Aunque algunos sociólogos afirman que estamos ante el principio del fin de la pandemia, y que no será hasta 2024 cuando, realmente, entraremos en la era postpandemia, ya podemos ver algunas de las consecuencias que la llegada de la COVID-19 ha dejado en nuestra forma de relacionarnos y de vivir el día a día. Si bien es cierto que ya no volveremos a escenarios como los de marzo de 2020 ni enero de 2021, donde la incertidumbre y las temidas «olas» provocaron cambios drásticos en nuestra forma de vida, hay ciertos hábitos, sociales e higiénicos, que hemos ido adquiriendo durante todo este tiempo y que parece que se han quedado instaurados para siempre en nuestro día a día.



LA HIGIENE

No es lo mismo limpiar que desinfectar. La pandemia nos dio una clase magistral de las diferencias de estos dos conceptos y la importancia de la desinfección en los hogares. Según la Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados (Asedas), la compra y uso de lejías tuvo su momento álgido durante las primeras semanas de la pandemia: los desinfectantes y las lejías experimentaron un alza de la demanda de más del 100%, y los limpiadores del hogar subieron alrededor de un 30%, con un incremento de ventas total a finales de 2020 del 20% respecto al año anterior, en lo que a lejías y desinfectantes se refiere. Lo que más llama la atención de estos datos es que la lejía y los desinfectantes también se han subido al carro de la compra de los más jóvenes, por su relación calidad/precio, que desconocían los diferentes usos de este tipo de productos frente a otros más específicos como friegasuelos o multiusos.

Además, en el aspecto personal, el lavado de manos y el uso de geles hidroalcohólicos han calado en la sociedad y hemos incrementado el lavado y desinfección de manos cada vez que manipulamos cosas que toca mucha gente.

LA FORMA DE SOCIALIZAR

El uso de mascarillas y la distancia social han supuesto un punto de inflexión a la hora de relacionarnos con los demás. Esta situación nos ha llevado a que uno de los hábitos que teníamos muy arraigado en esta sociedad, como, por ejemplo, llegar a una reunión y saludar a los presentes, conocidos o no, con dos besos o dando la mano, se ha cortado de raíz, no solo por el aislamiento y confinamiento, sino para mantener la distancia de seguridad interpersonal y evitar los contactos físicos.



EL TELETRABAJO

Esta modalidad de trabajo, que era casi una utopía en países como el nuestro, de la noche a la mañana se hizo necesaria e imprescindible para el funcionamiento de las empresas entre los meses de marzo y abril de 2020. Y ahora son muchas las empresas que, después de haber hecho una puesta a punto de la forma más inmediata posible y de haber invertido en este tipo de sistemas de trabajo, han visto los beneficios que tiene para sus trabajadores, como el ahorro de desplazamientos, la conciliación de la vida laboral y personal y una predisposición del trabajador más directa ante cualquier necesidad de la empresa.



LAS PLATAFORMAS DELIVERY Y EL SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO CRECIERON UN 60% DURANTE EL ESTADO DE ALARMA.

AUGE DE LA COMIDA A DOMICILIO

Con las restricciones horarias y de aforos e incluso con el cierre de la hostelería, muchos restaurantes y bares se han reinventado y sumado a las plataformas de delivery para poder seguir trabajando y dando servicio a sus clientes. Así, de una forma u otra, nos hemos acostumbrado a tener «el bar en casa», ya que esta se ha convertido en nuestro refugio. Hemos aprendido a estar más en ella, a quererla más y a cuidarla más. Las plataformas de delivery y el servicio de comida a domicilio crecieron un 60% durante el estado de alarma, según un informe de la consultora Kantar. Durante este periodo, los operadores de entrega a domicilio sumaron cerca de mil restaurantes nuevos, cada uno en menos de tres meses, de forma que aquellos que no contaban con este servicio lo incorporaron por primera vez.



EL AUGE DEL USO DE TARJETAS DE CRÉDITO O APPS DE BANCOS EN DETRIMENTO DE LA MONEDA Y LOS BILLETES

Las primeras informaciones que teníamos sobre el virus afirmaban que tenía un alto valor de transmisión por contacto, por lo que las autoridades sanitarias aconsejaron que se hiciera más uso de las tarjetas de pago y de aplicaciones bancarias que del dinero en efectivo.

LA COMPRA ONLINE

Una modalidad de compra que en el 2020 creció lo que hubiera crecido en los próximos cinco años. La pandemia y el temor al desabastecimiento y a los contagios han hecho que muchos optaran por cambiarse al canal digital, alcanzando, en el caso de los supermercados, una cuota de mercado de un 4%, según el último informe de la consultora Kantar. Se trata de un sector que ha experimentado cambios muy rápidos y que se ha tenido que adaptar a las nuevas tendencias como consecuencia de la pandemia. Además, el informe afirma que cuatro de cada diez españoles aseguran que cada vez comprarán más online. Entre los principales motivos se impone la comodidad y el ahorro de tiempo para dedicarlo a otras actividades.



ESCÁPATE A Toledo

¿ESTÁS PENSANDO EN UN VIAJE DE FIN DE SEMANA? ¡UNA ESCAPADA A TOLEDO ES JUSTO LO QUE NECESITAS! HOY TE PROPONEMOS QUÉ HACER UN FIN DE SEMANA EN TOLEDO.

Declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, Toledo es una de las ciudades españolas con mayor riqueza histórica y cultural. Es imposible aburrirse en ella y dejarla sin haber disfrutado de su gastronomía.

Conocida como «la ciudad de las tres culturas», Toledo ha acogido a lo largo de su historia las culturas musulmana, judía y cristiana y en sus calles y en sus platos típicos se pueden apreciar vestigios de este pasado.

QUÉ VER EN TOLEDO

CATEDRAL DE SANTA MARÍA

Esta catedral de estilo gótico está considerada una de las obras arquitectónicas más importantes de Europa.

ALCÁZAR

Actual sede del Museo del Ejército, comenzó a construirse como palacio romano en el siglo III, pero ha experimentado numerosos ataques y restauraciones a lo largo del tiempo.

SINAGOGA DE SANTA MARÍA LA BLANCA

Fue construida a finales del siglo XII por artesanos musulmanes. Destacan especialmente sus arcos de herradura y sus formas geométricas típicas del estilo mudéjar.

MONASTERIO DE SAN JUAN DE LOS REYES

Edificado en el siglo XV como lugar de sepulcro para los Reyes Católicos, es imprescindible detenerse en la ornamentación de su claustro.

PLAZA DE ZOCODOVER

Centro neurálgico de la ciudad. Punto de encuentro donde tropezar con los restaurantes, tiendas y pastelerías más típicos de Toledo.

PASEO DE SAN CRISTÓBAL

Desde este paseo se puede contemplar una preciosa panorámica del valle de Toledo y gran parte de la ciudad.

QUÉ COMER EN TOLEDO

Su cocina con influencias moriscas, sefarditas y cristianas está basada en platos consistentes ligados a la caza y al pastoreo, como deliciosas calderetas o asados, aunque tampoco fallan en los dulces, con una repostería típica para chuparse los dedos.

PERDIZ ESTOFADA

La materia prima, el vinagre y hierbas aromáticas como azafrán son lo que marcan la diferencia. Las más ricas son las que tienen menos de un año, conocidas como *perdigones*.

COCHIFRITO MANCHEGO

Es un plato emblemático de la cocina castellana en general. La receta se elabora principalmente con carne de cordero o cabrito. Éxito asegurado si el resultado es una carne crujiente por fuera y delicada por dentro.

CARCAMUSA

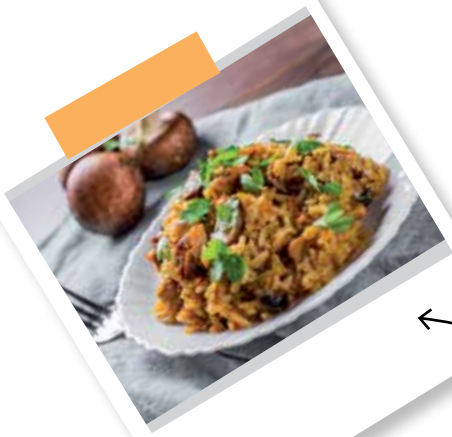
Es un guiso de carne de ternera o cerdo con verduras de temporada. Se sirve como tapa o como plato principal.

ARROZ A LA TOLEDANA

Lo peculiar de este arroz está en la mezcla de ingredientes: arroz, congrio, setas, manteca de cerdo, pollo y calamares, ajo y sal, además de especias como azafrán y pimienta.

MAZAPÁN

Y como postre, nada mejor que el mazapán, que en Toledo tiene indicación geográfica protegida. Sus ingredientes son azúcar, almendras y huevo.



CÓMO REUTILIZAR RESIDUOS ORGÁNICOS

¿SABES QUÉ RESIDUOS ORGÁNICOS SE PUEDEN APROVECHAR Y CUÁLES NO? DESCUBRE CON NOSOTROS CÓMO REUTILIZAR RESIDUOS ORGÁNICOS PARA CONVERTIRLOS EN MATERIA PRIMA.

España se enfrenta al reto de reciclar el 55% de los recursos municipales antes de 2025. El reciclaje de materia orgánica es uno de los principales retos de las ciudades y pueblos, ya que es el tipo de basura que más generamos, pero no es el que más reciclamos. Los hogares españoles generan 22 millones de toneladas de residuos al año y la mitad son de origen orgánico.

Saber qué es un residuo orgánico es el primer paso para poderlo reciclar bien. Son todos aquellos residuos de origen natural que pueden «echarse a perder». Algunos ejemplos son: cáscaras de fruta o verdura, restos de comida, cascarones de huevo, pan, tortillas, filtros para café, bolsitas de té, heces de animales, lácteos (sin recipiente), huesos, semillas, flores, pasto y hojarasca. Todos estos residuos se deben tirar en el contenedor marrón.

Pero ¿qué podemos hacer nosotros en casa para aprovechar la materia orgánica? Una respuesta posible es el compostaje doméstico, que es un proceso de transformación de la materia orgánica mediante la acción de microorganismos y que desemboca en la creación del compost. De esta manera, contribuyes a proteger el medio ambiente porque reutilizas los residuos orgánicos y, por tanto, produces menos basura. Además, obtendrás un abono natural, lo que significa que no usarás un producto químico. Puedes usarlo en las macetas y, si en tu casa tienes jardín, también para los árboles.

55%
ESPAÑA SE ENFRENTA
AL RETO DE
RECICLAR EL 55%
DE LOS RECURSOS
MUNICIPALES ANTES
DE 2025.



PRÁCTICAS PARA REUTILIZAR DESECHOS ORGÁNICOS E INORGÁNICOS

El compost es un abono natural y tiene múltiples beneficios: ayuda a mejorar la estructura del suelo, favorece el crecimiento de las plantas y reduce la cantidad de malas hierbas.

A continuación, vamos a ver cómo aprovechar al máximo los residuos orgánicos:

- 1 Prepara los residuos:** corta los residuos en trozos pequeños, ya que así se facilita su descomposición. Puedes utilizar un recipiente de plástico con agujeros para facilitar la ventilación, una bolsa compostable, una caja de madera o un bidón.
- 2 Mezcla todos los residuos bien.** Tiene que haber cierto grado de humedad, sin que llegue a gotear. Si ves que gotea, añade más residuo orgánico seco, pero si ves que no hay humedad, le puedes añadir algo de líquido. La mezcla no debe oler mal; si es así, es señal de que algo estamos haciendo mal. Puede que la mezcla nos quede muy pastosa: esto es porque solo hemos puesto restos domésticos, por eso se aconseja incluir residuos vegetales.
- 3 Tapa el recipiente,** pero no herméticamente, porque tiene que entrar aire.
- 4 Compost preparado para utilizar:** al cabo de dos meses tendrás tu compost. Ponlo encima de la tierra y riega.

Y para aprovechar los residuos inorgánicos, primero debemos saber distinguir qué son. Los residuos inorgánicos son aquellos materiales de desecho cuyo origen no es biológico. A diferencia de los orgánicos, los desechos inorgánicos han sido fabricados en procesos industriales y artificiales y, por eso, tardan mucho tiempo en degradarse.

Son el vidrio, el papel y el cartón, la chatarra, los envoltorios y envases, los plásticos... Por poner algunos ejemplos prácticos: embalajes de celofán, bolsas de plástico, ropa de fibras sintéticas, recipientes de PVC (bandejas, botellas, etc.), pilas, baterías, tetrabricks, botellas de cristal, frascos de vidrio, cartuchos de impresora, cables rotos o neumáticos.

Ya sabemos que los envases se reciclan en el contenedor amarillo; el papel y cartón, en el azul, y el vidrio, en el iglú verde. Pero ¿qué podemos hacer para reducir el consumo de material inorgánico?:

- **Comprar alimentos frescos y a granel para reducir envases.**
- **Reutilizar envases** como los tarros de vidrio para guardar legumbres o arroz.
- **Hacer la compra con bolsas recicladas, carrito o capazo.**
- **Evitar comprar productos envueltos en plástico.** Puedes utilizar bolsas de malla reutilizables o bolsas compostables.
- En la cocina, **utilizar utensilios de madera.**
- **Conservar la comida con tupperes de vidrio** en vez de plástico.
- **Evitar los productos de usar y tirar.**
- **Comprar, vender o donar ropa de segunda mano.**
- **Mantener y reparar electrodomésticos** para alargar su vida útil.

FRANQUICIA
CHARTER

Charter alcanza su
previsión de aperturas para
2021 en el mes de julio



La franquicia de Consum ha abierto 30 nuevos supermercados en lo que va de año, alcanzando su previsión de aperturas seis meses antes de que acabe su ejercicio. Por otro lado, la cooperativa ha inaugurado 3 supermercados durante 2021

Los 30 supermercados Charter, repartidos a lo largo de todo el arco mediterráneo español, disponen de servicio de panadería, sección de frutas y verduras, charcutería y carnicería en autoservicio, una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas. Además, los clientes de todos los supermercados Charter también pueden beneficiarse de todos los descuentos y promociones de la cooperativa a través del programa Mundo Consum.

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

Aperturas Consum

Por otro lado, Consum ha inaugurado 3 nuevos supermercados, concretamente, en las poblaciones de Alcoi, Torrevieja y Beniel. Todos cuentan con el nuevo modelo de tienda, en el que prima la experiencia del cliente y la sostenibilidad, simplificando los muebles, la disposición de los productos, los colores y la iluminación para facilitar la compra y que sea personalizada, cómoda y ágil, dando especial protagonismo a los productos frescos, que son el principal elemento diferenciador de Consum.

Con estas nuevas aperturas, Consum cuenta con una red comercial de 822 supermercados en todo el arco mediterráneo, 464 propios y 358 franquiciados, con un total de 621.106 m² de superficie de sala de ventas.

INNOVACIÓN

Consum y la UPV apuestan
por la realidad virtual para la
formación del personal de caja



La formación mediante realidad virtual empezará a impartirse a lo largo de este mes

Consum está apostando por la realidad virtual para la formación de su personal de cajas y lo está haciendo de la mano de LabLeni-I3B, perteneciente a la Universitat Politècnica de València.

La formación mediante realidad virtual se asienta sobre el aprendizaje basado en la simulación y contextualización, para lo cual se van a utilizar avatares que simularán las diferentes situaciones reales que se podrían dar con clientes en la línea de cajas de un supermercado.

Esta formación va a permitir a los trabajadores participar en lecciones interactivas, ya que les permitirá interactuar con el entorno de una manera muy similar a la vida real. Además, esta simulación permitirá a los usuarios capturar las acciones de los avatares y recoger una gran cantidad de datos que les proporcionarán información sobre el comportamiento de los clientes mucho más representativa que algunos de los comportamientos del mundo real.

El aprendizaje continuo es fundamental para desarrollar el talento de los trabajadores y adquirir nuevas competencias, por lo que Consum continúa invirtiendo en la formación de sus empleados. Concretamente, la cooperativa dispone de diferentes programas de formación recogidos en su app Gente Consum, en la categoría «Campus Consum», donde los trabajadores pueden acceder a un gran catálogo de cursos online.

MEDIO AMBIENTE

Consum ha eliminado 1.590
toneladas de plástico virgen
en 2020



Además, la cooperativa ya dispone del primer cálculo de huella plástica, una herramienta para medir la cantidad de plástico presente en los envases de productos de marca propia identificando los que generan mayor cantidad de plástico

Consum ha reducido 1.590 toneladas de plástico virgen en 2020, gracias a la reducción del gramaje de sus envases de marca propia, así como por la sustitución por otros materiales reciclados o compostables.

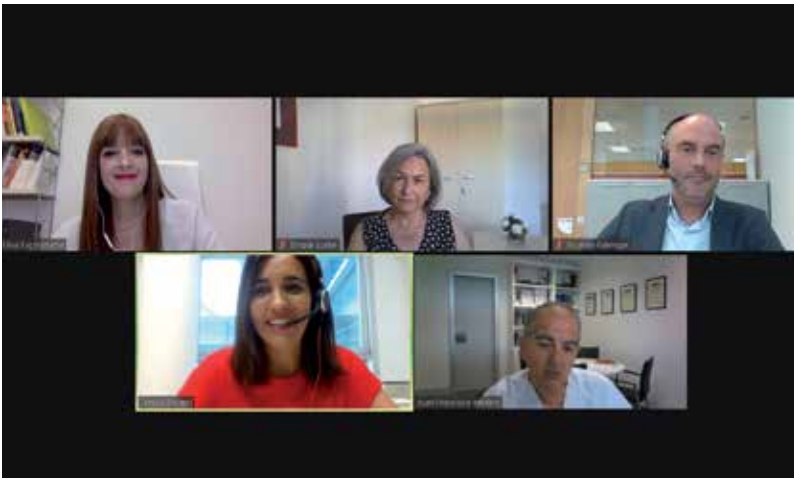
Además, la cooperativa ha calculado en 2020 su huella plástica, una herramienta propia para calcular la cantidad de plástico presente en los envases primarios de los productos de marca propia, incluyendo el envase de los productos frescos. El dato de su primera medición ha sido de 12.492 toneladas de plástico.

Igual que la huella de carbono, que permite identificar dónde se producen las mayores emisiones de CO₂, Esta metodología permite identificar los envases que generan más cantidad de plástico para impulsar medidas de reducción y, en base a los datos, medir los progresos alcanzados con el tiempo.

De cara al próximo año, Consum continuará desarrollando el alcance de su huella plástica para seguir impulsando nuevas medidas que supongan una reducción significativa en el uso de este material dentro del Plan de Reducción de Materiales y Envases, en línea con su compromiso con el Pacto Verde Europeo.

ENCUENTRO
DECIRHACIENDO

El consumo de alimentos
saludables aumenta un
15% en 2020



Consum ha reunido, de manera virtual, a expertos en nutrición, endocrinología, pediatría y calidad para debatir sobre alimentación saludable en su V Encuentro DecirHaciendo

La alimentación saludable es una tendencia en auge en los últimos años y se ha incrementado desde que se inició la pandemia. Esta es una de las conclusiones que se han compartido durante el encuentro DecirHaciendo virtual, organizado por Consum sobre alimentación saludable y que ha reunido a expertos en el mundo de la salud y la nutrición.

Frente a esto, el estudio «Salud y sostenibilidad marcan la alimentación del futuro», presentado por AECOC, afirma que 8 de cada 10 consumidores gastan más en alimentación saludable que antes de la pandemia. Concretamente, el consumo de alimentos saludables ha aumentado un 15% en 2020. Los hábitos de consumo de más de 3,6 millones de socios-clientes de la cooperativa confirman esta tendencia.

Según AECOC, este aumento por llevar una alimentación saludable se debe a varios factores, como la preocupación por tener un sistema inmunológico fuerte que pueda combatir al Covid-19, el cuidado por la salud física y la lucha contra la obesidad, un problema que ha aumentado considerablemente durante la pandemia, sobre todo, en los niños. Con tal de hacer frente a esto, Consum colabora con el Hospital General de València en la creación de talleres de cocina de nutrición saludable, los cuales han beneficiado a más de 2.000 familias.

Otra de las conclusiones que se han tratado en este encuentro es la importancia del etiquetado de los alimentos. Según Nielsen, esto es clave para un 51% de los consumidores, que demandan transparencia y autenticidad, así como una reducción de azúcares, sal y grasas saturadas en la composición de los productos. Con tal de dar respuesta a estos consumidores, la cooperativa cumple su compromiso con la Estrategia NAOS y ha reformulado alimentos y bebidas de su marca propia, reduciendo estos tres componentes de manera significativa en más del 18% de todos los productos marca Consum disponibles en sus supermercados.

7 CUIDADOS PARA HIDRATAR UNA PIEL SECA DESPUÉS DEL VERANO

APLICAR DIARIAMENTE UNA BUENA CREMA HIDRATANTE DEBE HACERSE IMPRESCINDIBLE EN TU RUTINA.

EL SOL, LA PLAYA, LA PISCINA Y OTROS MUCHOS FACTORES RESECAN LA PIEL EN VERANO. TE TRAEMOS UNOS CUIDADOS PARA HIDRATAR UNA PIEL SECA DESPUÉS DEL VERANO.

¿ A quién no le apetece aprovechar al máximo los últimos días de sol tras el verano? Cuando hace buen tiempo solemos tumbarnos al sol para no perder nuestro bronceado, pero no debemos olvidar que esa sobreexposición puede provocar que nuestra piel se reseque. Para evitar la deshidratación, te traemos algunos sencillos consejos.

- 1 Exfolia tu piel y restaura su luminosidad:** una vez a la semana es importante realizar una exfoliación que nos ayude a eliminar las impurezas y células muertas y limpiar los poros. Nos ayudará a tener una piel más sana y natural.
- 2 Crema hidratante, el *must have* para rostro y cuerpo:** la piel deshidratada carece del agua necesaria para mantenerse en perfectas condiciones; por esta razón, aplicar diariamente una buena crema hidratante debe hacerse imprescindible en tu rutina. Utiliza cremas específicas según hidrates el rostro o el cuerpo. Los productos que contienen ingredientes como el ácido hialurónico o las ceramidas garantizan una correcta hidratación.
- 3 Sérum, un extra de hidratación:** los sérums son muy importantes para el cuidado de la piel, ya que su alta concentración de componentes activos penetra hasta las capas más profundas.
- 4 Protector solar todo el año:** no olvides que el protector solar debemos aplicárnoslo todo el año, sobre todo en el rostro. Aunque no nos exponamos directamente al sol, nuestro día a día hace que nos dé igualmente y nuestra piel debe estar protegida.
- 5 Guerra a las manchas:** si el verano te ha dejado manchas en la piel, es el momento de empezar con los tratamientos despigmentantes. Para ello, es mejor que te asesores por un profesional para encontrar el mejor tratamiento antimanchas. Lo ideal es incorporarlo a tu rutina nocturna.
- 6 Come bien:** una alimentación variada y equilibrada es imprescindible para una buena hidratación. Si en vacaciones has hecho algún exceso, es el momento de volver a la rutina.
- 7 Bebe agua:** es la base de la hidratación, ya sea para los días posteriores a la exposición solar como para cualquier día del año. Intenta beber, al menos, 1,5 litros al día. Tu salud y tu piel te lo agradecerán.

BENEFICIOS DE LA RISA

¿CONFÍAS EN EL DICHO POPULAR DE <REÍRSE ALARGA LA VIDA>? HOY TE CONTAMOS LOS BENEFICIOS QUE LA RISA Y EL BUEN HUMOR DAN A LA SALUD.

LA RISA: LA MEJOR MEDICINA

Las últimas investigaciones sobre los beneficios de la risa indican cómo se ve fortalecido el sistema inmunológico y el estado de ánimo, cómo disminuye el dolor y cómo nos protege de los efectos dañinos del estrés.

El buen humor aligera la carga emocional, inspira confianza en uno mismo, nos permite la conexión con los demás y facilita que podamos perdonar antes. Es un gran recurso para superar problemas y para mejorar las relaciones y la salud física y emocional. Lo mejor de todo es que este «medicamento» tiene un valor incalculable, divertido, gratuito y fácil de usar.

Es divertido compartir una buena risa, pero ¿sabías que realmente puede mejorar tu salud? Aprende qué beneficios tiene la risa y el buen humor.

Para la salud física:

- Aumenta la inmunidad.
- Reduce las hormonas del estrés.
- Disminuye el dolor.
- Relaja los músculos.
- Previene las enfermedades del corazón.

Para la salud mental:

- Nos aporta alegría y entusiasmo para la vida.
- Alivia la ansiedad, el estrés y la tensión.
- Mejora la capacidad de tolerancia a la frustración.
- Fortalece la resiliencia: nos ayuda a ser más fuertes.

Beneficios sociales:

- Atrae a otros hacia nosotros.
- Fortalece las relaciones interpersonales.
- Mejora el trabajo en equipo.
- Ayuda a calmar el conflicto.
- Promueve el vínculo grupal.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE REÍR?

La risa desencadena la liberación de endorfinas, que son las sustancias químicas naturales que se secretan dentro de nuestro cuerpo y que nos permiten sentirnos bien. Estas sustancias promueven una sensación general de bienestar y pueden aliviar temporalmente el dolor.

La risa aligera la pesada carga de la ira. Nada disipa la ira y el conflicto más rápido que una risa compartida. Mirar el lado divertido puede poner los problemas en perspectiva y permitirte pasar de las confrontaciones sin aferrarse a la amargura o el resentimiento.

Más que un simple respiro de la tristeza y el dolor, la risa te da la fuerza para encontrar nuevas fuentes de mejora y esperanza. La risa detiene las emociones angustiosas. La risa ayuda a relajarte y a recargar energías: reduce el estrés y aumenta la energía. Cambia la perspectiva, lo que permite ver las situaciones con una luz más realista y menos amenazante.

La risa te acerca a los demás: une a las personas y fortalece las relaciones. Es contagiosa: solo escuchar la risa prepara tu cerebro y te prepara a ti para sonreír y unirte a la diversión.

LA RISA DESENCADENA LA LIBERACIÓN DE ENDORFINAS, QUE SON LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS NATURALES QUE SE SECRETAN DENTRO DE NUESTRO CUERPO Y PERMITEN SENTIRSE BIEN.

Cómo tener más risa en tu vida

- **Reserva momentos especiales para buscar el buen humor y la risa.**
- **Cuando mires a otra persona practica la sonrisa,** incluso cuando hables por teléfono, aunque no te vean: ¡sonríe! Notarás el efecto sobre ti y los demás.
- **Haz un listado de las cosas que quieres tomarte con sentido del humor.** El cambio lo notarás en cuanto te lo propongas. Verás las cosas con otra perspectiva: alejarás pensamientos negativos.
- **Cuando escuches que alguien se ríe, muévete hacia esa persona.** Somos felices cuando compartimos y nos comparten, por eso es bueno acercarse a las fuentes del buen humor.
- **Busca, entre las personas que te rodean, aquellas que se rían con facilidad, y aléjate de las que no lo hagan.**
- **Chiste de bolsillo:** ten siempre un chiste que contar.
- **No te tomes tan en serio las cosas que te ocurren....,** ¡nunca son tan importantes como las ves tú!

ALERGIAS EN BEBÉS, ¿cómo detectarlas?

TE CONTAMOS LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES EN BEBÉS POR ALERGIAS ALIMENTARIAS. NO DUDES EN PONERTE EN CONTACTO CON EL PEDIATRA SI TU BEBÉ SUFRE ALGÚN SÍNTOMA.

Uno de los retos más importantes a que nos enfrentamos cuando tenemos un bebé es comenzar con la alimentación complementaria y la introducción de alimentos. Al principio puede llegar a ser una tarea complicada, no solo por el cambio de tipo de comida y textura, que a veces rechazan, sino también porque podemos encontrarnos **con alguna alergia alimentaria que no conocíamos**. Como, por ejemplo, la alergia al huevo o a frutas como el melocotón, que son de las más comunes.

Muchas veces relacionamos los estornudos, las diarreas o los sollozos con alguna molestia estomacal o un resfriado, pero estos síntomas también pueden estar relacionados con algún tipo de alergia. Lo habitual y lo que pautan todos los pediatras al cambiar a la alimentación complementaria es que se vayan introduciendo los alimentos poco a poco en la dieta del bebé y de uno en uno. Una técnica que nos permite identificar qué alimento es el que puede causar la alergia o puede no sentarle bien a nuestro pequeño o pequeña.

Cuando un bebé tiene una reacción alérgica después de ingerir un alimento, su cuerpo responde a esa sustancia que realmente es inofensiva como si se tratase de un peligro. Para defenderse, su sistema inmune produce un número elevado de anticuerpos que son los culpables de la hinchazón de los tejidos.

¿CÓMO DETECTAR LAS ALERGIAS EN BEBÉS?

Los síntomas del dolor estomacal y las alergias son muy similares, por lo que, en muchas ocasiones, resulta muy complicado diferenciarlos. Estos son los signos más comunes:

- **Síntomas cutáneos:** pueden aparecer ronchas o habones en zonas concretas o en todo el cuerpo. A nivel dermatológico, también nuestros bebés pueden tener picor e hinchazón en la garganta, los ojos o los párpados.
- **Síntomas digestivos:** debemos permanecer atentos en caso de que nuestros pequeños presenten dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea.
- **Anafilaxia:** se trata de la reacción alérgica más peligrosa. Si nuestro bebé tiene síntomas como palidez en la piel, labios azulados, hinchazón en la lengua o dificultades para respirar, debemos acudir al médico lo más rápido posible.

CUALQUIER ALIMENTO ES SUSCEPTIBLE DE PROVOCAR ALERGIA.

¿CÓMO ACTUAR EN CASO DE QUE NUESTRO BEBÉ TENGA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?

El primer paso, ante cualquier tipo de reacción, además de, como ya hemos mencionado, acudir al médico, debe ser **excluir ese "alimento sospechoso"** de la dieta de nuestro bebé. En este sentido, cabe destacar que también deberíamos evitar todo tipo de alimentos provenientes de la misma familia que el producto que le ha causado esa reacción.

Otro aspecto fundamental es informarse de **cómo actuar si nuestro pequeño vuelve a ingerir esa sustancia**, ya que, dependiendo del alimento al que sea alérgico, puede pasar desapercibido en las comidas.

¿CUÁLES SON LAS ALERGIAS MÁS COMUNES EN BEBÉS?

Lo primero que debemos saber es **que cualquier alimento es susceptible de provocar alergia**; no obstante, estos productos son los más comunes:

- **Leche de vaca**
- **Huevos**
- **Frutos secos** (cacahuets, almendras, nueces, avellanas, anacardos...)
- **Soja**
- **Trigo**
- **Pescado**
- **Marisco**

Por lo general, la mayoría de las alergias a los alimentos **suelen superarse durante la niñez**.

Cuidados de un agaporni

EN ESTE ARTÍCULO TE CONTAMOS TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL CUIDADO DE LOS AGAPORNIS Y LAS NINFAS. ¿CÓMO ES SU ALIMENTACIÓN E HIGIENE? ¡NO TE LO PIERDAS!

Los agapornis, ninfas y periquitos, pertenecientes a la familia de las psitácidas, son algunos de los pájaros preferidos para tener como mascota. Pero, antes de decidirnos por uno de ellos como compañero de vida, es importante destacar que son aves muy inteligentes y que requieren cuidados específicos para su bienestar físico y emocional.

Es importante saber que estas aves no son domésticas, sino que son salvajes, por lo que conservan muchos comportamientos e instintos de su vida natural. Además, algunas de estas aves son muy longevas, como las ninfas, que pueden llegar a vivir 20 años.

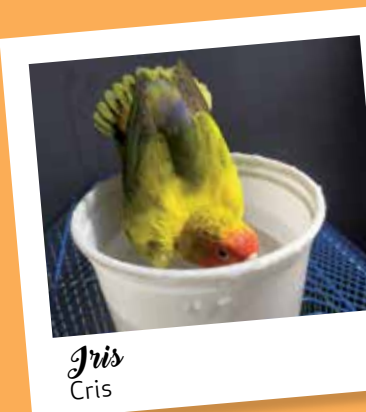
ALGUNAS DE ESTAS AVES SON MUY LONGEVAS, COMO LAS NINFAS, QUE PUEDEN LLEGAR A VIVIR 20 AÑOS.



CUIDADOS DE UNA NINFA

Como siempre, antes de adquirir una ninfa o un agaporni, recomendamos una visita al veterinario para que nos informe de sus cuidados. Pero veamos algunos consejos sencillos que debemos tener en cuenta para el cuidado de estas aves.

- 1. Alimentación:** necesitan una dieta lo más variada posible. No es aconsejable mantener su alimentación a base solo de semillas como el alpiste, sino que hay que añadir siempre a su dieta frutas y verduras frescas. Algunos alimentos como café, alcohol, chocolate, leche, galletas, aguacate y cebolla son altamente tóxicos para ellos.
- 2. Jaula:** debe ser adecuada para estas especies, con un tamaño mínimo de 60 x 60 x 60 cm, y, si es posible, debe tenerse en el exterior. Y es muy importante que sea cuadrada, ya que en las jaulas redondas se sienten inseguros. Tanto ninfas como agapornis deben poder moverse libremente por dentro de la jaula y es fundamental ponerles ramas naturales para evitar que en un futuro aparezcan problemas en sus patas. Por supuesto, hay que colocar un recipiente para agua y otro para comida y no olvidar también disponer de un recipiente amplio para que se puedan dar baños. A las aves les encantan y, además, lo necesitan para mantener el plumaje en buen estado.
- 3. Socialización:** son animales muy sociables, que en estado salvaje viven en bandadas. Si viven aislados, pueden desarrollar problemas de comportamiento que afectarán a su bienestar emocional y físico. Lo mejor es tenerlos por parejas, pero, si no es posible, al menos por el día pueden estar en el salón con nosotros y más tarde, a la hora de dormir, llevarlos a una habitación a oscuras y tranquila. De esta forma nos aseguramos sus horas de descanso, que también es importante para ellos. Hemos de evitar siempre corrientes de aire, temperaturas extremas y posibles focos de estrés.
- 4. Salud:** se deben realizar visitas periódicas a un veterinario de animales exóticos, además de aprender a observarles para detectar posibles problemas de salud. Algunos síntomas de que algo va mal pueden ser el pico deformado, dificultad para respirar, manchas alrededor de los ojos o las fosas nasales, cambios en sus heces o problemas con la muda del plumaje, entre otros. Algunas de las causas que ocasionan estos problemas de salud pueden ser estrés, parásitos, mala alimentación o cambios bruscos de temperatura. También debemos estar atentos a algunas enfermedades comunes como la clamidofilia, que se produce por la infección de una bacteria y que provoca problemas respiratorios o anorexia, y la viruela aviar causada por un virus que se esparce lentamente por el ave.



Gris
Cris



Plumita y Monito
María del Mar



Bulma
Dani



July
Yolanda



Zuco
Adriana Espinosa



Sócrates y Rita
Zoila



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!

3ª EDICIÓN

CONCURSO DE VÍDEOS

DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022

CONCURSO DE VÍDEOS

DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022



consum
Juntos es
cooperativa