

# Entre Nosotros

LA REVISTA DEL SOCIO CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2016 N° 81

**consum**

CSE-1

**SABER COMPRAR**  
CÓMO ACERTAR CON EL VINO

**LOS CINCO DE...**  
BEGOÑA RODRIGO

**SALUD Y BELLEZA**  
¿CELEBRACIÓN  
Y BUENA DIGESTIÓN?



**EL TEMA DEL MES**

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS**



# Editorial



LA NAVIDAD ES TIEMPO DE DESEOS Y BUENOS PROPÓSITOS DE CARA AL AÑO NUEVO Y ¿QUIÉN NO QUERRÍA QUE SUS HIJOS COMIERAN BIEN Y DE TODO? TE PRESENTAMOS UNAS PAUTAS PARA CONSEGUIRLO.

## ESTIMADOS SOCIOS Y SOCIAS

Las fiestas navideñas están al llegar y, con ellas, el recuerdo de aquellos olores tradicionales: el pavo relleno, las gambas a la plancha, ese postre con turrón que hace tu abuela... Son platos 'contundentes' que solo disfrutamos en Navidad, pero ¿y si este año intentamos que sean algo más ligeros? En Hoy comemos te proponemos varias recetas para bajar las calorías navideñas sin renunciar al sabor. ¿Te animas? Además, te planteamos en Salud y Belleza unas Navidades 'digestivas', por si nos excedemos durante las fiestas.

La Navidad es tiempo de encuentros familiares y sociales, casi siempre, alrededor de la mesa. Pero, no solo en estas fechas: cualquier día puede ser bueno para quedar a comer o cenar con los amigos. Y, si llevas tú el vino, ¿cómo saber cuál elegir? En Saber Comprar te damos algunos consejos para que aciertes seguro.

La Navidad también es tiempo de cuentos y, según la leyenda, la protagonista de nuestra sección de Los Frescos procede de una bellísima muchacha llamada así porque fue seducida por Zeus que, después, se transformó en esta planta. ¿Quieres saber de qué planta comestible estamos hablando? También es tiempo de deseos de cara al Año Nuevo y ¿quién no querría que sus hijos comieran bien y de todo? En Cuidado Infantil te presentamos unas pautas para conseguirlo.

En los últimos años, el agua envasada se ha hecho un hueco en la cesta de la compra, bien por la dureza del agua corriente, por el sabor o por sus cualidades. Pero ¿sabes qué clases hay? Te sacamos de dudas en A Examen.

Otros productos que también se han abierto un hueco en nuestras casas son los ecológicos. Los consumidores nos interesamos cada vez más por ellos, bien por sus cualidades organolépticas o porque queremos contribuir a la protección del medio ambiente. Pero, ¿sabemos realmente cuáles son sus beneficios? En el Tema del mes te lo explicamos todo. Y también te ayudamos a cuidar el medio ambiente, reduciendo el gasto energético esta Navidad, en nuestra sección Es Eco.

Además, seguimos con la nueva sección 'Los 5 de', esta vez con Begoña Rodrigo, cocinera y propietaria de La Salita, ganadora de la primera edición de Top Chef, viajera incansable, madre y curranta hasta la extenuación. ¿Quieres saber cuáles son 'sus cinco' alimentos imprescindibles? ¿Y a qué ONG quiere destinar la donación que Consum realiza por su reportaje? ¡Adelante!

Esperamos que disfrutes de estos temas y muchos más con la revista EntreNosotros que tienes en tus manos (también en versión interactiva [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es)). Y, por supuesto, que pases unas felices fiestas con tus seres más queridos. ¡Feliz Navidad!

# Sumario

## Entre Nosotros

### Consumidor



**04**

#### VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

**06**

#### LOS CINCO DE...

Begoña Rodrigo.

**08**

#### HOY COMEMOS

Navidades ligeras, ¿es posible?

**10**

#### LOS FRESCOS

Alcachofas. 'Flores' de agua, fibra y vitaminas

**12**

#### SABER COMPRAR

Cómo acertar con el vino.

### Actualidad



**14**

#### ...A EXAMEN

Aguas envasadas.

**16**

#### EL TEMA DEL MES

Productos ecológicos: 4 razones por las que querrás probarlos.

**18**

#### LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

**20**

#### ES ECO ES LÓGICO

Operación ahorro, reduce el gasto energético esta Navidad.

**22**

#### NOTICIAS CONSUM

Lanzamos un papel higiénico húmedo que evita el atasco en la red de saneamiento. Consum abre 3 nuevos supermercados. El Concurso de Cuentos del Día Mundial del Consumidor convoca su 12ª edición.

### Toma Nota



**24**

#### SALUD Y BELLEZA

¿Celebración y buena digestión?

**26**

#### CONÓCETE

Compras compulsivas, el 'enemigo' invisible.

**28**

#### CUIDADO INFANTIL

La aventura del buen comer.

**30**

#### MASCOTAS

10 claves antes de regalar una mascota.

# Ventana Abierta



FACEBOOK

<http://facebook.com/supermercadosconsum>

30 de agosto a las 14:53 · 6

**Hotel**  
 Cuando tenemos alguna queja no tardamos en comunicarlo, pero no siempre lo hacemos cuando algo va bien.  
 Por eso me gustaría decir lo agradecida que estoy con el servicio de entrega a domicilio el mismo día.  
 Con niñas pequeñas, me viene de cine no tener que hacer malabares con varias bolsas pesadas y dos encantadoras peques que no siempre hacen caso.  
 Gracias por hacernos la vida un poco más fácil!

Me gusta · Comentar · Compartir

Orden cronológico

Consum Muchas gracias ¡Qué bonito! ¿No puedes decir la zona? Así tratáramos la felicitación a los responsables.  
 Me gusta · Responder · 30 de agosto a las 19:02

Valeria, La Torre  
 Me gusta · Responder · 30 de agosto a las 15:06

Consum Gracias  
 Me gusta · Responder · 30 de agosto a las 15:05

8 de septiembre a las 22:03 · 6

**Pizza consum . Más que ricas son perfectas .. Y un buen precio!!**



Me gusta · Comentar · Compartir

13 Comentarios destacados

Consum Muchas gracias y qué aproveche!  
 Me gusta · Responder · 1 · 7 de septiembre a las 17:28



TWITTER

<http://twitter.com/consum>

Comprados en @Consum, vivir en pueblos ya no es excusa para no ser vegane 🌱



11 Retweets · 27 Me gusta

14:55 - 04 ago. 2018

Anar a la secció de fruita i verdura del @Consum és com si anares a l'horta d'un amic, calitat Suprema 🌱

2 Retweets · 6 Me gusta

12:48 - 18 ago. 2018

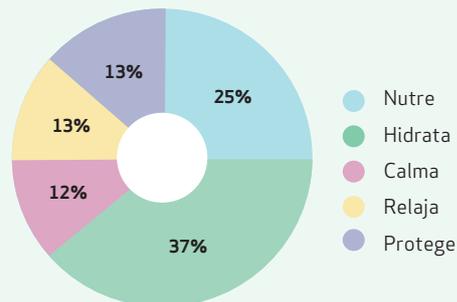
Consum @Consum · 18 ago.  
 Muchas Gracias 🌱

@Consum De resumens dic la veritat,bonisme la fruita i la verdura.

Consum @Consum · 18 ago.  
 11

LA OPINIÓN DE  
 NUESTROS FANS

EN CONSUM  
 PENSAMOS EN TI.  
 ¿Qué gel de Kyrey prefieres?



TRUCOS



Cocina



PELAR PATATAS  
COCIDAS EN SEGUNDOS

por Macarena López



Antes de introducir las patatas en el agua para cocerlas, marca una raya con un cuchillo en la piel rodeándola. Una vez cocidas, sólo tendremos que esperar a que se enfríen para separar las dos partes de la piel. Saldrán sin quitar nada de carne de la patata y sin utilizar el cuchillo en pocos segundos.

ARROZ BLANCO MÁS SUELTO

por Adela Latorre



Si cuando haces arroz a la cubana o ensaladas quieres que el arroz se quede más suelto, acuérdate de echar unas gotas de zumo de limón cuando lo tengas al fuego. ¡¡No te preocupes porque no se pasa!!



Belleza

COMBATIR LAS DUREZAS  
DE LOS PIES

por Meli Romero



Mezcla una cucharada de bicarbonato con dos de agua hasta que se forme una pasta. Aplica en la zona de los pies en la que tengas más durezas y masajea. Deja actuar unos minutos y después aclara con agua tibia. Seca bien la zona. Repite un par de veces por semana y ¡adiós a las durezas!

OJOS HINCHADOS

por Carmen López



Guarda en el congelador dos bolsitas de té verde durante unos 60 minutos. Lava tus ojos con agua fría y coloca sobre los párpados las bolsitas. Deja que reposen durante unos 10 minutos. Verás qué resultados.



Hogar

FOGONES CON BRILLO

por Carolina López



Para que los quemadores de los fogones recuperen el brillo o su color dorado, basta con sumergirlos en agua hirviendo con vinagre durante 20 minutos y frotarlos después con un estropajo. Relucirán como el primer día.

CON MASCOTA  
PERO SIN PELOS

por Elena Torres



Si quieres eliminar los pelos de tu mascota del sofá o de cualquier tejido, ponte los guantes de cocina y pásalos sobre la tela que quieras. Ya verás qué rápido se quitan. ¡No hay pelo que se resista!

RECETA GANADORA



Coca de pimiento y tomate

Ingredientes para 4 personas

Masa: 600 g de harina, 250 ml de cerveza, 250 ml de aceite de oliva virgen, sal y 1 huevo.

Relleno: 3 pimientos rojos, 4 huevos, 100 g de tomate frito, 3 latas de 80 g de atún y 5 dientes de ajo.

**Elaboración:** Para preparar la masa, calienta un poquito el aceite y mézclalo con la harina, la cerveza y la sal. Trabaja bien la mezcla con las manos y después divide la masa en dos partes. Una mitad la extiendes sobre la bandeja de horno y la otra, sobre un papel vegetal del mismo tamaño de la bandeja. Por otra parte, por a hervir los huevos y resérvalos. A continuación, fríe los pimientos junto a los dientes de ajo. Cuando se enfríen un poco, añade el tomate frito, los huevos hervidos cortados en trocitos y el atún desmenuzado. Pon toda la mezcla sobre la masa de la bandeja y después coloca la otra masa que habías reservado encima. Haz coincidir los extremos y ve despegando poco a poco el papel vegetal. Sella bien con el tenedor los bordes de las dos masas y después píntalo con huevo batido. Hornea la coca unos 45 minutos a 230°C y ¡a disfrutar! Esta receta también se puede hacer 'sin tapa' con la mitad de los ingredientes de la masa o bien con otro relleno: cebolla, morcilla y huevo, verduras, etc.

María Ripoll

¡Participa!



LAS MEJORES IDEAS  
TIENEN PREMIO

Mándanos a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) tu mejor truco de cocina, hogar o belleza. Los mejores ganarán un vale de compra de 10€ y 20€ respectivamente.



# LOS CINCO DE... **BEGOÑA RODRIGO**

Os presentamos Los 5 De Begoña Rodrigo, cocinera y propietaria de La Salita, ganadora de la primera edición de Top Chef, viajera incansable, amazona, madre y curranta hasta la extenuación.

Sin vocación de cocinera pero con un 'hambre' especial y una curiosidad inmensa que le hizo dejarlo todo y marcharse a Holanda donde comenzó su aprendizaje en el mundillo gastronómico.





### ENCURTIDOS

Una vez de pequeña leí en una de esas cosas que seguro es mentira, que el vinagre además de matar glóbulos rojos alimentaban a las células que potenciaban el buen humor, seguro es mentira, pero yo me lo creí y los como sin control para estabilizar mi mala leche.

## BEGOÑA RODRIGO



### LIMAS Y LIMONES (CÍTRICOS EN GENERAL)

Mi catalizador favorito, los tomo y cocino en cualquiera de sus formatos, pueden dar una vuelta de 360° a cualquier plato, siempre y cuando se haga un buen uso de ellos.



### VINO

Poder disfrutar de una buena copa de vino es un estilo de vida, cada vez más fan de los vinos del sur, en general todos los olorosos y dependiendo del momento las burbujas. También es un imprescindible en mi cocina, especialmente en los caldos y salsas.



### HIERBAS FRESCAS

Soy serrana, en Sot de Chera he pasado todos mis veranos, tomillo limonero, acedera, romero... Eran parte del entorno, ahora sumados a la hierbaluisa, cilantro, albahaca, perejil, estragón, salvia, menta, azahar... Son parte de la base de mi cocina, es como un sello de identidad, creo si se hiciese más uso de ellas enfermedades como el colesterol y la diabetes estarían mucho más controladas.

### MANTEQUILLA SALADA

Mi madre siempre desayunaba mantequilla salada con mermelada de naranja amarga y no entendía por qué...ahora sí, la uso y consumo a diario, últimamente he experimentado con ella y diferentes gustos con un resultado muy satisfactorio.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BANCOS DE ALIMENTOS

Por la realización de este reportaje Begoña Rodrigo y Consum entregan 500€ en alimentos al Banco de Alimentos para su reparto entre los más desfavorecidos Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2015 destinó más de 9,2 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó unas 4.000 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



# Navidades ligeras, ¿ES POSIBLE?

LAS FIESTAS NAVIDEÑAS ESTÁN AL LLEGAR Y, CON ELLAS, EL RECUERDO DE AQUELLOS OLORES TRADICIONALES DE LA ÉPOCA: EL PAVO RELLENO, LAS GAMBAS A LA PLANCHA, ESE POSTRE CON TURRÓN QUE HACE TU ABUELA...

El típico olor a Navidad suele venir acompañado, casi siempre, de deliciosas y calóricas recetas. Pavo, capón, cordero, cochinillo, besugo, langostinos... estos y otros alimentos se han convertido en 'indispensables' de la mesa navideña. Por no hablar de los dulces: turrón blando,

duro y en todas sus variedades, dátiles, mazapanes, peladillas y otras delicias hacen difícil resistirse. Pero, ¿por qué no acompañar los platos con verduras de temporada, sopas ligeras, o guarniciones que ayuden a adelgazar el menú, o combinar postres dulces con fruta?

ESTE AÑO A DISFRUTAR  
CON LAS COMIDAS  
NAVIDEÑAS SIN  
PASARTE ¡NI PIZCA!



Todo es cuestión de intentarlo. A la hora de hacer nuestras recetas caseras, es importante pensar en los alimentos para el relleno, en la guarnición de los platos principales, en los adornos de los postres, etc. Si le dedicamos un minuto a pensar cómo podríamos sustituir algunos de ellos, seguro que las recetas disminuyen un poco su aporte calórico.

En definitiva, si preparamos nuestros platos vistosos y con gusto, algo que parece imposible puede llegar a ocurrir. Así que, si te han recomendado cuidar tu dieta o simplemente estas navidades no quieres 'pelearse' con la báscula, anota estas tres recetas que te traemos a continuación y podrás decir, con la cabeza bien alta, que este año has disfrutado con las comidas navideñas sin pasarte ¡ni pizca!

## ENSALADA TEMPLADA DE FRUTOS DEL MAR



### INGREDIENTES

(4 personas)

400 g de lubina, 400 g de calamar, 500 g de mejillones, 300 g de gambas crudas peladas, 4 dientes de ajo, 2 ramas de cebollino, 1 chile rojo, 200 g de cebolleta, 20 ml de aceite de oliva, 500 ml de caldo de pescado, 2 hojas de laurel, 1 g de tomillo, 50 ml de zumo de lima y 5 g de azúcar moreno.

### PREPARACIÓN

Lava el pescado con agua fría, sécalo cuidadosamente con pequeños toques y córtalo en trozos de aproximadamente 1 cm. Lava la sepia y córtala en aros finos. Lava los mejillones y reserva las gambas. Pela y corta los ajos en láminas, el chile en tiras y la cebolleta y el cebollino en aros. Saltéalos junto al calamar cortado en aros y las gambas durante 1 minuto. Cuece los mejillones hasta que se abran y mientras, cocina al vapor el pescado, agregando al caldo de pescado, hojas de laurel y tomillo. Agrégalo al salteado junto con los demás ingredientes, añade los mejillones y, a parte, mezcla un poco de caldo de cocción con zumo de lima y azúcar. Pon la mezcla por encima del salteado y sirve templado con un poco de sal.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
176,66 kcal	34,65g	7,89g	1,93g	1,46g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
1,43g	1,28g	274,19g	0,27g	1,2g

Información Nutricional (por ración)

## PIERNA DE CORDERO EN ESPECIAS



### INGREDIENTES

(4 personas)

800 g de pierna de cordero sin hueso, 200 g de cebolla, 4 dientes de ajo, 2 g de semilla de comino, 20 g de jengibre fresco, 2 g de mostaza en granos, 1 palo de canela, 2 clavos de olor, 2 chiles secos, 40 ml de aceite de oliva, 40 ml de vinagre suave blanco, 5 g de azúcar moreno, 1 g de cilantro molido, 1 g de cúrcuma molida, 5 hojitas de cilantro fresco para espolvorear y sal.

### PREPARACIÓN

Corta la carne de cordero en tacos de unos 2 cm. Pela las cebollas, el ajo y el jengibre y pica todo bien. Tuesta un par de minutos en un wok los cominos, los granos de mostaza, la canela, los clavos de olor y los chiles, removiendo constantemente. Retira y machaca en un mortero. Calienta 2 cucharadas soperas de aceite en el wok y saltea las cebollas, el jengibre y el ajo. Tritura en la batidora la mezcla de cebolla con la de las especias de forma que quede un puré fino. Mezcla con el vinagre y el azúcar, añade los tacos de carne y pon todo a enfriar durante, al menos, 8 horas. Tuesta el cilantro y la cúrcuma en el wok durante 1 minuto. Añádele la carne del adobo y dale unas vueltas. Añade 400 ml de agua y deja cocer durante 1 hora, hasta que la carne esté tierna. Sazona y sirve espolvoreado con hojitas de cilantro.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
457,27 kcal	26,68g	36,96g	4,44g	14,20g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
16,47g	2,5g	112,32g	0,69g	4,73g

Información Nutricional (por ración)

## POLVORONES TRADICIONALES



### INGREDIENTES

(15 unidades)

250 g de harina de maíz, 110 cc de aceite de oliva suave, 3 g de canela en polvo, 50 g de azúcar glasé, ralladura de 1 limón, semillas de sésamo tostadas y 50 g de almendra cruda y sin piel.

### PREPARACIÓN

Extiende la harina en una bandeja y hornéala a 150°C durante 30 minutos. Abre el horno de vez en cuando para removerla y que se seque de forma homogénea. Estará lista cuando empiece a tomar algo de color.

Mientras tuesta la almendra en una sartén hasta que adquiera un tono más oscuro y pícala con un mortero. En un bol grande, mezcla la harina, las almendras y el resto de ingredientes y remueve bien hasta obtener una masa homogénea y algo seca (como si fuese plastilina).

Pruébala y rectificá de limón o canela si fuese necesario.

Estira la masa sobre un papel de horno hasta que tenga, por lo menos, 1 cm de grosor, y refrigérala durante 30 minutos. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo y ve preparando los polvorones, cortando la masa y colocándolos sobre papel vegetal. Espolvorea sésamo sobre ellos y hornéalos durante 15-20 minutos hasta que estén dorados. Déjalos reposar 5 minutos sobre la bandeja de horno y luego, sobre una rejilla.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
313,08 kcal	4,07g	19,09g	31,26g	2,84g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
13,04g	2,48g	0g	1,85g	6,10g

Información Nutricional (por ración)



# Alcachofas

'FLORES' DE AGUA, FIBRA Y VITAMINAS

La alcachofa es una planta que procede de Egipto y su cultivo se extiende por todo el Mediterráneo. Al parecer, ya era conocida por griegos y romanos, que le otorgaban poderes afrodisíacos. Su nombre, según la leyenda, procede de una bellísima muchacha llamada así porque fue seducida por Zeus que, después, la transformó en esta planta.

El componente fundamental de las alcachofas es el agua (85%). Es rica en fibra, que ayuda al tránsito intestinal, y vitamina C, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y mejora la absorción del hierro. Además aporta minerales, sobre todo potasio, que contribuye al mantenimiento de la tensión arterial. Su temporada de recolección y mejor época de consumo se encuentra entre septiembre y mayo.

El tamaño de cada pieza varía en función de la variedad, pero en general oscila entre los ocho y los doce centímetros de diámetro. Su peso puede variar entre los 50 y los 100 gramos.





### D.O. 'ALCACHOFA DE BENICARLÓ'

Hay muchas variedades de alcachofa, algunas autóctonas: 'Morada Mallorquina', 'Camus de Bretaña', 'Romana Grande', 'Blanca de Tudela', etc. En España, por sus excelentes propiedades, destaca la 'Alcachofa de Benicarló' que cuenta además con Denominación de Origen propia.

Su área de producción se extiende por la parte norte de la provincia de Castellón, en la comarca del Baix Maestrat, concretamente, entre las localidades de Benicarló, Càlig, Peñíscola y Vinaròs.

El Mediterráneo preserva estas tierras de fuertes oscilaciones térmicas, ofreciendo inviernos moderados, que permiten que la alcachofa se desarrolle consistente, redonda y compacta. Este clima le da de forma natural una gran resistencia que, en condiciones óptimas de conservación, permite una larga duración sin mermar su calidad.

El Consejo Regulador de la D.O. controla todo el proceso -desde su recogida en los campos, hasta su selección, envasado, etiquetado y expedición-, para garantizar que lleguen a la mesa únicamente las mejores piezas.



D.O 'Alcachofa de Benicarló' - Elena Cid Photo.

### CONSEJOS

- Se conservan durante más tiempo si sumergimos el tallo en agua, como 'una flor', para mantener su frescura.
- Frotarlas con limón evita que se ennegrezcan una vez cortadas.
- Añadir un poco de zumo de limón y una cucharadita de harina al agua de cocción hace que se queden tiernas.
- Conviene evitar la 'sobrecocción', ya que afecta a su sabor y textura.

### DE NUESTRA WEB

#### A TU MESA

Las alcachofas se pueden tomar crudas en ensalada, aliñadas con unas gotas de aceite y un poco de sal y de pimienta; al horno con jamón o anchoas; en paella o menestra de verduras, al vino o acompañando a carne de cordero. A continuación, vemos algunos ejemplos:

- **Almejas con alcachofas**  
<http://bit.ly/almejasconalcachofas>
- **Alcachofas al limón**  
<http://bit.ly/alcachofasallimon>
- **Pizza con alcachofas y pesto**  
<http://bit.ly/pizzaalcachofas>
- **Bomba de alcachofas**  
<http://bit.ly/bombaalcachofas>
- **Risotto de tomate, alcachofas y queso**  
<http://bit.ly/risottoalcachofas>



WOK VERDE CON PECHUGA DE POLLO, FUSILI Y ALCACHOFAS <http://bit.ly/wokverde>

# Cómo acertar con el vino



LLEVAR VINO SI TE INVITAN A COMER PUEDE SER UN DETALLE ELEGANTE, PERO... ¿CÓMO SABER CUÁL ELEGIR? A CONTINUACIÓN TE DEJAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE ACIERTES SEGURO.

El vino es una de las bebidas más importantes de nuestro país, no solo por historia y cultura, sino también porque forma parte de la dieta mediterránea. España es el séptimo consumidor mundial de vino tras EEUU, Francia, Italia, Alemania, China y Reino Unido. Consumimos aproximadamente 8,5 litros por persona y año, según datos del

Ministerio de Agricultura. Por eso, ya seas anfitrión, ya seas invitado, una botella de vino siempre es una buena idea.

La tendencia del mercado son los vinos varietales que, a pesar de no tener crianza, tienen una cuidada elaboración y 'mimo' por parte del enólogo de la bodega. También están de moda los rosados

pálidos, que han dejado de estar en un segundo plano, y los vinos blancos. Hoy en día existe una gran oferta, para todos los gustos y todos los bolsillos. De hecho, 'gurús' gastronómicos y prestigiosas 'narices' enológicas están valorando con excelentes notas algunos vinos muy asequibles.

## LOS VINOS SEGÚN SU CRIANZA

- **Vinos Jóvenes:** conocidos como cosecheros, son vinos del mismo año de cosecha, o, como mucho, del segundo año, según la denominación de origen (D.O.). No pasan por la crianza en bodega, sino que van del depósito a la botella.
- **Vinos Roble:** pueden pasar entre 3 y 6 meses en bodega y un tiempo de reposo en botella. Reciben distintos nombres: semicrianza, tinto roble, joven con bodega...
- **Vinos Crianza:** maduran durante dos años, uno en bodega y uno en botella.
- **Vinos Reserva:** deben madurar durante tres años, de los que, como mínimo, 18 meses son en bodega y el resto de reposo en botella.

- **Vinos Gran Reserva:** necesitan mayor maduración, -cinco años-, de los cuales dos años son en bodega y tres años en botella, antes de salir al mercado.

## TÓPICOS PASADOS DE MODA

-‘El tinto es para carnes y el blanco para pescados’ porque el vino debe potenciar el sabor de la comida y viceversa. Depende más de si el plato es ‘contundente’, que maridaré mejor con un tinto, o es más ligero, con lo que sería preferible un blanco o rosado o, incluso, un cava.

-‘El rosado es un vino suave para la gente que no le gusta el vino.’ La tendencia de mercado dice lo contrario y es un vino ideal para acompañar verduras, pastas, arroces o tortillas.

-‘El cava, solo para el postre.’ Nada más lejos de la realidad, ya que su gama es muy extensa (crianzas y reservas o brut, brut nature, seco, semiseco...), blancos y rosados, que pueden ser igual de complejos que cualquier tinto, por lo que puede acompañar a cualquier tipo de comida.

a todos  
nos gusta

## PODER ELEGIR UN BUEN VINO

Consum cuenta con una nueva sección de Bodega, con más de 300 vinos con D.O. y más de 70 cavas, espumosos y champagne. Actualmente está presente en 51 supermercados y se irá extendiendo a toda la red comercial en los próximos dos años. Dispone de vinos de una veintena de D.O., que representan el 30% de las denominaciones de origen que existen en nuestro país. Podemos encontrar vinos de las D.O. Rioja, Ribera del Duero, Valdepeñas, La Mancha, Valencia, Utiel-Requena, Alicante, Penedés, Priorat, Rías Baixas, Ribeiro o Toro, entre otras.

## ¿ASOCIACIÓN O CONTRASTE DE SABORES?

El maridaje de los alimentos y los vinos puede hacerse por asociación de sabores o por contraste. En el primer caso hay que buscar que las sensaciones se complementen. En el segundo caso, haremos todo lo contrario, buscando el equilibrio a través de sensaciones opuestas. De esta manera, conseguiremos realzar de forma armónica todos los sabores y, así como el placer de paladearlos.

### VINOS BLANCOS Y ROSADOS



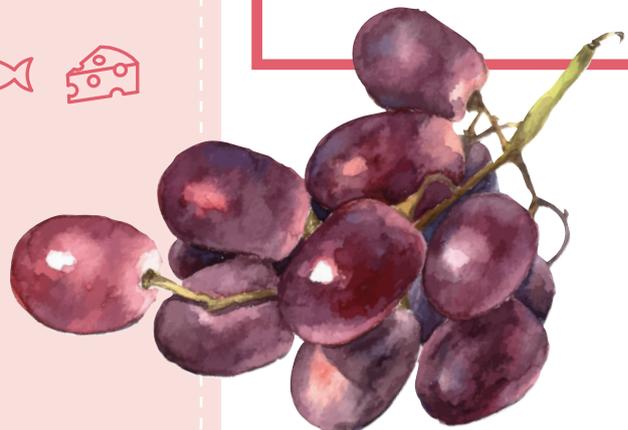
### VINOS TINTOS JOVENES



### VINOS TINTOS CRIANZA Y RESERVA



### VINOS DULCES Y ESPUMOSOS





# *Aguas embotelladas*

EL AGUA ES EL PRINCIPAL COMPONENTE DE NUESTRO ORGANISMO Y UN RECURSO VITAL. ADEMÁS DE LA HIDRATACIÓN, MEJORA LA DIGESTIÓN, ELIMINA TOXINAS, CONTIENE MINERALES Y ADEMÁS NOS AYUDA A MANTENER LA TEMPERATURA CORPORAL.

EL AGUA ES EL COMPONENTE PRINCIPAL DEL CUERPO HUMANO Y SUPONE ALREDEDOR DEL 60% DEL PESO DE UN ADULTO.

Siempre se ha dicho que la mejor forma de calmar la sed es bebiendo un buen vaso de agua. Ningún otro líquido alivia de manera tan rápida esa necesidad. Esto corresponde a una simple cuestión: el agua es el componente principal del cuerpo humano y supone alrededor del 60% del peso de un adulto.

Para reponer las pérdidas diarias de agua, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo de agua de 2,5 litros/día para los hombres y alrededor de 2 litros diarios para las mujeres. No obstante, la cantidad que precisa cada persona depende de factores como la edad, el peso, el clima y la dieta.

En los últimos años, bien por la dureza del agua corriente en algunas zonas, por la preferencia del sabor o por sus especiales cualidades, el agua envasada se ha hecho un hueco propio en la cesta de la compra.



Entre las aguas embotelladas podemos distinguir:

- **Agua mineral natural.** Se obtiene directamente de manantiales naturales o fuentes perforadas de agua subterránea. Su composición y la calidad de su flujo son constantes, teniendo en cuenta los ciclos de las fluctuaciones naturales menores, lo que la diferencia de otras masas de agua (ríos, embalses o lagos) que pueden estar expuestas a vertidos. Contiene determinadas sales minerales, oligoelementos u otros constituyentes. Se recoge en condiciones que garantizan la pureza microbiológica original y la composición química en sus constituyentes esenciales. Se embotella cerca del punto de emergencia de la fuente, adoptando precauciones higiénicas especiales y no se somete a otros tratamientos.
- **Agua de manantial.** Emerge espontáneamente a la superficie de la tierra. A diferencia de la mineral natural, su composición no es constante y puede variar.
- **Agua potable preparada.** Son aguas que se han sometido a los tratamientos fisicoquímicos necesarios para que cumplan los requisitos sanitarios.

## ¿QUÉ OCURRE CON EL AGUA DEL GRIFO?

Procedente del agua de lluvia, se trata generalmente de agua superficial recogida y tratada con los más estrictos controles de seguridad y desinfección, por lo que podemos consumirla sin temor.

Aunque el sabor varía según las zonas y, sobre todo en las zonas costeras, suelen ser mucho más duras y fuertes en sabor. Por ello, mucha gente opta por el agua embotellada.

### UN AGUA PARA CADA NECESIDAD

TIPO	USO	RESIDUO
Mineralización muy débil		< 50 mg/l
Mineralización débil		< 500 mg/l
Mineralización fuerte		> 1500 mg/l
Bicarbonatadas		> 600 mg/l
Sulfatadas		> 200 mg/l
Cloruradas		> 200 mg/l
Sódicas		> 200 mg/l
Cálcicas		> 150 mg/l
Magnésicas		> 50 mg/l
Fluoradas		> 1 mg/l
Ferruginosas		> 1 mg/l



# Productos ecológicos

SEGÚN DATOS DEL MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE, LOS CONSUMIDORES SE INTERESAN CADA VEZ MÁS POR LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. YA SEA POR SUS CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS O POR EL DESEO DE CONTRIBUIR DE FORMA ACTIVA A LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, A LA MEJORA DE LOS RECURSOS NATURALES O AL BIENESTAR DE LOS ANIMALES Y EL MEDIO RURAL, ESTA TENDENCIA ESTÁ EN ALZA.

Los productos ecológicos son aquellos productos naturales obtenidos sin el uso de sustancias químicas de síntesis (pesticidas, fertilizantes o medicamentos) a los que tampoco se les añaden compuestos artificiales (aditivos, colorantes, saborizantes y aromas); aunque el uso de sustancias químicas de origen natural sí que está permitido. Además, respetan siempre el ritmo de crecimiento de plantas y animales.

Gracias al método racional y sostenible de cultivo y crianza, se obtiene un producto respetuoso con el medio ambiente y con el bienestar animal, además de un producto de una calidad gustativa excelente.

Se trata de un sistema de producción que nos ofrece alimentos de gran calidad, al tiempo que contribuye a la diversidad biológica y a la preservación de las especies y los hábitats naturales. Para ello, este sistema de producción se basa en una serie de objetivos y principios, así como en unas prácticas de cultivo y manejo comunes diseñadas para minimizar el impacto humano en el medio ambiente y en los animales.

Hoy en día, ya podemos encontrar una gran variedad de productos ecológicos en los supermercados: leche, cereales, frutos secos, huevos e, incluso, alimentos ya procesados como las conservas, las bebidas o los yogures, son ejemplo de ello.

## ESPAÑA, QUINTO PAÍS DEL MUNDO CON MAYOR SUPERFICIE DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

España, con cerca de 1,7 millones de hectáreas, es el quinto país del mundo con mayor superficie bajo el método de producción ecológica, por detrás de Australia (17,2 millones de hectáreas), Argentina (3,1 millones de hectáreas), Estados Unidos (2,2 millones) y China (1,9 millones). Así se desprende del último estudio 'El Mundo de la Agricultura Ecológica' (con datos hasta finales de 2014), elaborado por la Fundación Internacional por la Agricultura Ecológica (Ifoam) y por el Instituto de investigación por la agricultura ecológica (FiBL).

En 2014, la superficie ecológica creció en todo el mundo hasta los 43,7 millones de hectáreas (500.000 más que en 2013), así como el número de productores, hasta 2,3 millones de agricultores ecológicos. Esto nos revela que el mercado de productos ecológicos ha llegado para quedarse.

## ¿LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS SON MEJORES?

Éste es un debate muy habitual y hay opiniones de todo tipo, pero lo cierto es que a día de hoy no existen pruebas de que los alimentos ecológicos sean más seguros o tengan mayores propiedades nutricionales que los producidos de forma convencional. Aun así, es cierto que existen diferencias entre ellos:

- **Apariencia:** color, brillo, forma o tamaño, pueden distar mucho de unos a otros. Pero su calidad no es mejor ni peor, sino que se están producidos de forma diferente.
- **Sabor:** se dice que los productos ecológicos son más sabrosos, sobre todo los frescos. Esto depende de muchísimos factores, aunque sí que es cierto que en la recolección de los productos ecológicos prima más el punto óptimo de maduración.
- **Precio:** hasta no hace mucho tiempo, la diferencia de precio entre ambos podía ser bastante considerable. El aumento de la gama, la producción y el consumo han hecho, a lo largo de los años, que las diferencias sean bastante menos notorias.



# 4 razones para probar los productos ecológicos



### SE OBTIENEN DE FORMA RESPETUOSA.

Al no usar sustancias químicas sintéticas (pesticidas, fertilizantes o medicamentos).

### CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL ENTORNO.

Benefician a los productores de las zonas en las que se crían, cultivan o producen.

### RESPETAN EL CRECIMIENTO DE LAS MATERIAS PRIMAS.

Tanto las plantas como los animales de los que proceden son respetados en cuanto a sus ciclos de crecimiento.

### SE ELABORAN SIGUIENDO MÉTODOS TRADICIONALES.

Evitando la adición de sustancias artificiales (aditivos, colorantes, saborizantes y aromas).



# *Las redes preguntan*

---

JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

---

1



*Compré mucho el mes pasado pero el cheque regalo que he recibido es de muy poca cantidad ¿Por qué?*

El cheque mensual se envía a mes vencido. Es decir, a finales de octubre o principios de noviembre recibes el cheque correspondiente a las compras de septiembre, entre finales del mes de noviembre y diciembre, el de octubre y así sucesivamente. Los cheques regalo tienen una validez de un año desde su envío y se pueden canjear en cualquier supermercado Consum. Puedes consultar el detalle de tus compras desde 'Mi área Personal' en la web de Mundo Consum.

2



*¿Qué relación tiene Charter con Consum? No lo acabo de entender...*

Los supermercados Charter son franquicias de Consum. Es decir, Consum funciona en este caso como un proveedor de estas tiendas pero sus propietarios son empresarios independientes. Están en todo el arco Mediterráneo, Castilla-La Mancha y Aragón, más concretamente, en poblaciones medias, zonas turísticas y barrios urbanos de grandes ciudades. Generalmente son súper familiares, de entre 200 y 500 metros y una buena opción de negocio



3

*¿Cómo es posible que tengáis 'tomate canario' origen Polonia?*

Quando hablamos del 'tomate canario' nos referimos a la variedad de tomate pero no a su origen. Esto mismo ocurre con otros productos como el pimiento italiano, el pepino holandés, las coles de Bruselas, la lechuga romana, o el pimiento California. Como primera opción, optamos por los proveedores locales, pero si por motivos de producción o de calidad no es posible, buscamos otros orígenes para dar servicio siempre que sea posible.



4

*¿De los productos que donáis a las ONG, algunos están caducados?*

No, no donamos alimentos caducados. En Consum, tenemos en marcha el Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos. Se donan productos envasados que están próximos a su fecha de caducidad a entidades sociales. Generalmente son de las secciones de charcutería al corte, frutas, verduras, horno y lácteos. Los alimentos son recogidos todos los días por los voluntarios de las entidades sociales en cada tienda. Así se reduce el tiempo de entrega y se facilita su distribución entre las personas que lo necesitan.



## Operación ahorro

REDUCE EL GASTO ENERGÉTICO ESTA NAVIDAD

NO HAY NAVIDADES SIN ÁRBOL, LUCES, REGALOS Y COMIDAS EN FAMILIA PERO, ¿CUÁNTO LE CUESTA A NUESTRO BOLSILLO LA DECORACIÓN NAVIDEÑA Y LAS REUNIONES EN FAMILIA? ¿UN CONSUMO ENERGÉTICO ELEVADO PUEDE PERJUDICAR AL MEDIO AMBIENTE?

La Navidad es una época de excesos en todos los sentidos. Compramos mucho y gastamos más luz y agua de lo habitual. Debemos ser conscientes de las consecuencias que algunos de nuestros actos tienen sobre el medioambiente y, también, en nuestros bolsillos. Súbete al tren de las navidades sostenibles, siguiendo estos sencillos consejos.

### LUCES LED

En esta época llenamos la casa de luces y colores que dan un toque cálido a nuestro hogar. Pero, ¿las tenemos demasiadas horas encendidas? Se funden muy rápido y, además, gastan mucha energía.

Para ahorrar en este sentido podemos optar por las bombillas LED, duran mucho más y son más eficientes, porque consumen menos energía que las convencionales. Además, como no desprenden calor, son más seguras si tenemos niños en casa porque se reduce el riesgo de incendio.

Aunque, realmente, la mejor forma de ahorrar es sustituir las luces navideñas por adornos que no necesiten de un gasto energético.

### ¿PAPA NOEL O LOS REYES MAGOS?

Los regalos son lo más ansiado de la Navidad para los pequeños de la casa (y también para los mayores). Pero, ¿tenemos en cuenta el impacto medioambiental de lo que compramos?

La mayoría de los juguetes infantiles necesitan pilas, uno de los objetos más contaminantes que existen. Sustituir las convencionales por las alcalinas o, incluso, optar por las recargables, puede contribuir a conseguir un menor impacto ambiental.

Pero, sin duda, la mejor opción es apostar por juguetes menos contaminantes, como los fabricados en madera o cartón.



### CALEFACCIÓN Y AGUA

Las reuniones familiares en casa hacen que aumente el consumo de luz y agua. Para minimizar el impacto de estos encuentros, podemos bajar un par de grados la calefacción en casa. Al haber más gente de lo habitual, no necesitaremos la temperatura ambiente tan elevada.

Además, ¿sabías que el lavavajillas consume menos agua que fregar los platos a mano? Eso sí, recuerda ponerlo siempre lleno y con una temperatura no superior a 55°C para que no consuma mucha energía eléctrica.

### ¿DÓNDE RECICLO...?

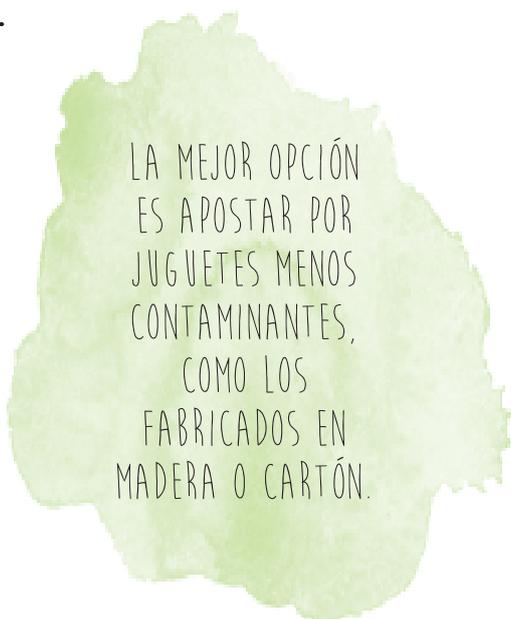
Del mismo modo que la época navideña se caracteriza por el consumismo, también lo es por la cantidad de residuos que generamos. Pero, ¿sabemos reciclarlos?

Tenemos claro que los envoltorios de regalo de papel y cartón van al contenedor azul y los plásticos al contenedor amarillo, pero ¿qué hacemos con los juguetes que ya no usan los peques? Una buena opción es donarlos a alguna organización sin ánimo de lucro para que los repartan entre los pequeños con menos recursos, pero si tienen desperfectos y hay que tirarlos, lo mejor es acudir al Punto Limpio (Ecoparque) más cercano.

### ¿ÁRBOL NATURAL O ARTIFICIAL?

Al contrario de lo que mucha gente piensa, el árbol artificial es menos ecológico que el natural, precisamente porque está hecho de plástico. Aun así, tiene la ventaja de que si lo cuidamos bien, podemos reutilizarlo durante muchos años, por eso suele ser la opción elegida por la mayoría.

De todas formas, todavía hay quien prefiere el natural. Si eres uno de ellos, ten en cuenta que siempre será mejor comprarlo en un vivero que cortarlo directamente en el monte. Además, debes asegurarte de tener un lugar dónde trasplantarlo cuando acaben las navidades o de saber dónde puedes llevarlo para mantenerlo.





Nuevo supermercado de Constantí (Tarragona).

## Martorell, Constantí y Ceutí: tres nuevos súper de Consum

Charter alcanza las 20 tiendas con 5 aperturas más

Consum abrió el pasado septiembre tres nuevos supermercados en Martorell (Barcelona), Constantí (Tarragona) y Ceutí (Murcia), generando más de 80 puestos de trabajo especializado. Con más de 4.000 metros de superficie, incluyen servicios de reparto a domicilio, de atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle y panadería, además de aparcamiento.

Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 5 nuevos supermercados desde agosto, con los que alcanza las 20 tiendas abiertas este año. Uno en San Clemente (Cuenca), otro en Barcelona, otro en Pliego (Murcia) y 2 en la provincia de Valencia: en Benetússer y en Algimia de Alfara.

## ITENE e ITE colaboran con Consum en una plataforma de transporte de mercancías con vehículos eléctricos



El Instituto Tecnológico de la Energía (ITE) y el Instituto Tecnológico del Embalaje, Transporte y Logística (ITENE), en colaboración con Consum, están desarrollando un proyecto de investigación para mejorar el transporte de mercancía refrigerada empleando el vehículo eléctrico. Se trata de una iniciativa financiada por el Instituto Valenciano de Competitividad Empresarial (IVACE) y los fondos FEDER, y en la que también colaboran las empresas SD Logística y Cade Logistics.

El objetivo del proyecto, denominado Cool Routing, es desarrollar un sistema que permita planificar, organizar y optimizar las rutas de reparto para vehículos eléctricos con carga refrigerada. El sistema estará soportado por una plataforma tecnológica que en el momento de planificar el viaje y durante el mismo, proporcionará información sobre la energía que se va a consumir, los puntos de recarga cercanos y del estado del tráfico en tiempo real, entre otros

## Consum y SECOT apuestan por el emprendimiento empresarial

Consum y la delegación valenciana del Voluntariado Senior de Asesoramiento Empresarial (SECOT) han firmado un convenio de colaboración para apoyar el emprendimiento empresarial.

La asociación, compuesta por profesionales jubilados de distintos ámbitos, comparten con emprendedores la experiencia adquirida a lo largo de su vida laboral. Entre las funciones que realizan, además de las consultas iniciales, se encuentran la asesoría en el Plan de Negocio y la tutorización una vez puesto en marcha el proyecto.



El presidente de SECOT Valencia, Dioniso Biot, el director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles y el señor de SECOT, Fernando Aliaga.

## Lanzamos un papel higiénico húmedo que evita el atasco en la red de saneamiento

Consum ha desarrollado un papel higiénico húmedo, tipo 'toallitas', que se pueden desechar por el WC, ya que son 100% de celulosa. Por lo tanto, no tienen en su composición ni fibras plásticas ni viscosa, hecho que las hace biodegradables y dispersables (se desintegran) al contacto con el agua en movimiento, como si fuera el papel higiénico habitual, evitando posibles problemas en la red de saneamiento municipal.

La capacidad de desintegración del papel higiénico húmedo de Consum ha sido avalada por Edana, la asociación de fabricantes de Non woven (tejido no tejido) a nivel mundial que desarrolló siete criterios estrictos que una 'toallita' debe cumplir para ser desechable por el WC. No obstante, a pesar de ello, desde la Cooperativa se recomienda no utilizar más de dos unidades por descarga, por cuestiones medioambientales.



Proceso de desintegración del papel higiénico húmedo de Consum.

## Participa en 'El delicioso caso del ingrediente invisible'



Consum convoca la 12ª edición del Concurso de Cuentos del Día Mundial del Consumidor, bajo el título 'El delicioso caso del ingrediente invisible'. En esta edición, la Cooperativa quiere encontrar las mejores historias, aventuras o anécdotas relacionadas con los platos favoritos de los escolares de centros educativos de educación primaria, secundaria, especial y centros ocupacionales de Comunidad Valenciana, Cataluña, Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía.

Entre los trabajos recibidos el jurado seleccionará 10 premios: 3 para educación primaria y secundaria, dotados con 3.000, 2.000 y 1.000 euros; 2 más para educación especial y centros ocupacionales, dotados con 1.000 euros cada uno y 5 menciones especiales.

Los trabajos se pueden presentar hasta el próximo 6 de marzo de 2017 en el correo electrónico [consuminstitucional@consum.es](mailto:consuminstitucional@consum.es). Más información en [www.teamconsum.consum.es](http://www.teamconsum.consum.es)

## Premio 'Vila de Massamagrell'

El pasado mes de julio Consum recibió una de las cuatro distinciones de la IX edición de los premios 'Vila de Massamagrell'. Concretamente se trata del galardón que entrega el municipio a una institución por su participación activa en el desarrollo de la localidad.

La Cooperativa fue distinguida junto al pilotari, Miguel Royo Llago, la Asociación Española Contra el Cáncer de Massamagrell (AECC) y el periódico deportivo de la Comunitat Valenciana, SuperDeporte.

## Consum y la Universidad Politécnica amplían su colaboración hasta 2018

Consum y la Universitat Politècnica de València (UPV) han firmado la tercera renovación de la Cátedra Consum UPV creada en 2007, y amplían de esta manera su colaboración hasta 2018.

Su finalidad es la promoción y el desarrollo de actividades que permitan el estudio y mejora del proceso de comercialización e investigación de mercados de una empresa de distribución minorista y está dotada con 30.000 euros anuales.



# *¿Celebración y buena digestión?*

APRENDE A DISFRUTAR SIN EXCESOS

DOLOR DE ESTÓMAGO, ESTREÑIMIENTO, GASES O ARDORES SON NUESTRA PESADILLA NAVIDEÑA. LOS EXCESOS PASAN FACTURA, LA FALTA DE CONTROL NO SOLO SE TRADUCE EN AUMENTO DE PESO O SENTIRSE HINCHADO UN PAR DE DÍAS, SINO QUE ADEMÁS ESTAMOS DAÑANDO NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO.



La Navidad es época de celebración y reencuentros con familiares, pero también son días de comer y beber hasta empacharnos. Sin embargo, esta situación puede tener solución si te lo propones.

SABÍAS QUE...

Los expertos no recomiendan hacer dietas drásticas después de Navidad. Es preferible volver a la dieta habitual para que nuestro metabolismo no sufra cambios bruscos y se quede sin energía.

Acabar el año a gusto con tu cuerpo es más sencillo de lo que imaginas. Sigue estos consejos y te convencerás de que las navidades no son sinónimo de hinchazón y dolor de estómago. La clave está en cuidar algunos detalles de tus hábitos de vida y alimentación.

TRAS LA NAVIDAD... DEVUELVE EL EQUILIBRIO A TU PH

Con las 'comilonas' navideñas nuestro organismo sufre un desequilibrio del pH por el aumento de ácido en la sangre provocado por el exceso de proteínas y grasas. El organismo trata de neutralizar el ácido y devolver a la sangre los niveles de pH adecuados y, para ello, 'roba' los nutrientes a otros órganos vitales. Cuando esto ocurre, nuestro cuerpo se debilita porque necesita más nutrientes. Es por eso que nos sentimos cansados y tenemos problemas digestivos.



Desintoxicar nuestro cuerpo después de Navidad es esencial. Para ello recurrimos a los alimentos alcalinos o básicos, es decir, aquellos que no son ácidos y contienen minerales como el calcio, el magnesio y el potasio, esenciales para devolver el equilibrio al pH de la sangre. Entre los alimentos más alcalinos encontramos:

- **Hortalizas de hoja verde (lechuga, espinacas, acelgas):** son fuertes antioxidantes y además contienen vitamina A que refuerza el sistema inmunológico, Vitamina C y Calcio.
- **Limón:** un vaso de agua con limón en ayunas nos ayuda a eliminar las toxinas acumuladas durante la noche y, si el agua está tibia, es un fuerte combatiente del estreñimiento. Pese a su sabor ácido, el limón tiene un efecto alcalino en nuestro cuerpo.
- **Jengibre:** es el mejor aliado para los vómitos y las náuseas. Ayuda al metabolismo a hacer la digestión y a quitar el malestar estomacal. Se puede tomar en infusión o en polvo para la cocina (caldos, purés...).
- **Papaya:** es rica en fibra y ayuda al tránsito intestinal. La podemos comer de varias formas: en ensalada, macedonia, zumo natural...
- **Aguacate:** tiene un valor nutritivo muy alto (ácido fólico, potasio, ácido oleico, fibra, vitamina A, C, E...).
- **Té verde:** es un fuerte antioxidante. Además ayuda a cuidar la línea y es un buen aliado del sistema digestivo, puesto que reduce los gases y el estreñimiento.

NO OLVIDES...

- ✓ Hacer ejercicio. Aunque tengamos días de descanso, nuestro cuerpo necesita movimiento para contrarrestar los excesos.
- ✓ Acostarte más tarde de lo habitual si has cenado mucho. De esta forma, tu cuerpo tendrá el tiempo suficiente para hacer la digestión, que será más pesada de lo habitual.
- ✓ Realizar las 5 comidas diarias. Para mantener tu metabolismo activo y evitar llegar a las comidas con ansiedad.
- ✓ Hacer un menú equilibrado. Acompaña los platos que contengan proteínas y grasas con verduras y hortalizas.
- ✓ Cocina solo las raciones necesarias. Calcula las raciones y así, ni te sobrarás ni te pasarás.

# Compras compulsivas, EL 'ENEMIGO' INVISIBLE



EN NUESTRA SOCIEDAD IR DE COMPRAS ES UNA CONDUCTA SOCIAL. DESDE HACE YA TIEMPO SU FINALIDAD NO SÓLO ES LA DE CUBRIR NECESIDADES BÁSICAS, SE PRESENTA MÁS BIEN COMO UNA EXPERIENCIA PLACENTERA QUE CONTRIBUYE A HACERNOS 'MÁS FELICES'.

LA NAVIDAD ES UNA DE LAS ÉPOCAS DEL AÑO EN LA QUE QUIZÁ EL CONSUMO TOMA MÁS FUERZA.

Los medios de comunicación y, en especial, la publicidad, nos muestran un estilo de vida en el que la felicidad está en función del consumo, por lo que ha ido arraigando la creencia de que ésta es una de las principales fuentes de bienestar.

La cultura del exceso, del goce inmediato, de vivir el presente y del hedonismo, está fomentada por un sistema económico que necesita un aumento constante del consumo. Se aspira a consumir lo máximo posible, se consume aquello que es placentero, lo que consumen los demás, y se buscan gran cantidad de opciones de consumo.

Las ciudades presentan una gran propuesta comercial en formatos muy atractivos y cercanos, como los centros comerciales. Esto ha convertido la conducta de compra en una de las actividades del tiempo de ocio urbano. La posibilidad de compra online pone a disposición las 24 horas del día cualquier tipo de producto, redondeando así una variada oferta.

La Navidad es una de las épocas del año en la que quizá el consumo toma más fuerza. El intercambio de regalos navideños está institucionalizado y es una cuestión cultural que sirve para reforzar las relaciones sociales, se considera básicamente una muestra de afecto.

## ¿POR QUÉ COMPRAMOS TANTO?

Un alto porcentaje de ciudadanos perciben que en estas fechas gastan más de lo que sería proporcional a su nivel de ingresos y a su situación económica. La razón de este fenómeno se puede explicar a través los múltiples disparadores que impulsan la conducta de comprar.

En ocasiones se compra con el fin de combatir un sentimiento negativo. Cuando aparece la tristeza, el enfado, la frustración o la soledad, puede aumentar la propensión a comprar buscando las sensaciones de excitación o superación del aburrimiento. Se trata de un mecanismo de autorregulación para reparar el estado de ánimo.

El marketing también tiene un importante papel en la provocación de la conducta de compra. Alrededor de determinadas fechas, en especial en navidad, se pone en marcha una batería de medidas que tienen por objeto acercarnos a los atractivos y a los beneficios de los productos.

La impulsividad y un alto nivel de materialismo también aparecen como características ligadas a las personas que tienen una tendencia más alta a comprar de forma compulsiva. Suelen asociar la felicidad con la posesión de bienes y juzgan el estatus social en función de dichas posesiones.

Las opciones de crédito también figuran como uno de los principales motores de las compras excesivas. El mal uso de las tarjetas de crédito genera todos los años niveles significativos de endeudamiento y empobrecimiento en muchos hogares, con el consiguiente deterioro familiar y personal en muchos casos.



La dinámica de consumo de la sociedad actual atrapa a muchas personas, y fechas como las navidades, en las que la propuesta comercial es mayor, son momentos de alto riesgo.

Asociar las compras al ocio y a estados emocionales negativos, en la búsqueda de alivio y bienestar, favorece una creciente necesidad de consumo. Se entra así en un bucle en el que se necesitan cada vez más recursos económicos para responder a ese mayor consumo, lo que acaba perjudicando la vida personal y familiar.

## RECOMENDACIONES PARA TENER BUENOS HÁBITOS DE COMPRA

- 1 **Planificación:** Antes de ir de compras hacer una lista de productos en función de las necesidades. Se debe tener especial cuidado con las típicas salidas de 'a ver qué encuentro, probablemente favorecerán que efectivamente se encuentre y se compre más de lo previsto.
- 2 **Presupuesto:** Asociar un presupuesto a la lista de compra, fijando un máximo de gasto en función de su economía. El presupuesto específico de un día de compras debe estar en función del resto de la economía familiar.
- 3 **Momento:** Elegir el momento y los lugares adecuados. Salir de compras cuando se está aburrido o triste favorecerá la compra por impulsos.
- 4 **Control sobre el crédito:** Utilizar preferentemente las tarjetas de débito que tienen un límite de fondo. Las de crédito pueden generar una falsa idea del gasto.
- 5 **Comparar precios:** La oferta actual es muy amplia y variada, dedicar un tiempo a buscar distintas opciones y compararlas también tiene un efecto de control sobre la compra.

# La aventura del buen comer

¿COMEN NUESTROS HIJOS TAN BIEN COMO QUERRÍAMOS?



UNA ALIMENTACIÓN VARIADA ES ESENCIAL PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS PERO A MENUDO, LOS PADRES ENCONTRAMOS MUCHAS DIFICULTADES PARA QUE NUESTROS HIJOS COMAN VARIADO Y SALUDABLE. DARSE POR VENCIDO NO ES LA SOLUCIÓN, PERO TAMPOCO PODEMOS OBLIGARLOS.



La hora de comer no es un momento más del día del pequeño. Es quizás, uno de los más importantes. Al hecho propio de comer, se le añade el encuentro con la familia, por ello conviene dedicarle especial atención para que ese momento del día tenga la importancia que se merece.

La rutina es fundamental en la vida del niño. Si aprenden desde pequeños que siempre (salvo excepciones) se come a la misma hora, en la misma mesa y con las mismas personas, lo verán como algo importante en su familia y que debe respetarse.

En los primeros años de vida suelen comer antes que los mayores, pero es importante para su educación que, según van creciendo, lo hagan con sus padres, es decir, en familia. Y por ello, hay que crear un clima adecuado durante las principales comidas del día en el que poder hablar con nuestros hijos, comentar cómo va todo y, en definitiva, comunicarnos.

Se recomienda que durante las comidas no haya distracciones tales como los dibujos animados o las tabletas. Para ello escogeremos otros momentos, pero no se debe permitir que sea una condición *sine qua non* para sentarse a comer. Cualquier entretenimiento exterior distrae al niño y relega lo que es verdaderamente importante a un segundo plano. Eso sí, podemos jugar con ellos a adivinar los colores del plato o a contar cuantos trozos les queda para acabar de comer. Podemos contar una historia o un cuento, pero mejor sin aparatos electrónicos de por medio.

### HAZLO ATRACTIVO

Los niños crecen y aprenden jugando, porque el juego les divierte. También cuando comen, los colores, las formas y las texturas son importantes. Quizá un plato que solo lleve un filete de pollo no les llame la atención y lo rechacen. Pero si al mismo plato le ponemos unos trozos de tomate y unos cuantos guisantes, le hemos añadido dos colores muy vistosos para que la comida sea más atractiva para el pequeño.

### BUSCA ALTERNATIVAS

No hay que agobiarse si hemos intentado varias veces que el niño coma un nuevo alimento y lo rechaza. Quizá no le guste, pero puedes probar con otro que le proporcione los mismos nutrientes. Por ejemplo, si no le gusta el emperador, prueba a darle merluza u otro tipo de pescado para que le proporcione las proteínas que necesita. O si no quiere comer yogur, puedes sustituirlo por queso o nueces que también tienen calcio.

Además, si mezclas ingredientes que no le gusten mucho con otros que le encanten, estas creando una asociación positiva y acabará queriendo el ingrediente que antes no le acababa de convencer.

La clave está en mantener una dieta equilibrada. Que tenga todos los nutrientes necesarios (proteínas, hidratos de carbono, frutas, vitaminas, minerales y, en menor cantidad, grasas) pero sin agobiarse porque algún alimento no le guste. Nunca debemos forzarle a comer, sino lo aborrecerá y lo asociará con un mal momento del día.



NO HAY QUE AGOBIARSE SI HEMOS INTENTADO VARIAS VECES QUE EL NIÑO COMA UN NUEVO ALIMENTO Y LO RECHAZA.

### LAS MANOS SON IMPORTANTES

Cuando empiezan a comer, los niños quieren tocar la comida con las manos y, muchas veces, los padres les prohibimos que lo hagan. Son pequeños y no entienden el porqué. Su dedo pulgar e índice les sirve de pinza para poder coger, escoger y llevarse a la boca cualquier alimento sólido. Así que al principio hay que dejarles que utilicen su 'pinza'. De esta manera, conocerán nuevas texturas y formas. Y poco a poco, según pasen los días iremos introduciendo la cuchara y el tenedor.

### SABÍAS QUE...

Con un poco de creatividad puedes convertirte en el mejor chef para tus hijos.

### COCINA CON ELLOS

Cuando son un poco más mayores, si cocinas con ellos o les dejas que te ayuden a sujetar cualquier utensilio o alimento, o incluso a poner la mesa, están aprendiendo pautas de alimentación de una forma divertida y casi sin darse cuenta. Educar en la buena alimentación es muy importante para que crezcan sanos y felices, y esta es una buena forma de que aprendan a valorar los alimentos y la importancia de comer correctamente. Además, lo que aprendan de pequeños les servirá para siempre.

# 10 CLAVES ANTES DE REGALAR UNA MASCOTA EN NAVIDAD



Se acerca la Navidad y todos buscamos un regalo especial para nuestros seres queridos. Regalar una mascota puede parecer una buena idea, sobre todo, si en nuestra familia hay niños o una persona mayor que permanece mucho tiempo sola en casa.

Sin embargo, un estudio de la Fundación Affinity desvela que en 2015 fueron abandonados 137.000 perros y gatos en nuestro país. Entre las principales causas del abandono figuran el comportamiento del animal, camadas indeseadas, factores económicos y cambio de domicilio.

Por ello, antes de dejarnos llevar por las emociones, la posibilidad de sorprender a un familiar o la mirada tierna de un cachorro, vamos a conocer las 10 claves a tener en cuenta para regalar una mascota de manera responsable.

## 1 ¿Por qué quiero tener un animal de compañía?

Es muy importante saber qué esperamos de nuestros animales y qué buscamos en ellos: compañía para una persona mayor, enseñar valores a los niños, un compañero para practicar deporte... Saber qué esperamos de él nos ayudará a decidir y también a entender que somos nosotros los que elegimos que ellos vengan a nuestras vidas.

## 2 Alimentación, higiene, salud.

Estos puntos son básicos. Debemos procurar una alimentación correcta de los animales, buena higiene y, sobre todo, debemos llevar al día, tanto sus vacunas, como un seguimiento de su salud a través del veterinario.

## 3 Tiempo de dedicación.

Debemos disponer de tiempo suficiente para el bienestar del animal. Con ello, no nos referimos a tiempo para salir a hacer sus necesidades, en caso de los perros, sino tiempo de calidad. Los perros deben dar largos paseos por el monte

o la playa, olisquear, jugar con otros perros... Tanto a los perros, como a las mascotas que no salen de casa (gatos, conejos, hámsters...) debemos ofrecerles juegos que despierten sus instintos y que les acerquen a su hábitat real, en la medida de lo posible.

## 4 Responsabilidad, amor y respeto.

Los animales son seres vivos, que sufren si se les abandona o se les maltrata. Si eliges convivir con uno de ellos, hazlo desde la responsabilidad. Infórmate, lee, aprende acerca de ellos. Y siempre, trátalos con amor, respeto y una sonrisa. Ellos te lo agradecerán.

## 5 Educación y socialización.

En el caso de los perros, es fundamental educarlos si queremos convivir en una perfecta armonía, además de socializarlos, es decir, que tengan contacto con otros seres de su especie. Para otras mascotas, debemos informarnos acerca de si necesitan de otro congénere para ser felices, como las cobayas, o si son independientes, como es el caso de los gatos.

**6 Consulta con el veterinario.**  
 Antes de decidir qué mascota regalar, consulta con un veterinario que te ayude a decidir en función del modo de vida familiar, las actividades al aire libre que realizan, el número de miembros de la familia y su tiempo libre, el tipo de vivienda, el presupuesto económico destinado a la mascota...

**7 Para toda la vida.**  
 Un animal de compañía puede tener una esperanza de vida de hasta incluso 17 años o más. Debemos asegurarnos de que mientras vivan, siempre nos haremos cargo de ellos, sin excusas.

**8 Consulta a todos los miembros de la familia.**  
 Nuestro compañero animal debe ser uno más de la familia, con su espacio y sus derechos y, por lo tanto, debe ser querido y respetado por todos.

**9 Prueba antes.**  
 Si nunca has convivido con un animal, visita una protectora, hazte voluntario o incluso, haz de tu hogar una casa de acogida. De esta manera, sabrás de verdad lo que supone convivir con un animal.

**10 Te cambia la vida.**  
 Si después de leer este artículo sigues decidido a regalar un animal, ten en cuenta que los animales cambian nuestras vidas, pero siempre a mejor. Asegúrate de que su nueva familia también cambiará la suya y le ofrecerá una vida digna.



## EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto y/o un vídeo a [mascotas@consum.es](mailto:mascotas@consum.es) con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo entrando en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota).



**Eyko**  
 Alvaro Sabater Clausich



**Eduerne**  
 Soledad Rubio



**Fanny**  
 Richard Ferrer



**Gala**  
 Amparo Bonet



**Leo**  
 M<sup>a</sup> Teresa Fuentes



**Lissy**  
 Irene Romero

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el reglamento de desarrollo de la LOPD, "CONSUM, S.COOPV.", con domicilio social en Avenida Alginet, nº 1, 46460, Silla (Valencia), informa al interesado de la existencia de un tratamiento de datos de carácter personal responsabilidad de esta última (en adelante, "El Responsable del Tratamiento"), en el que serán almacenados sus datos personales para la correcta gestión de la publicación en la revista CONSUM ENTRE-NOSOTROS, consistente en la publicación de las fotos de mascotas de lectores de la revista, o de trucos de cocina, hogar o belleza, así como recetas de lectores de la misma. El interesado podrá, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a "CONSUM, S.COOPV." al domicilio antes indicado. **Sección "Mascotas"**- Por medio del envío de la/s foto/s de su/s mascota/s, el interesado cede y transmite a "CONSUM, S.COOPV." sin límite temporal y con carácter gratuito, los derechos de autor sobre la/s referida/s foto/s y autoriza expresamente la publicación de la/s foto/s y de su nombre y apellidos en la revista CONSUM ENTRE-NOSOTROS como pie de foto, así como en cualquier medio de comunicación interno y/o externo, convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV." estime conveniente. **Sección "Ventana abierta" (trucos y recetas)**- Se informa al participante de la Sección que, por el mero hecho de participar en la misma, autoriza de forma expresa, irrevocable y gratuita, a "CONSUM, S.COOPV." para la publicación del truco, junto con su nombre y apellidos a pie del truco o receta, tanto en la revista del mes como en sucesivas e incluso en libros o publicaciones recopilatorias que la Cooperativa pueda realizar en el futuro, o por cualquier otro sistema convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV." estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOPV." no se hace responsable del contenido de los trucos o recetas remitidos por los socios (ni de su veracidad, realidad o efectos reales o posibles, así como tampoco de efectos secundarios o consecuencias que, por su aplicación, puedan producirse), limitándose única y exclusivamente a la publicación de los mismos.

**Seamos más  
Personas**



El 9 de noviembre  
celebramos el Día  
de las Personas  
en tu tienda

PIENSA TU  
CONSEJO PARA SER  
MEJORES PERSONAS  
Y DILO EN DIRECTO  
POR MEGAFONÍA.

de 12 a 14 h. y  
de 18:30 a 20:30 h.



También puedes participar  
en nuestra web.

Cada mensaje recibido se convertirá en un  
donativo para una ONG y tú podrás ganar  
2 carros de compra, uno para ti y otro para  
quien tú quieras.

[www.seamosmaspersonas.com](http://www.seamosmaspersonas.com)  
**#SeamosMasPersonas**

