

Entre Nosotros

LA REVISTA BIMESTRAL DEL SOCIO CLIENTE **consum**

MARZO / ABRIL 2016 Nº 77

CSE-1

SABER COMPRAR

1, 2, 3...¡ORGANIZACIÓN!
HAZ QUE TUS ALIMENTOS
DUREN MÁS

HABLAMOS CON

ROSA CASALS SORRIBAS,
GERENTE DE AFANOC

SALUD Y BELLEZA

ALOE VERA,
REGENERADOR NATURAL
DE LA PIEL



EL TEMA DEL MES

CONSUMO COLABORATIVO



CONOCER LOS ALIMENTOS
QUE INFLUYEN EN
LA FELICIDAD, SUS
COMPONENTES Y
LAS SUSTANCIAS
QUE PROMUEVEN EL
BUEN HUMOR, PUEDE
CONTRIBUIR A CREAR UN
ESTADO DE BIENESTAR
EMOCIONAL.

Edita:

Consum S. Coop. V.

Consejo de Redacción:

Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Julio Alberó, Lourdes Brugera, Ana María García, Ricardo Fabregat, Lucía Asins, Carmen Picot, Silvia Moreno y Nuria Riba.

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 Fax: 96 120 18 63 e-mail: comunicacionexterna@consum.es.

Colaboraciones:

M^a Ángeles Tomás (Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista).

Diseño y Maquetación:

Engloba.

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.

Editorial

ESTIMADOS SOCIOS Y SOCIAS:

Dicen que 'la primavera, la sangre altera' porque la naturaleza eclosiona, tenemos más horas de luz y estamos con más ganas y energía para hacer las cosas. Eso, en términos generales, porque también es cierto que nos puede dar por todo lo contrario, por una sensación de melancolía y tristeza, fatiga, falta de motivación y aburrimiento. Es lo que se llama *astenia primaveral*. Sea cual sea tu caso, esta revista puede ser el remedio o el estímulo para ayudarte en tu día a día, como con el artículo de 10 antídotos para la desmotivación que podrás encontrar en *Conócete*.

Aunque la fórmula de la felicidad en cuanto a la alimentación no se ha descubierto, es cierto que conocer los alimentos que influyen en ella, sus componentes y las sustancias que promueven el buen humor, puede contribuir a crear un estado de bienestar emocional. Si quieres descubrir cómo influye el chocolate en el buen humor, tendrás que leer nuestra sección *Hoy comemos*.

Felicidad, en cierta forma, nos dan determinados electrodomésticos, como la nevera y el congelador, porque nos facilitan la vida. Cada vez son más inteligentes, con más prestaciones, nos ahorran tiempo y dinero... Pero, ¿sabemos cómo conservar los alimentos el mayor tiempo posible y sin que pierdan sus propiedades? En *Saber comprar* te damos unos consejos básicos.

En los últimos tiempos, quizá debido a la crisis económica, el término 'consumo colaborativo' está más presente en la sociedad, aunque este tipo de intercambios o transacciones existen y se practican desde hace mucho tiempo. Para saber un poco más en qué consiste, le hemos dedicado nuestro Tema del mes. Y, relacionado con la solidaridad entre las personas, hemos querido Hablar con Rosa Casals, gerente de la Asociación de Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Cataluña (AFANOC).

El avance rápido y constante de la tecnología reduce la vida útil de muchos objetos cotidianos que son sustituidos en cuanto surge una 'versión' nueva. Con una atención adecuada y algunos cuidados básicos, estos objetos podrían prolongar su función. ¿Quieres saber cómo? Te lo explicamos en *Es Eco es lógico*.

Pero además, te informamos de las propiedades del Aloe Vera, te damos 5 claves para que tu hijo sea feliz y te explicamos qué cuidados necesitan los peces, por si decides tenerlos como mascota. Y muchas más cosas que descubrirás leyendo esta revista. ¡Que la disfrutes!

Sumario

Entre Nosotros

Consumidor



04 VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

06 HOY COMEMOS...

Chocolate, tómatelo con humor.

08 LOS FRESCOS

Las 7 propiedades que no conocías de la zanahoria.

10 SABER COMPRAR

1, 2, 3...¡organización! Haz que tus alimentos duren más.

12 ...A EXAMEN

Aperitivos salados.

Actualidad



14 EL TEMA DEL MES

Consumo colaborativo, ¿beneficio económico o emocional?

16 HABLAMOS CON...

Rosa Casals Sorribas, gerente de la Asociación de Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Cataluña (AFANOC).

18 ASÍ LO HACEMOS NOSOTROS

Productos de temporada.

20 ES ECO ES LÓGICO

Menos es más, alarga la vida de tus objetos cotidianos.

22 NOTICIAS CONSUM

Consum abre sus dos primeros supermercados del año y Charter factura un 14% más en 2015.

Toma Nota



24 SALUD Y BELLEZA

Aloe Vera, regenerador natural de la piel.

26 CONÓCETE

10 antídotos para la desmotivación.

28 CUIDADO INFANTIL

5 claves para que sea un niño feliz.

30 MASCOTAS

Cuidando a 'Nemo', qué cuidados necesitan los peces.

Ventana Abierta

LO MEJOR DE FACEBOOK

<http://facebook.com/supermercadosconsum>



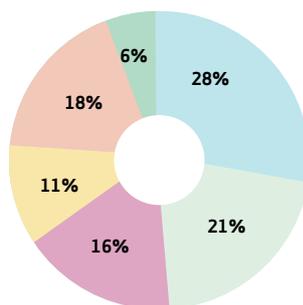
VISTO EN TWITTER

<http://twitter.com/consum>



LA OPINIÓN DE
NUESTROS FANS

EN CONSUM PENSAMOS EN TI.
¿Qué galletas prefieres tomar para el desayuno?



- Dorada
- Integral
- María
- Tostada
- Digestive
- Sin sal y sin azúcares añadidos

TRUCOS



Cocina

Arroz blanco en su punto

Si guardas arroz cocido en la nevera varios días, notarás que se endurece y seca. Para recuperarlo y que esté jugoso, solo debes añadir una cuchara de agua y un chorrito de aceite de oliva al recipiente donde vayas a calentarlo y meterlo en el microondas 1 minuto. Dale unas vueltas cuando lo saques del microondas antes de servirlo y ¡listo!

Francisca Lis

Alcachofas menos negras

Si no os gusta que las alcachofas ennegrezcan al hervirlas pero tampoco os gusta frotarlas con limón, probad a echarles un puñadito de sal y frotarlas unos segundos. Después lavarlas bien y a continuación hervir con suficiente agua para que las cubra.

Carmen Pérez



Hogar

Toallas más suaves

Si una de tus toallas favoritas se ha quedado áspera por el uso y los lavados, déjala en remojo una noche en agua con un chorrito de vinagre. ¡Verás como a la mañana siguiente vuelves a disfrutar de su suavidad!

Judith Villar del Val

TRUCO GANADOR



Eliminar las manchas de resina

Cuando sales al campo es muy fácil que te manches la ropa con resina de pino. Prueba a frotar la mancha de la prenda con alcohol de 96 grados antes de meterla en la lavadora. Verás como desaparece fácilmente.

Mari Carmen Boluda



Belleza

Remedio contra verrugas

Un remedio inofensivo y seguro contra la aparición de verrugas en cara y manos es cortar una cebolla por la mitad ahuecarla y llenarla de sal, después volverla a cerrar. Conservar unos días. Después humedecer la zona afectada y dejar actuar.

Luisa Martínez Mínguez

Pelo rubio, hidratado y brillante

Las rubias necesitan cuidar muchísimo su cabello y, sobre todo, tenerlo hidratado, ya que se decolora y se castiga bastante. El mejor remedio casero es batir dos yemas de huevo y una cucharada de aceite de oliva y ¡al pelo! Se deja actuar 5 minutos y a limpiarlo con agua, se queda hidratado y brillante.

Cristina de la Torre

LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO

Mándanos a comunicacionexterna@consum.es tu mejor truco de cocina, hogar o belleza, o el vídeo de esa receta que te sale tan bien. Los mejores ganarán un vale de compra de 10€ y 20€ respectivamente.

SABÍAS QUE...

Aunque el nombre nos engañe, los croissants no son una invención francesa sino que provienen de Viena. Este dulce fue creado para celebrar la victoria de Austria ante los turcos en el siglo XVII. Su forma de media luna reproducía el símbolo turco y comerlo suponía 'merendarse' al enemigo que estuvo cerca de tomar la ciudad. Por este motivo, el croissant o cruasán es conocido también como medialuna en muchos países de América Latina.

RECETA GANADORA

Budín Arco Iris

Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 1 manojo de espárragos
- 6 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 taza de mahonesa
- 1 taza de miga de pan
- 1 cucharadita de cebollino picado
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- Aceite y sal

Elaboración:

Pelar y cortar el calabacín, los espárragos y las zanahorias en trozos y cocer al vapor. Reservar una parte para decorar y machacar el resto añadiendo sal hasta que quede todo triturado. Rehogar la cebolla picada en una sartén con un poco de aceite hasta que empiece a dorarse. Poner las verduras en un bol, agregar la miga de pan remojada en leche y condimentada con la sal, la nuez moscada y la pimienta. Añadir también los huevos batidos y la cebolla hasta que se mezcle bien. Engrasar un molde, preferiblemente con forma de corona, y rellenar con la crema de verduras. Meter en el horno a 180°C al baño maría durante 50 minutos, después esperar hasta que se enfríe y desmoldar. Colocar las verduras cocidas que habíamos reservado para decorar en el centro de la 'corona' y servir con una salsa junto con la mahonesa previamente mezclada con el cebollino picado.

Amparo Soler Grau



CHOCOLATE

PARA EL BUEN HUMOR

¿QUÉ SE ESCONDE DETRÁS DE LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN DETERMINADAS SITUACIONES EMOCIONALES? ¿EXISTE UNA FÓRMULA ALIMENTARIA PARA PROPORCIONARNOS 'FELICIDAD' Y CONTRARRESTAR SENTIMIENTOS DE ANGUSTIA Y TRISTEZA?

Cambiar nuestro estado de ánimo es mucho más complejo que elegir entre comer un alimento u otro. El principal método para combatir la depresión y mejorar el humor es rodearse de estímulos activos, de un ambiente favorable y relacionarse en un entorno agradable.

Aun así, y aunque la fórmula de la felicidad no existe, es cierto que conocer los alimentos que influyen en ella, sus componentes, y la estimulación y síntesis de sustancias que promueven el buen humor, puede contribuir a crear un estado de bienestar emocional.

Entre los alimentos que contribuyen a ello, el que más pasiones levanta y que cuenta con más seguidores es el chocolate. A la hora de saborear un trozo, las sustancias responsables de hacernos sentir bien son:

- La anandamina, que favorece las sensaciones de paz y alegría.
- La feniletilamina, una sustancia que mejora el estado de ánimo y produce un efecto estimulante en el cerebro. Generando una energía positiva.
- El triptófano, aminoácido esencial, es decir, que el propio organismo no puede fabricar y que junto a la vitamina B6 (germen de trigo y frutos secos) participa en la formación de serotonina.

La serotonina es un neurotransmisor ampliamente distribuido por el sistema nervioso que interviene en la regulación del ánimo, del sueño y del funcionamiento de procesos cognitivos. Además se asocia a otros neurotransmisores como la noradrenalina o la dopamina, relacionados con la angustia, la ansiedad y el miedo.

El buen humor y la risa, junto a los pensamientos positivos, un abrazo afectuoso, de esos que no se terminan o la mirada profunda de un ser querido, estimulan la liberación suficiente de oxitocina para conseguir un clima de confianza en relación con los demás.

Y por último las endorfinas, claramente responsables de las sensaciones de bienestar, euforia y hasta felicidad que se perciben al realizar un ejercicio físico.

Es sabido que el estrés y la ansiedad llevan a patrones de reacciones físicas caracterizados por tensión muscular, respiración rápida y superficial. El ejercicio regula la ansiedad, relaja los músculos tensos y la respiración, y altera la bioquímica del cuerpo, de manera que en general se modifica la salud mental.

En definitiva, para alcanzar un estado de relajación, alegría y buen humor, primero es necesario que cada uno identifique aquellos alimentos por los que siente pasión sin culpas, que dejan una sensación de bienestar y que mayoritariamente esconden un significado personal; en segundo lugar compartir estas gratas sensaciones con terceros y por último, realizar una actividad física que nos inspire.





1

Chocolate caliente especiado

Ingredientes (6 personas)

200 g de chocolate negro
500 ml de leche desnatada
50 ml de nata líquida
20 g de cacao en polvo
30 g de mantequilla
1 rama de vainilla
1 g de cardamomo en polvo
1 g de canela molida
1 g de jengibre en polvo

Preparación

- Lleva la leche a ebullición con la rama de vainilla abierta longitudinalmente.
- Retira del fuego, infundiona 5 minutos y extrae la vainilla.
- Añade el chocolate rallado, deja que se funda. Incorpora el cacao, la nata y mezcla.
- Calienta a fuego lento batiendo sin cesar. Al comenzar a hervir, retira del fuego, añade las especias, la mantequilla y bate hasta que desaparezca.
- Sirve el chocolate caliente en pequeños cuencos.

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
294 kcal	5,54g	20,6g	21,7g	11,92g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
6,13g	0,6g	24,75g	4,24g	21g



2

Hummus de chocolate negro

Ingredientes (4 personas)

200 g de garbanzos cocidos (sólo con agua)
15 g de tahini (pasta de sésamo)
15 g de pasta de avellana tostada
15 g de cacao puro en polvo
30 g de azúcar moreno
2 ml de esencia de vainilla
60 ml de agua.

Preparación

- Pon en un recipiente apto para batidora los garbanzos, la pasta de sésamo o tahini, la pasta de avellana y el cacao puro en polvo.
- Añade también el azúcar, la esencia de vainilla y el agua.
- Tritura hasta obtener una pasta o puré, el hummus de chocolate ya está listo.
- Unta rebanadas de pan dulce o de bizcocho.

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
269,22 kcal	11,6g	8,2g	37,24g	1,2g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
4,45g	1,9g	0,04g	9,13g	11,06g



3

Calamares de chocolate y risotto

Ingredientes (4 personas)

240 g de arroz bomba, 800 ml de caldo de verduras, 200 ml de vino blanco seco, 60 g de puerro, 4 dientes de ajo, 240 g de anillas de calamar, 80 g de parmesano, 20 ml de agua, 2 g de raíz de jengibre, 10 g de azúcar moreno, 40 g de chocolate al 99% de cacao, 40 g de aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación

- Pela y pica el puerro (reserva una tercera parte para hacer con los calamares). Póchalo en una cazuela con aceite, sal y dos dientes de ajo con el puerro. Cuando se hayan dorado, retíralos.
- Cuando el puerro esté tierno y hayas retirado los ajos, incorpora el arroz y tuéstalo. Mientras tanto calienta el caldo (en el microondas o a fuego lento).
- Una vez el arroz ha perdido su color blanco, riega con 170 mililitros de vino blanco, deja evaporar y vierte un cucharón de caldo y deja cocer moviendo con una cuchara de madera. Cada vez que el arroz se quede seco, incorpora otro cucharón de caldo, y cuando lleves la mitad de caldo, empieza a incorporar el queso parmesano rallado en pequeñas cantidades.
- A su vez, pon una sartén a fuego lento con un poco de aceite de oliva y pochala el puerro reservado, añade el azúcar moreno para que se caramelicé y una pizca de sal. Añade los dientes de ajo picados y, cuando estén tiernos, incorpora las anillas de calamar. Salpimenta al gusto, incorpora el jengibre rallado, riega con el resto de vino blanco y cuece a fuego lento.
- Incorpora el chocolate troceado y un par de cucharadas de agua a temperatura ambiente, mezcla bien, tiene que resultar una salsa cremosa de chocolate.
- Sirve el risotto en los platos inmediatamente para que no se pase y coloca sobre él las anillas de calamar sin exceso de salsa de chocolate.

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
563,41 kcal	23,28g	20,7g	60,13g	7,6g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
10,15g	1,9g	140,1g	1,62g	8,44g

LAS 7 PROPIEDADES QUE NO CONOCÍAS DE *Las zanahorias*

QUE SON BUENAS PARA LA VISTA Y MANTIENEN EL BRONCEADO YA LO CONOCIÁMOS. ESTAS SON LAS DOS CUALIDADES MÁS POPULARES DE LAS ZANAHORIAS, PERO ESTAS HORTALIZAS CUMPLEN OTRAS MISIONES PARA MEJORAR NUESTRA SALUD QUE ESTÁN MUCHO MENOS EXTENDIDAS. DESCUBRE CÓMO AYUDAN A NUESTRO ORGANISMO.



Existen dos tipos básicos de zanahoria: las orientales, de color púrpura o amarillo procedentes de Afganistán y las occidentales, que surgieron en el siglo XVI en los Países Bajos gracias a un cruce de semilla. Esta combinación en busca del color naranja fue intencionada ya que con ella se pretendía homenajear a la casa de Orange.

Los betacarotenos, que le proporcionan esta característica tonalidad, son la principal seña de identidad de esta raíz comestible. Se trata de unos poderosos protectores, también conocidos como provitamina A, que reparan las células dañadas por los efectos ambientales y el paso del tiempo.

BENEFICIOS

- **Aumentan la producción de melanina**, pigmento que da color a la piel y la protege de las radiaciones solares nocivas.
- **Son buenas para la vista.** Protegen la retina y evitan la aparición de cataratas.

Y ADEMÁS...

- 1. Fortalecen dientes y encías.** El proceso de masticación que requieren refuerza los músculos de la boca y favorece la eliminación de bacterias. Además contienen flúor, fundamental para mantener el esmalte dental.
- 2. Mejoran la digestión.** Estimulan la secreción de saliva y, por su elevado contenido en agua, son diuréticas y ayudan a la desintegración de los cálculos renales.
- 3. Revitalizan la mente**, ya que son ricas en potasio y fósforo.
- 4. Son fuente de calcio y ácido fólico**, por tanto, se recomiendan en el embarazo.
- 5. Fortalecen las uñas.**
- 6. Incrementan la producción de sebo**, que aporta brillo al cabello.
- 7. Crudas tienen un índice glucémico bajo y son adecuadas para la diabetes.**



REDONDO DE ZANAHORIA http://bit.ly/redondo_zanahoria

RAÍZ COMESTIBLE Y VITAMINADA

La parte que habitualmente tomamos de la zanahoria es la raíz, al igual que sucede con el nabo y el rábano. No obstante, las hojas también son apreciadas en la cocina para la elaboración de cremas y purés.

El consumo habitual de esta hortaliza aporta una importante cantidad de vitaminas A, B, C y E, además de minerales y compuestos antioxidantes. Además, su valor calórico es muy bajo, ya que 100 gramos equivalen a unas 33 Kcal.

DE NUESTRA WEB A TU COCINA

La forma de consumirlas es muy variada: crudas, cocidas, fritas o al vapor y se cocinan en zumos, sopas, cremas, guisos, ensaladas y también pasteles. Además, se utilizan mucho en la alimentación para bebés y animales domésticos.

- **Redondo de zanahoria**
http://bit.ly/redondo_zanahoria
- **Crema de zanahoria e hinojo**
http://bit.ly/crema_zanahoria_hinojo
- **Pastel de zanahoria y chocolate sin gluten**
http://bit.ly/pastel_zanahoria_sin_gluten
- **Sorbete de zanahoria**
<http://bit.ly/sorbete-zanahoria>

LA PARTE QUE
HABITUALMENTE TOMAMOS
DE LA ZANAHORIA ES LA
RAÍZ, AL IGUAL QUE SUCEDE
CON EL NABO Y EL RÁBANO.





1, 2, 3... ¡organización!

HAZ QUE TUS ALIMENTOS DUREN MÁS

CADA VEZ MÁS INTELIGENTES, DISPUESTOS A AHORRARNOS TIEMPO Y DINERO, NEVERAS Y CONGELADORES NOS HACEN LA VIDA MÁS FÁCIL. PERO ¿CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS EL MAYOR TIEMPO POSIBLE Y SIN QUE PIERDAN SUS PROPIEDADES?

CONSEJOS BÁSICOS

- Evitar que transcurra mucho tiempo desde que adquirimos los alimentos hasta que los guardamos en la nevera. En especial, si son ultracongelados. Respetar la cadena de frío desde el súper a casa también es importante.
- El frigorífico y congelador deben estar limpios y ordenados para que el aire circule y refrigeren eficazmente. Debemos evitar guardar alimentos calientes porque se aumenta el consumo de energía, ya que la nevera necesitará más potencia para mantener la temperatura establecida.
- Procurar que los alimentos no estén en las salidas de aire, ya que éste podría congelarlos.
- La puerta debe permanecer cerrada y abrirse solo lo necesario.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Si compramos carne al corte o pescado fresco y vamos a consumirlo ese mismo día o en días próximos, podemos envasarlos al vacío para evitar la oxidación. Aunque si están en su propia bandeja, pueden conservarse perfectamente en el frigorífico hasta su uso.
- Se recomienda usar los cajones específicos para carne, pescado, marisco y fiambre, ya que su temperatura es más baja, y ayuda a conservarlos.
- **Lácteos y derivados:** la leche fresca debe mantenerse siempre en la zona de más baja refrigeración y, para que el queso no se reseque, conviene envolverlo bien, evitando humedad. El queso fresco siempre tendrá un menor tiempo de conservación.
- **Carne y pescado congelado:** si el producto no se va a usar en un periodo más largo de tiempo, convendrá congelarlo. Hay que poner especial atención al pescado blanco porque si se congela se modifica su textura, así que es mejor comprarlo ya ultracongelado en el súper o consumirlo fresco.

TIEMPO DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA

- **Filetes de vacuno y cerdo:** de 3 a 5 días.
- **Pollo, pavo y carne picada:** máximo 2 días.
- **Pescado:** 2 días.
- **Embutidos:** de 3 a 6 días.
- **Huevos:** aproximadamente 3 semanas.
- **Salsas:** 2 o 3 días.
- **Mantequilla:** un mes.
- **Leche:** 2 días si es fresca y 3 o 4 si es pasteurizada.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

- Mientras el producto esté dentro del envase correspondiente, podemos mantenerlo así en el frigorífico, al igual que ocurre con la carne y el pescado.
- La temperatura de la nevera debe oscilar entre 1 y 4 grados y no ser nunca inferior a 0.
- Se recomienda guardar frutas y verduras siempre en los cajones inferiores del frigorífico, que son específicos para estos alimentos. Pueden almacenarse sin envasar.
- Con los frutos rojos, como moras y frambuesas, debemos tener especial cuidado y conservarlos en la parte más fría.
- Respecto a plátanos y cítricos, si van a consumirse en un periodo corto de tiempo, mejor conservarlos fuera de la nevera.
- Congelación: casi todas las verduras pueden congelarse. Dan excelentes resultados patatas, guisantes, judías verdes, coliflor, espárragos, espinacas, acelgas, zanahorias, cebolla y pimiento. El tomate y la lechuga, mejor no congelarlos por su alto contenido en agua. Y respecto a la fruta, mejor si antes la hemos cocido y la preparamos en puré o compota.

ALIMENTOS QUE NO SE GUARDAN EN LA NEVERA

- **Hortalizas:** ajo, cebolla, patatas y tomates, se recomienda conservarlos en un lugar fresco, seco y con buena ventilación. En el caso de los tubérculos, mejor si el sitio también es oscuro.
- **Pan:** en la nevera se pone duro rápidamente. Es preferible guardarlo en una bolsa de tela. Si es de molde, sí se puede guardar en la nevera, pero siempre dentro de su bolsa.
- **Aguacate:** conservarlo en un lugar fresco y con poca luz. Si se guarda en la nevera se pondrá negro y duro como una piedra.
- **Café:** en frío pierde todo su sabor. El café debe guardarse en sitios frescos y oscuros para que mantenga su aroma, su sabor y su frescura.
- **Miel:** se cristaliza al guardarla en la nevera.
- **Aceite:** el frío hace que se condense y se endurezca, formando una pasta similar a la mantequilla, además de alterar su sabor. Mejor conservarlo en un lugar fresco y alejado de la luz.
- **Albahaca:** en la nevera se marchita rápidamente, absorbiendo además los olores de los alimentos de su alrededor. Mejor guardarla en un vaso con agua, como si fueran flores recién cortadas. Para conservarla durante más tiempo, se puede hervir y congelar en pequeñas bolsitas.
- **Frutas tropicales:** estas frutas están acostumbradas a temperaturas más altas, por lo que no es conveniente almacenarlas a temperaturas por debajo de los 10 grados.
- **Chocolate:** no hay que guardarlo en la nevera salvo que contenga un relleno lácteo o haga mucho calor. El frío hará que le salga una especie de capa blanquecina, que significa que ya no sabe cómo debería y su textura no es la que debería ser.





Aperitivos salados, LISTOS A CUALQUIER HORA

PARA CENAS ENTRE AMIGOS, PARA VER EL FÚTBOL, PARA PICAR... LOS APERITIVOS SALADOS, TAMBIÉN CONOCIDOS COMO SNACKS, SON UN PRODUCTO MUY CONSUMIDO EN REUNIONES FAMILIARES, AUNQUE TAMBIÉN GUSTAN MUCHO PARA PICAR ENTRE HORAS, PORQUE CALMAN MOMENTÁNEAMENTE LA SENSACIÓN DE HAMBRE.

EL ALTO CONTENIDO DE
HIDRATOS DE CARBONO,
CONVIERTE A ESTOS
SNACKS EN PRODUCTOS MUY
ENERGÉTICOS,

Los podemos encontrar fritos, horneados, con diferentes sabores y aromas. Todas estas características, los convierten en un producto muy tentador para muchos, hasta el punto de no poder resistirse a comerlos cuando los ven.

El alto contenido de hidratos de carbono, convierte a estos snacks en productos muy energéticos, destacando aquellos que emplean harina o fécula de patata en lugar de rodajas de patata, por su menor aporte calórico.

CON ACEITE DE OLIVA

Son los aperitivos 'premium', ya que se elaboran con el aceite más apreciado por la sociedad hoy en día, por sus múltiples beneficios para la salud. Ofrecen un sabor y un aroma muy potentes y característicos y normalmente se presentan en forma de patatas fritas. Al ser fritas en aceite de oliva, las grasas que ofrecen son 'buenas', es decir, son muy beneficiosas para la salud debido a su composición de ácidos grasos y antioxidantes naturales.

SIN SAL AÑADIDA

Los productos sin sal son un gran aliado de los hipertensos, ya que ofrecen el mismo sabor que los tradicionales, con una cantidad muy reducida de sal. Normalmente se elaboran con aceite de girasol.

LIGEROS

Se trata de aperitivos en los que la cantidad de kilocalorías por cada 100 gramos ha sido reducida significativamente respecto del producto tradicional. Esta reducción se puede conseguir minimizando la grasa del producto final, introduciendo fibra en la receta o con cambios más significativos, como sustituir la patata por harina de patata. Suelen presentarse con, al menos, un 30% menos de grasas que el producto tradicional.

AL PUNTO DE SAL

Para los que no pueden vivir sin la sal, este es su producto estrella. Le aporta un toque extra de sal al aperitivo, pero sin pasarse.

La legislación establece que estos productos pueden tener hasta un máximo de un 5% de sal sobre sustancia seca.

DE SABORES

Campesinas, queso y cebolla, jamón... Se trata de la versión aromatizada de las patatas fritas, aunque cada vez lo encontramos más en otro tipo de snacks como nachos o palitos. Elaborados normalmente a base de patatas o derivados, se les añaden aromas que aportan ese toque especial que a muchos les encanta.

APERITIVOS DE MAÍZ

Se trata de aperitivos, normalmente fritos, que tienen como ingrediente principal la harina de maíz. Por su elaboración a base de grasa vegetal, su contenido en grasas saturadas es más elevado que el resto de aperitivos. Por su parte, su contenido en sal no suele superar el 2,5%. Los más conocidos son: conos, nachos, fritos o aros.

La diferencia respecto a los aperitivos tipo palomitas o ganchitos, que también están elaborados con harina de maíz, es el tipo de preparación, ya que estos últimos se preparan con aceite de girasol y se hornean, reduciendo el contenido de grasas saturadas.

APERITIVOS DE TRIGO

Entre los aperitivos más conocidos compuestos por trigo, se encuentran las cortezas. Aportan aproximadamente 100 kilocalorías por ración y su contenido en grasas saturadas y sal no es muy elevado.

DE HARINA DE PATATA

Compuestos mayoritariamente por fécula de patata, aperitivos tales como ruedas o palitos, son los principales en esta categoría. Se elaboran con aceite vegetal y son fritos. Se recomienda no superar los 20 gramos como ración media recomendada.



SABÍAS QUE...

- La cantidad diaria recomendada es de 25-30 gramos. No conviene sobrepasarla porque si no, el snack nos aportará más calorías de las necesarias.
- Es mejor alternar el consumo de aperitivos con otro tipo de alimentos como encurtidos, frutas o verduras. También 'matan' el hambre y tienen menos calorías por ración.
- Nunca sustituyas una ración de aperitivos, o un paquete entero, por una comida. Al final, ingerirás más calorías de las necesarias y solo te saciarás momentáneamente.
- Un consumo abundante de grasa saturada tiende a elevar los niveles de colesterol en sangre (factor de riesgo cardiovascular).
- Envasadas en atmósfera protectora: aunque muchas veces parece que haya más aire que patatas dentro de la bolsa, esto se hace para que el producto se conserve correctamente, sufra los mínimos desperfectos y su calidad no se vea alterada.



Consumo colaborativo

¿BENEFICIO ECONÓMICO O EMOCIONAL?

“CON EL CONSUMO COLABORATIVO SE ESTÁ PASANDO POCO A POCO DE UN HIPERCONSUMO SIN SENTIDO A UN CONSUMO CONSCIENTE, RESPONSABLE Y MÁS LOCAL”. VIVIR MEJOR CON MENOS (ALBERT CAÑIGUAL).

Compartir coche, comprar una televisión de segunda mano, intercambiar tu casa e irte a pasar un fin de semana a la playa e, incluso, regalar tu tiempo. El consumo colaborativo gana terreno día a día.

En los últimos tiempos, quizá debido a la crisis económica, el término ‘consumo colaborativo’ está más presente en la sociedad, aunque si bien es verdad, este tipo de intercambios o transacciones existen y se practican desde hace mucho tiempo.

Las nuevas tecnologías y el uso de internet también han tenido mucho que ver en este cambio. El clásico *peer-to-peer* (de igual a igual) de intercambio de música ha evolucionado hacia el desarrollo de plataformas que ponen de acuerdo a particulares para que intercambien productos y servicios. Pero esto no termina aquí, estas acciones han evolucionado también hacia otro tipo de actividades como el ‘Movimiento Maker’ o, lo que es lo mismo, el conocido como *DIY (Do It Yourself)*, en la que personas comparten sus conocimientos sobre la fabricación de sus propios productos e, incluso, el desarrollo de modalidades de microfinanciación (*crowdfunding*) o préstamos entre personas.

En definitiva, el consumo colaborativo aboga por la utilización de un mismo producto por varias personas, optimizando el uso de los mismos, satisfaciendo las mismas necesidades, pero reduciendo el número de productos en circulación, contribuyendo también a cuidar del entorno.

¿POR QUÉ COMPARTE LA GENTE?

Entre las ventajas del consumo colaborativo, lo que más valoran sus usuarios es que se convierte en una fuente de ingresos para quien produce y aporta un ahorro para quien consume. Aunque, cada vez más, la satisfacción de uso pasa por obtener un servicio más eficiente y una experiencia más humana.

Y en esto último radica la diferencia frente a la economía tradicional. Los beneficios emocionales prevalecen y, aunque la mayoría de usuarios utilizará por primera vez este tipo de servicios buscando un producto más económico, un servicio más rápido o, por qué no, unos ingresos extras, después de la experiencia la mayoría repetirán por los beneficios emocionales. El sentirse parte de una comunidad y la satisfacción de haber ayudado a otra persona desinteresadamente se convierten en dos pilares fundamentales.



PARA TODOS LOS GUSTOS

Para compartir coche (*carsharing*), de micromecenazgo o *crowdfunding*, para hacer regalos en grupo, intercambiar conocimiento, compartir espacio de oficina, intercambiar casas, trueque de productos, encargarse de tareas del hogar, prestarse dinero entre sí, compartir la conexión wifi, ahorrar de forma colectiva, e incluso para compartir el cuidado de un huerto urbano. Existen plataformas para casi cualquier cosa, pero la supervivencia de la mayoría de ellas radica en alcanzar un número de usuarios lo suficientemente grande en el menor tiempo posible.

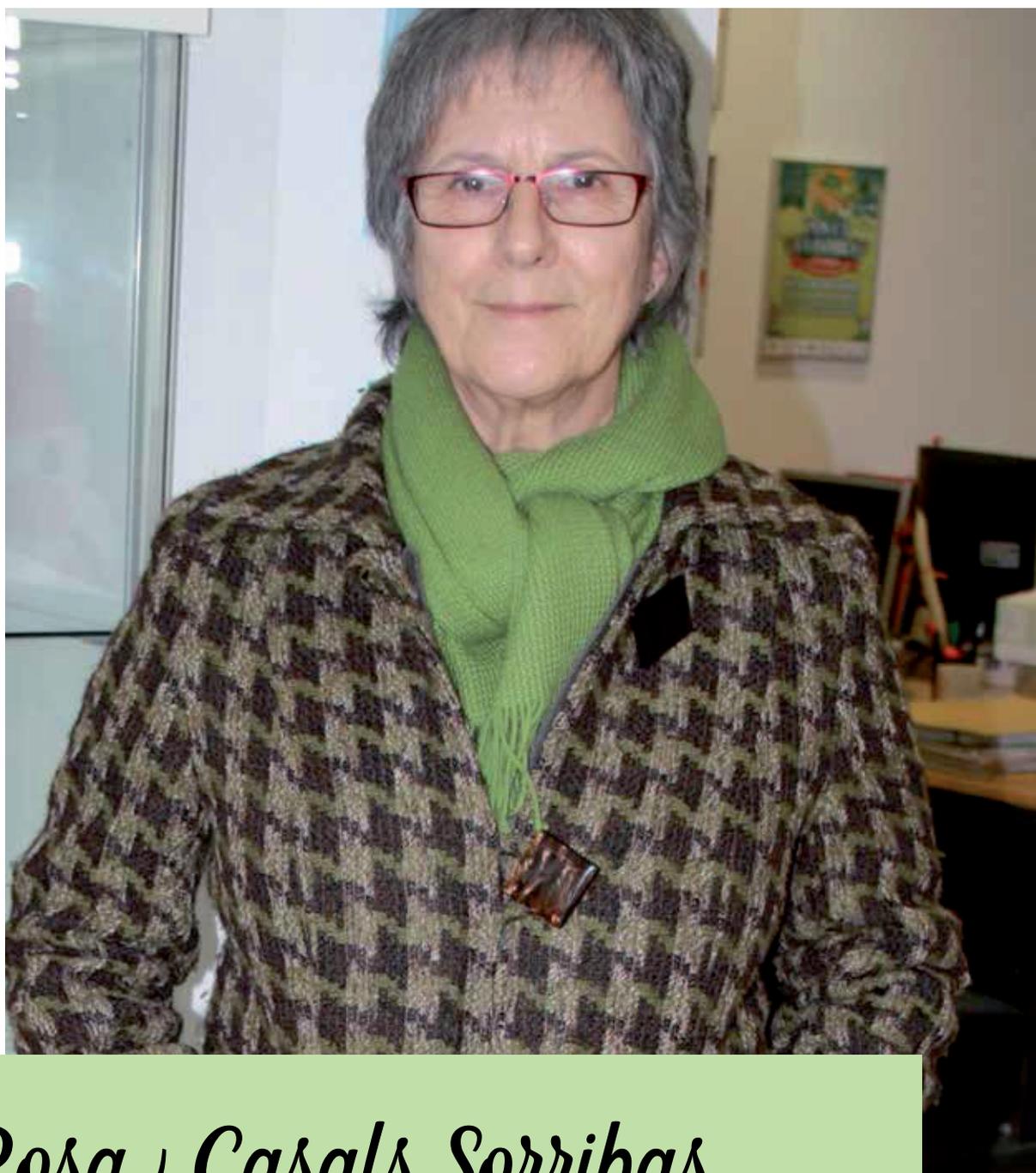
BANCOS DE TIEMPO

Similar a las acciones que muchas asociaciones sin ánimo de lucro realizan, dentro de los tipos de consumo colaborativo existe uno especialmente curioso: los bancos de tiempo. Es un sistema de intercambio de servicios, habilidades y conocimientos que se pagan con tiempo en lugar de con dinero. Se trata de un sistema que fomenta las relaciones, la cooperación y la igualdad entre sus miembros.

Desde arreglos en la casa, hasta cuidar animales, asistencia a personas mayores, servicios de costura, etc. No importa qué se intercambie, sino el tiempo que se le dedica.

DATOS DE INTERÉS

- Según el estudio “Tendencias del Consumo Colaborativo en España” realizado por Avancar, el 76% de la población ha alquilado o compartido algún bien o servicio en algún momento de su vida, ahorrando de media 934€ por persona al año. Madrid y Cataluña son las comunidades más concienciadas.
- La movilidad y el transporte son los aspectos en los que los españoles más ahorran.
- En España, las cosas que más se comparten son la vivienda (29%), las películas o la música (29%) y las herramientas de bricolaje (28%).



Rosa Casals Sorribas

GERENTE DE LA ASOCIACIÓN DE FAMILIARES
Y AMIGOS DE NIÑOS ONCOLÓGICOS DE CATALUÑA (AFANOC)

Con formación en Psicología, lleva 18 años dedicada profesionalmente al mundo social dentro del cooperativismo en viviendas sociales y una década trabajando en AFANOC como gerente. Desde hace cinco años ha asumido también la dirección de la 'Casa dels Xuklis'.



¿Cómo surge AFANOC? La Asociación de Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Cataluña nació hace 28 años a partir de la experiencia vital que vivieron un grupo de padres y madres que se encontraron con la situación de tener un hijo/a ingresado en el hospital con diagnóstico de cáncer. A raíz de aquella vivencia, detectaron un conjunto de carencias y decidieron organizarse para buscar soluciones y encontrar respuestas que mejoraran la calidad de vida de estos niños y adolescentes y sus familias.

La tarea principal de AFANOC es dar apoyo psicosocial integral a las familias con un niño o adolescente con cáncer, tanto dentro como fuera del ámbito hospitalario, en todo el territorio catalán, y desde hace 4 años con La Casa de los Xuklis se atiende también a familias de toda España e incluso de fuera del país. AFANOC también cuenta con delegaciones en Tarragona y Lleida.

¿Cuáles son vuestras principales actividades?

Principalmente nos ocupamos de que el niño/a siga recibiendo los estímulos necesarios para su crecimiento, incluso, en esas especiales circunstancias: que siga jugando, aprendiendo y que no se pierda las vivencias que le corresponden en las distintas etapas del crecimiento. A lo largo del año organizamos talleres y actividades lúdico-educativas como las que se organizan en las escuelas a las que, debido a los largos periodos en el hospital, no puede asistir. Estas actividades se realizan a través de los voluntarios en el hospital, en La Casa de los Xuklis y en el domicilio del niño una vez ha vuelto a casa y aún no está preparado para retomar sus actividades cotidianas. También organizamos campamentos para los hermanos. Además, se organizan distintas actividades anuales destinadas a recaudar fondos y obtener visibilidad. La más conocida es 'Posa't la Gorra!'

Cuéntanos un poco más sobre la Casa dels Xuklis ¿en qué consiste? La Casa de los Xuklis es una casa de acogida para las familias con un niño o adolescente con cáncer que se tienen que desplazar de su lugar de origen para ir a los principales hospitales de referencia en Barcelona para recibir tratamiento oncológico/hematológico y/o asistir a los controles médicos. La casa cuenta con 25 apartamentos para acoger a las familias individualmente y con zonas comunes para que compartan su día a día.

¿Cuál es el peso que tiene el voluntariado dentro de AFANOC? El voluntariado es nuestro apoyo fundamental, un valor determinante en la consecución de nuestros objetivos y la realización de los diferentes proyectos. Tenemos el privilegio de contar con un numeroso equipo de personas que, voluntariamente, desarrollan una tarea complementaria a la del equipo profesional para ofrecer una atención integral a las familias.

Con el tema de la crisis económica, ¿la sociedad está más o menos solidaria? ¿Y las empresas? La sociedad civil siempre ha estado muy concienciada en los temas sociales. Nuestra experiencia es que en tiempos de crisis, las personas son aún más solidarias con los colectivos más débiles, ejerciendo un papel fundamental en los proyectos de atención a los mismos.

¿Cree que la población en general está más sensibilizada ante la enfermedad del cáncer cuando afecta a un niño?

La sociedad en general convive con las enfermedades actuales de manera más participativa, existe mucha más información y muchos más medios que antes. Además, cuando las enfermedades afectan a la infancia y adolescencia todos los sufrimos de manera más sensible. Primero las asimilamos con impotencia y rabia, pero inmediatamente empezamos el proceso para acompañar en esta "batalla" a nuestros hijos e hijas, ya que las enfermedades de larga duración en niños afectan de manera muy directa a la familia, con pérdida de escolaridad, desplazamientos a otra ciudad, ... Hablamos de que la enfermedad desestructura temporalmente a la familia y se deben generar nuevas dinámicas durante todo el tratamiento, implicando a la unidad familiar como cuidadores principales.

Desde el punto de vista de la investigación médica en el cáncer infantil ¿en qué punto nos encontramos?

Actualmente sabemos que se investiga mucho sobre el cáncer y que nuestros investigadores piden más recursos económicos para ir más lejos en los procesos y estudiar mucho para conseguir nuevos y más eficientes protocolos. Ya ha habido muchos cambios en la curación y metodología de la enfermedad y creo que serán muchos más. De hecho, los índices de supervivencia en treinta años han dado un giro espectacular. Por lo tanto, hay que seguir en esta línea para mejorar aún más todo lo que se relaciona con el cáncer infantil.

Si alguno de nuestros lectores quisiera colaborar con AFANOC, ¿cuáles serían los pasos a seguir? Hay muchas formas de colaborar, desde hacerse socio, voluntario, hacer una donación, implicarse en algún proyecto... Lo mejor es entrar en la página web www.afanoc.org para ver la información necesaria para acceder a los cursos de voluntariado, rellenar el formulario 'Jo me implico',...

Nuestra entidad ha contado desde siempre con el apoyo de muchos voluntarios/as que nos ayudan en el día a día, en los hospitales, en la Casa dels Xuklis, en los actos y también contamos con el apoyo de empresas y sus trabajadores/as que aportan sus recursos y hacen que nuestros proyectos se cumplan año tras año. Desde aquí doy las gracias a todas estas personas que con su grano de arena hacen que sea posible mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes con cáncer y sus familias.



Así lo hacemos nosotros

PRODUCTOS DE TEMPORADA

EN CONSUM APOSTAMOS POR UN AMPLIO Y VARIADO SURTIDO DE PRODUCTOS FRESCOS Y DE TEMPORADA PARA QUE SEA EL CLIENTE EL QUE ELIJA LO QUE QUIERE COMPRAR Y EN QUÉ CANTIDAD, EN SU MOMENTO JUSTO DE MADURACIÓN.

Y lo hacemos de la siguiente manera:

- La calidad y la variedad en nuestra sección de frutas y verduras refuerza nuestro papel de especialistas en frescos, ofreciendo siempre productos de temporada en su momento óptimo de maduración y al mejor precio. Además, hemos adaptado la sección para mejorar la experiencia de compra, informando al cliente a través de carteles y ajustando nuestro surtido a la demanda de los socios-clientes.
- En la sección de frutas y verduras ofrecemos productos de temporada, de distintas producciones españolas, para cubrir la demanda de todo el año, atendiendo a los diferentes calendarios

productivos, como por ejemplo: fresas y frutos rojos de Huelva y de Salamanca en verano; cítricos de la Comunidad Valenciana, Murcia y Huelva, frutas de hueso como melocotones, ciruelas y nectarinas, entre otros, de Murcia, Aragón o Badajoz...

- Al apostar por los productos de temporada también estimulamos el desarrollo económico local, a través del uso de recursos de los territorios donde actuamos comercialmente, de forma que las empresas del territorio se ven favorecidas. Por ello, el 99,6% de nuestras compras se realizan a proveedores nacionales y el 67% son de las comunidades autónomas en las que estamos presentes.

Así lo puedes hacer tú



LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA SON AQUELLOS QUE SE ENCUENTRAN EN SU MEJOR MOMENTO DE CONSUMO.

- Además, con nuestra apuesta por productos de temporada y proveedores locales, reducimos también la Huella de Carbono de la Cooperativa porque se hacen menos kilómetros para su transporte y, por tanto, se emite menos CO₂. Esto también influye en su precio.
- Más del 95% de los proveedores de productos frescos y refrigerados de marca propia cuentan con certificaciones de calidad, que garantizan el respeto del medio ambiente y la seguridad alimentaria, cuestiones prioritarias para Consum como empresa socialmente responsable.
- Además, para garantizar la cadena de suministro de los productos desde el origen hasta los supermercados contamos con el programa de Transporte en origen (TEO). Consiste en recoger y entregar las mercancías directamente del proveedor a cada una de las plataformas logísticas de la Cooperativa en Valencia, Murcia y Barcelona, en lugar de que cada fabricante haga su entrega. Así reducimos el tiempo de entrega, garantizando la cadena de frío para los productos frescos, refrigerados y congelados, y optimizado los procesos y costes logísticos.



JUAN LUIS DURICH
Director General de Consum

Los alimentos de temporada son aquellos que se encuentran en su mejor momento de consumo, tanto por sus óptimas propiedades organolépticas (sabor, aroma, textura...), como por su riqueza nutricional. Te damos unos consejos:

- Una buena forma de identificar los productos de temporada en cada momento es tener un calendario para saber en qué mes o época del año podemos encontrar cada alimento. Sería conveniente que lo tuvieras colgado en la nevera para tenerlo en cuenta a la hora de ir a comprar. Más info: <http://bit.ly/calendarioFyH>
- Aunque podamos pensar que los productos de temporada se limitan a las frutas y hortalizas, también afectan a pescados, mariscos, frutos secos y carnes. Para salir de dudas, solo debes preguntar en los mostradores de carnicería y pescadería del supermercado.
- Consumir alimentos de temporada es más saludable porque los alimentos han crecido siguiendo su propio ritmo de maduración, de forma natural, sin precipitar su desarrollo y recolectados en su momento justo de madurez.
- Ahorras dinero porque los productos de temporada son más económicos, debido a que es el momento del año en el que hay más producción y eso hace que el precio sea más ajustado. Los mayores ajustes suelen darse en las frutas, verduras y hortalizas.
- Además, indirectamente, apoyas la diversidad agraria y medioambiental y las economías rurales.



Menos es más, ALARGA LA VIDA DE TUS OBJETOS COTIDIANOS

EL AVANCE RÁPIDO Y CONSTANTE DE LA TECNOLOGÍA REDUCE LA VIDA ÚTIL DE MUCHOS OBJETOS COTIDIANOS QUE SON SUSTITUIDOS EN CUANTO SURGE UNA 'VERSIÓN' NUEVA. CON UNA ATENCIÓN ADECUADA Y ALGUNOS CUIDADOS BÁSICOS ESTOS OBJETOS PODRÍAN PROLONGAR SU FUNCIÓN.

LAS ACELERACIONES
O DESACELERACIONES
INNECESARIAS CONLLEVAN
UN AUMENTO DEL CONSUMO
DE COMBUSTIBLE DE HASTA
EL 6%.

Cada vez tenemos más cosas pero al mismo tiempo, las cambiamos por otras antes, incluso aunque aún nos sean útiles, porque ya existe un 'modelo' nuevo. La ropa, el coche y también el teléfono móvil son tres ejemplos de esta tendencia al cambio constante.

COCHE LENTO PERO SEGURO

La mejor manera de conservar el vehículo en buen estado y durante más tiempo es mantener una conducción suave y eficiente. Las aceleraciones o desaceleraciones innecesarias conllevan un aumento del consumo de combustible de hasta el 6%. Además, hay otras medidas básicas que podemos seguir:

- Examinar el estado de los neumáticos, incide directamente en la vida útil de los mismos. Una presión incorrecta pone en peligro la seguridad y afecta su desgaste. Si tienen demasiada presión se producirá un excesivo deterioro por el centro. Si tienen poca, se desgastan por los laterales, son más inestables y aumenta el consumo. El dibujo mínimo en las ruedas debe ser de 1,6 milímetros de profundidad, pero es recomendable que sea de 3.
- Observar el funcionamiento del vehículo para detectar posibles averías antes de que se agraven.
- Vigilar los niveles de aceite y de agua para no tener averías inesperadas.
- Realizar revisiones periódicas. Lo ideal es cada 15.000 kilómetros.

MENOS ROPA Y MEJOR CUIDADA

Un buen ejemplo de la acumulación y frecuente renovación la encontramos en los armarios. En muchos casos, las prendas de ropa se sustituyen bien por su deterioro, porque el lavado no ha sido el correcto, o bien porque el estilo ha dejado de 'estar de moda'.

Algunos consejos para usar mejor la ropa:

- Tener ordenadas y a la vista las prendas en uso: Sabremos lo que tenemos y lo que nos falta. No duplicaremos artículos.
- Reflexionar bien sobre la compra: Elegir prendas básicas y contar con 3 partes de arriba por cada parte de abajo.
- Seguir las instrucciones de lavado de cada prenda para mantenerla en buen estado Debemos tener especial cuidado con la 'mala' costumbre de cortar la etiqueta antes de lavar.
- Optimizar la carga de la lavadora y separar, además de la ropa blanca y la de color por el tipo de tejido. Como norma general, utilizar un jabón suave y neutro.
- Estirar bien la ropa antes de tenderla para evitar la plancha, que puede dañar algunos tejidos.



DESPEGARNOS' DEL TELÉFONO PARA CONSERVARLO

En el caso del teléfono móvil, la mejor recomendación para prolongar su vida útil es usarlo menos. Según una encuesta realizada por la OCU, el 25% de los españoles es adicto al móvil y pasa una media de 33 horas semanales 'enganchado'. Reduciendo su uso, se mejora la interacción con otras personas y además se evitan caídas, reparaciones y se mantiene por más tiempo la batería.

Si no podemos 'despegarnos' del terminal, sea por obligación o por devoción, hay algunos consejos básicos para que nos dure más tiempo:

- La batería es uno de los componentes de los móviles con la vida más corta. Admite entre 300 y 1.000 cargas según el modelo. Menos uso, menos cargas y por lo tanto, más vida útil.
- No llevarlo encima a todas horas. Se evitan riesgos innecesarios si se aleja de lugares 'peligrosos' como la cocina o el baño, donde puede acabar mojado o manchado.
- Activar el bluetooth, wifi o GPS sólo cuando se necesite y así dejar 'descansar' al dispositivo.
- No exponer el terminal a fuentes de calor.
- Eliminar las aplicaciones que no usamos, porque consumen espacio de memoria y batería.
- Cuidar la pantalla. Es una de las partes más delicadas de los móviles. Bajar la intensidad del brillo y el periodo de apagado automático.



Supermercado Consum de l'Alfàs del Pi.

CONSUM ABRIÓ LOS DOS PRIMEROS SUPERMERCADOS DEL AÑO EN ALICANTE Y VALENCIA

En las localidades de l'Alfàs del Pi (Alicante) y La Cañada (Valencia)

Consum abrió el pasado mes de febrero los dos primeros supermercados del año 2016 en l'Alfàs del Pi (Alicante) y la Urbanización La Cañada, en Paterna (Valencia).

El supermercado de l'Alfàs del Pi cuenta con más de 1.400 m² de superficie y dispone de 156 plazas de aparcamiento. Está situado en la confluencia de la Avenida Constitución y las calles Xaloc y Rosa dels Vents, es el segundo que la Cooperativa tiene en esta localidad y ha supuesto la creación de 28 puestos de trabajo especializado.

La tienda de Paterna, situada en la Urbanización La Cañada dispone de más de 1.400 m² de superficie y 130 plazas de aparcamiento.

Los dos supermercados disponen de una amplia gama de productos internacionales para dar servicio a la población de la zona, además de todos los servicios: atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle y panadería. Cuentan, además, con la nueva sección de perfumería de Consum, con atención especializada y marcas exclusivas como Kaviva Capilar Line, Kyrey, Om Line y Consum Kids. El horario de tienda es de 9.00 a 21.30 hrs, de lunes a sábado.

CONSUM PARTICIPA EN EL 'II DESAYUNO DEL CLÚSTER DE ENVASES Y EMBALAJES DE LA COMUNITAT VALENCIANA'



Representantes de la Cooperativa junto al presidente y el director del Clúster.

Las responsables del área ambiental, de ventas de consumibles y de relación con clientes de la Cooperativa, expusieron en este segundo encuentro con los socios del Clúster, la política de envases y embalajes de Consum.

En estas reuniones, se comparten experiencias y conocimientos con empresas usuarias de envases. Las envasadoras detallan la importancia del embalaje, informan sobre las nuevas tendencias y debaten sobre las últimas innovaciones de productos ligados al packaging.



Supermercado Charter de la calle Agudas de Girona.

LAS VENTAS DE CHARTER CRECIERON MÁS DE UN 14% EN 2015

Supera los 186 millones de euros de facturación

Charter, la red de supermercados franquiciados de Consum, ha alcanzado una facturación de 186,5 millones de euros durante 2015, cifra que representa un 14,22% más que el ejercicio anterior. Además, ha sumado 25 supermercados más a su red comercial, continuando con su plan de expansión en la misma línea que en 2014, cuando abrió 23 tiendas.

Las aperturas se concentraron en Cataluña (13) y la Comunidad Valenciana (6), pero también en Castilla-La Mancha, Murcia y Aragón. Con las nuevas aperturas, Charter ha sumado más de 7.200 m² de superficie de sala de ventas, cerrando el ejercicio 2015 con 230 establecimientos en total.

El buen funcionamiento de la franquicia de Consum, junto con el ritmo de aperturas, hace prever que las ventas de 2016 superarán los 203 millones de euros, que supone un 9% más que en 2015. Los nuevos supermercados, junto con las reformas llevadas a cabo, han contribuido a la modernización y renovación de la red Charter, que para 2016 prevé incorporar 27 nuevas franquicias, fundamentalmente en la zona de Cataluña, Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Murcia y Almería, siguiendo con su objetivo de creación de un vínculo de colaboración con el comercio tradicional de cada zona.

RENOVAMOS NUESTRO COMPROMISO CON LA UNIVERSIDAD

Consum participa en la Cátedra de Cultura Empresarial de la Universidad de Valencia que tiene como finalidad ampliar este foro de talento, conocimiento y liderazgo este año con la incorporación de nuevas empresas.

La Cátedra de Cultura Empresarial nació en 1999 en el seno de ADEIT y en la actualidad está regida por un Patronato especial del que es miembro Consum. En las aulas de la Cátedra se han formado en los últimos 16 años más de 6.350 universitarios y a través de los distintos programas formativos y consolidación de proyectos han surgido más de 300 empresas. Los objetivos y fines de la Cátedra son propiciar, fomentar y llevar a cabo iniciativas docentes y de asesoramiento para la difusión de la cultura empresarial, preferentemente entre los estudiantes de la Universitat de València.

Apoyo al emprendimiento

Además, la Cooperativa también estuvo presente en la presentación de la cuarta edición del Programa Mentores para Emprendedores Universitarios. Una cita con el único programa en Valencia, en el que empresarios y directivos colaboran de forma desinteresada con emprendedores universitarios para darles su apoyo y motivarles en sus proyectos empresariales. La presentación, a la que acudió el director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles, sirvió de primera toma de contacto entre los 16 emprendedores universitarios seleccionados y sus mentores, 14 empresarios de algunas de las empresas más potentes de la Comunitat Valenciana.

Formación en RSE

Un año más la Cooperativa colabora en el curso de postgrado de la Universitat de València "Diploma Responsabilidad Social Empresarial: estrategia, implantación, auditoría y certificación". El objetivo fundamental del Diploma es proporcionar a los alumnos una visión amplia de las últimas tendencias en el diseño, desarrollo y evaluación de estrategias de Responsabilidad Social de la empresa, como parte fundamental de la inclusión decidida de la ética empresarial en los procesos de dirección y gestión de las mismas.



El director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles, en el Programa de Mentores para Emprendedores Universitarios.



ALOE VERA

Regenerador natural de la piel

PERTENECIENTE A LA FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS, EXISTEN MÁS DE 200 PLANTAS DE ALOE CONOCIDAS, PERO ES EL ALOE VERA LA QUE CUENTA CON LAS PRINCIPALES PROPIEDADES MEDICINALES.

El Aloe Vera (también llamado Sábila) es una planta perenne, cuyo uso se remonta al año 2100 a.C. Parece ser que los egipcios la llamaban la 'planta de la inmortalidad' por sus múltiples propiedades curativas.

Concretamente, es el gel que se extrae de las pencas de la planta de Aloe Vera el que contiene la mayoría de las propiedades curativas de uso tópico. Éstas están al máximo de su contenido nutricional tras tres años de vida de la planta.

PROPIEDADES DEL ALOE VERA

- Contiene vitaminas A, B, C, minerales, taninos, aceites, ácidos grasos (oleico y linoleico) y aminoácidos, entre otros.
- Capaz de regenerar las células de la piel y favorecer la renovación de tejidos internos.
- Depurativo y con acción digestiva.
- Protege el sistema inmunitario.
- Tiene efecto analgésico y antiinflamatorio.

BENEFICIOS PARA LA PIEL

Uno de los usos más importantes de este producto natural es el cuidado de la piel. El Aloe Vera tiene un componente (aloferon) que tiene un efecto multiplicador de las células, hecho que hace aumentar la velocidad de cicatrización de la piel.

Principales aplicaciones externas o tópicas del Aloe Vera:

- Quemaduras: el gel de Aloe calma el dolor y refresca ante quemaduras leves producidas por aceite o agua caliente. Se utiliza también como regenerador de quemaduras solares. Acelera el proceso de cicatrización, mejorando la circulación de la sangre alrededor de la herida.
- Lesiones de la piel: se aplica en heridas pequeñas, rozaduras, picaduras y hematomas, así como la dermatitis, por eso es uno de los componentes principales de muchas cremas para el cuidado de la piel.
- Psoriasis: consigue que el picor y las placas de la piel disminuyan.
- Herpes: ayuda a disminuir el dolor, la quemazón y el picor de la zona afectada.
- Tiene propiedades antienvjecimiento, disminuye la apariencia de las manchas y mitiga el acné.
- Reduce la caspa del cuero cabelludo y es beneficioso para enfermedades como la psoriasis y la seborrea. Además hidrata el cabello.

OTROS USOS Y BENEFICIOS

Además de en cremas y geles, se puede tomar Aloe Vera vía oral, como bebida (zumo de las hojas, té de aloe), en polvos o cápsulas. En estos casos actúa como purificante y desintoxicante (es necesario utilizar solo el gel y no la aloína presente bajo la capa de recubrimiento de la hoja), actuando sobre el aparato digestivo y penetrando en el tejido celular.



UNO DE LOS USOS MÁS IMPORTANTES DEL GEL DE ALOE VERA ES EL CUIDADO DE LA PIEL Y DE LAS HERIDAS, POR SU EFECTO MULTIPLICADOR DE LAS CÉLULAS, QUE HACE AUMENTAR LA VELOCIDAD DE CICATRIZACIÓN.

DIFERENCIAR EL ACÍBAR DEL GEL DE ALOE

Un elemento importante que hay que tener en cuenta por las consecuencias negativas para el organismo, en especial, si decidimos hacer algún remedio casero, es que no es lo mismo el acíbar que el gel de Aloe Vera:

- Acíbar o látex de Aloe Vera: líquido de color amarillo y sabor amargo, que se encuentra justo debajo de las pencas del aloe y que contiene aloína que, según la dosis, puede ser laxante.
- Gel de Aloe Vera: pulpa de las hojas, de color transparente, compuesta por agua, encimas, minerales y polisacáridos, cuyo uso tópico tiene beneficios para la piel.

10 antídotos

PARA LA DESMOTIVACIÓN

EL SIGLO XXI HA TRAÍDO VERTIGINOSOS AVANCES Y CAMBIOS EN TODAS LAS ESFERAS DE NUESTRA VIDA, INCLUSO EN LAS FORMAS DE SENTIR Y ACTUAR. ADAPTARSE A ELLOS, A VECES, ES TODO UN DESAFÍO.



LA MOTIVACIÓN SE
CONVIERTE EN EL
MOTOR QUE IMPULSA EL
COMPORTAMIENTO HACÍA
LAS METAS DESEADAS.

Los últimos años están mostrando un fenómeno creciente que algunos autores han denominado 'cansancio moral'. Una de las características principales de este fenómeno es la retirada psicológica, o el abandono que presentan muchos individuos en respuesta a las situaciones que requieren un cierto esfuerzo o que generan insatisfacción y estrés.

Cuando se pierde la motivación por las cosas se vive con una sensación de desesperanza y con bajos niveles de energía física y mental. En estas circunstancias, es cuando aparece un agotamiento emocional que dificulta enfrentar los retos que plantea la vida.

Ir analizando las causas que provocan ese desánimo ayuda a comprenderlo y solucionarlo. Se observa que las causas que de este fenómeno trascienden al área individual, tienen también un importante componente social.

Al mundo desarrollado actual se le debe reconocer un rápido progreso que ha facilitado mucho la vida, pero también ha incrementado los niveles de exigencia llegando, incluso, a sobrepasar la capacidad de respuesta de muchas personas.

Últimamente, la crisis ha recortado oportunidades y, por tanto, es más difícil alcanzar las metas y objetivos que llevan a situaciones deseadas. Este escenario alimenta sentimientos de falta de equidad y justicia, porque se percibe que no se reconocen los méritos y esfuerzos de todos por igual. Con estos sentimientos, se limita la capacidad de reacción, ya que cualquier tipo de reto o meta se valora de forma negativa y se magnifican las dificultades que conlleva.

Por este camino se avanza hacia la desmotivación, entendida como una falta de compromiso con los objetivos personales y la satisfacción de necesidades, donde los niveles de ejecución son inferiores a los esperados, y aparece una clara tendencia a la evitación y a la frustración rápida.

Para mantener un buen nivel de motivación, hay que apoyarse en la creencia de que el medio social es un lugar donde se pueden cubrir las necesidades personales alcanzando una serie de objetivos necesarios en el proyecto de vida.

Generar esta creencia es importante, y para ello hay que valorar las cosas positivas que nos rodean, minimizando el bombardeo de información negativa que llega con mucha rapidez en un mundo globalizado.



ADIÓS DESMOTIVACIÓN

1. Hacer cosas que gustan y que se hacen bien. Disfrutar de lo que se hace en el día a día, sentir que se tiene competencia personal para hacerlo.
2. Hacer cosas que tienen un propósito y un sentido, que forman parte de un proyecto meditado que cubre las necesidades y proporciona reconocimiento y singularidad.
3. Planificar metas realistas, en ocasiones la desmotivación surge por no conocer cuál es el paso siguiente que se debe dar, es conveniente planificar las fases a seguir en el camino hacia una meta posible.
4. Disfrutar del proceso, no estar centrado en valorar únicamente el resultado, ser capaz de valorar los pequeños pasos que se van consiguiendo durante el camino.
5. Sentir cierto control sobre lo que se hace, es importante tener cierta autonomía y libertad, esto alimenta el sentido de responsabilidad.
6. Tomar decisiones, permite avanzar y ver más oportunidades en lugar de dejarse arrastrar por las circunstancias. Se trata de centrarse en las opciones nuevas que presenta cada situación.
7. Vencer el miedo, identificándolo cuando aparece, combatiéndolo, e impidiendo así que bloquee y paralice la acción.
8. Clarificar y definir objetivos y metas, no basta con tener una imagen vaga de lo que se pretende conseguir, es conveniente concretar los objetivos a corto, medio y largo plazo, y las acciones concretas para conseguirlos.
9. Tolerar las dificultades, aceptar que surgirán momentos difíciles siendo capaz de disfrutar de los buenos momentos.
10. Cuidarse y disfrutar del tiempo libre, la desmotivación va muchas veces unida al cansancio y la fatiga. Es conveniente dedicar tiempo a descansar y a cuidarse tanto física como mentalmente.



5 claves

PARA QUE SEA UN NIÑO FELIZ

La felicidad se define como un 'estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien' o, lo que es lo mismo, una sensación de satisfacción que nos ayuda a afrontar nuestro día a día con energía. Pero, ¿ser feliz nace o se hace?, ¿podemos enseñar a ser feliz a otra persona?, ¿la salud psicológica debería ser una prioridad en la educación de nuestros hijos?

Probablemente la felicidad sea el máximo deseo que todo padre tiene para sus hijos. Se supone que la infancia es la etapa más feliz y alegre de la vida de una perso-

na, pero no siempre es así. Muchos niños no son ajenos a la tristeza, a la ansiedad o a la irritabilidad y cuando lo perciben en su entorno, les influye.

Según aseguraron las psicólogas Alejandra Vallejo-Nágera y Silvia Álava en la II Jornada sobre Educación para el Bienestar en la Infancia, la felicidad también se aprende. De hecho, podemos aumentar hasta en un 40% la felicidad de los niños, y no precisamente dándoles todo lo que nos piden. El secreto está en la educación por valores, dotándoles de las herramien-

tas emocionales y las pautas educativas que les permitan desarrollarse, explorar, superar sus errores, ser autónomos, seguros, capaces y, en definitiva, ser más felices.

Pero no se trata de eliminar emociones negativas, sino de estimular emociones positivas para que actúen como un 'colchón' contra las dificultades que se puedan estar experimentando. Ante esas circunstancias difíciles, que están allí y no se pueden cambiar, lo que sí se puede cambiar es la mirada y la actitud frente a ellas.

1. Cultivar las emociones

Escucharles siempre, sin menospreciar la importancia que tiene para ellos lo que cuentan. Sus problemas son grandes oportunidades para enseñarles a encontrar soluciones. Las emociones positivas les ayudan a avanzar, enseñándoles a expresar con palabras sus sentimientos, buscando siempre las mejores soluciones.



Una idea: por la noche, antes de dormir, recordad juntos los tres mejores momentos del día. Y si cuentan alguna mala experiencia, buscad juntos un final alternativo, dejando explorar su imaginación.

2. Relaciones positivas

Hay pocas cosas positivas que se desarrollen en solitario. La relación con los demás es la variable más importante para medir la satisfacción vital. Y la soledad, una de las situaciones más frustrantes para niños y adolescentes.

Porque la vida es mucho más que uno mismo, no hay que centrarse solo en satisfacer las necesidades del niño, sino en las relaciones positivas de todos lo que le rodean. Animarles a ponerse en el lugar de los otros para desarrollar la empatía es una habilidad clave para la vida.



Una idea: enseña al niño a manejar conflictos y a expresar sus emociones, interpretando diferentes roles con el juego de hadas y dragones. Una vez, el niño/a será el hada de la alegría y tú el dragón malo; y otras veces al revés.

3. Establecer y alcanzar metas

Alcanzar una meta, aunque cueste mucho esfuerzo, siempre es una satisfacción. Por ello, es importante fomentar que los niños tengan objetivos y favorecer que aprendan a tolerar la frustración que antecede al éxito. Ayudarles a superar un fracaso, también pone en valor su esfuerzo.



Una idea: construid un cuento entre los dos en el que vayáis intercalando cada uno una frase, hasta que quede como os guste.

4. Enseñarle a fluir

El bienestar y el desarrollo del talento tienen que ver con saber concentrarse y fluir. Si vemos al niño concentrado, como si no pasara el tiempo para él, es mejor no interferir. Esta práctica de 'juego libre' es clave para la creatividad y la felicidad infantil. Ayúdale a desarrollar el silencio y la capacidad de estar consigo mismo sin interrupción.



Una idea: juega con él a imaginar que tiene una estrella en lo alto de su cabeza, una luz blanca que le entra por arriba, le baja por los brazos y pasa por el cuerpo y las piernas, llegando hasta sus pies. Esto le ayudará a concentrarse.

5. Dar sentido a lo que hace

En la edad adulta, uno se da cuenta de que ser altruista puede proporcionar mucho mayor bienestar que hacer algo solo pensando en uno mismo. Por tanto, hacer sentir al niño que forma parte de algo más grande que él (familia, grupo, colegio, ciudad...) le dará una enorme fuente de bienestar y seguridad.



Una idea: juega con tu hijo a regalar amabilidad. Pensad en algo totalmente inesperado y agradable que pueda hacer por otro miembro de la familia y anímale a que lo lleve a cabo como un regalo personal. Y si ese regalo va acompañado de unas risas, ¡mejor que mejor!

CUIDADO CON LA SOBREPOTECCIÓN

Uno de los errores más comunes entre los padres es el de la sobreprotección. Se confunde el amor con el miedo a que les pase algo. Los niños deben aprender a resolver por sí mismos sus problemas, si se les protege **desarrollan menos competencias emocionales porque se encuentran el camino hecho, sin esfuerzo y esto, a la larga, les hace más inseguros.**

SEGÚN DIVERSOS ESTUDIOS, LA FELICIDAD DEL SER HUMANO VIENE DETERMINADA EN UN 50% POR LA GENÉTICA, UN 10% POR LAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS Y UN 40% POR ELLOS MISMOS Y SUS PROPIAS ACTITUDES.





CUIDANDO A NEMO

CONSEJOS PARA TENER PECES EN CASA

Tener peces como mascotas no significa solo meterlos en el agua. Hay que tener en cuenta algunos aspectos, como la compatibilidad entre especies, ubicación del acuario, alimentación o temperatura del agua.

TIPOS DE PECES

- Peces de agua fría
- Peces tropicales de agua caliente
- Peces de estanque
- Peces de agua salada

PECES DE AGUA FRÍA

Los peces de agua fría son una buena opción para los niños que quieran tener una mascota o aquellas personas que no disponen de mucho tiempo, ya que no necesitan cuidados muy especiales.

Se mantienen perfectamente en aguas a temperatura ambiente y pueden soportar oscilaciones de temperatura de entre 16 y 24 grados. El tamaño del acuario dependerá del número de peces que tengamos y, aunque no necesita calentador, sí filtro para la limpieza del agua. Ésta deberá ser pura, sin cloros, y debemos cambiar una cuarta parte, al menos, una vez por semana.

El más común es el *Goldfish* (carpa Dorada) que proviene de Asia y es una peque-

ña carpa de diferentes colores. Pero también el *Carpa Koi*, que es muy resistente y posee una amplia variedad de colores, y el *Neón Chino*, ideal para hacer compañía a los *Goldfish* pero que no puede convivir con el *Carpa Koi* porque puede comérselo.

La alimentación de este tipo de peces es a base de escamas y copos, con vitaminas A, D3, E, C, B1, B2 para fortalecer las defensas y combatir los estados de debilidad y la coagulación en caso de heridas en escamas y branquias.

PECES DE AGUA CALIENTE

Proviene, principalmente, de Sudamérica, África y Asia. Existen infinidad de especies, colores, formas y tamaños. Necesitan más cuidados y conocimientos que los de agua fría y un hábitat de agua caliente constante (aprox. 25 grados), así como de un mayor control de los niveles del agua: la acidez (pH), la dureza, el calcio, el nivel de oxígeno, la cantidad de compuestos nitrogenados (nitritos y nitratos) y los fosfatos.

El tamaño del acuario debe tener en cuenta la proporción de 1 cm de pez por cada litro de agua y deberá tener diferentes accesorios, como luces, calentador, filtro, termómetro, grava, plantas naturales y oxigenador. El agua deberá ser pura, sin cloros, y se recomienda cambios semanales del 25% de su contenido.

La alimentación más común es a base de escamas y copos, pero puede variar en función de los tipos de peces que tengamos, como copos para peces comedores de plantas, comidas granuladas para peces que se alimentan a media altura (peces disco y ciclidos), comida en tabletas o en chips para peces que comen en el fondo del acuario. Además, pueden tomar alimento congelado, vivo y liofilizado e incluso snacks. Al igual que los peces de agua fría, los tropicales también necesitan vitaminas A, D3, E, C, B1, B2 para fortalecer las defensas y combatir heridas en escamas y branquias.

CONSEJOS PARA MONTAR UN ACUARIO DE PECES TROPICALES

La elección de los peces es fundamental, sobre todo, debemos elegir especies que se toleren y requieran las mismas características y temperatura del agua.

Para hacer más vistoso el acuario es conveniente crear bancos de peces de unos 6-7 ejemplares (tal y como viven en la naturaleza) y que ocupen diferentes capas en el agua (peces de superficie, peces de fondo y peces de capas medias).

El acuario debe estar en un lugar tranquilo, lejos de ventanas y de la exposición al sol, así como de sistemas de ventilación y calefacción.

LOS PECES TROPICALES
Y DE AGUA SALADA
NECESITAN MÁS CUIDADOS
Y CONOCIMIENTOS QUE
LOS DE AGUA FRÍA.

PECES DE ESTANQUE Y DE AGUA SALADA

Los peces de estanque son de mayor tamaño que los de acuario y viven en el exterior. Los más comunes son las carpas y los Kois (carpa de origen chino), con gran variedad de colores. Su alimentación puede ser copos, sticks y pellets. Además para diferentes épocas del año, hay menús especiales energéticos y potenciadores de color (por ejemplo para épocas invernales). Los estanques también necesitan un sistema de filtrado, sustratos, plantas naturales, etc.

Los peces de agua salada, por su parte, suelen ser más caros, son menos comunes y necesitan muchos más cuidados y conocimientos para tenerlos.

EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una **foto y/o un vídeo** y si está entre los elegidas te la publicaremos. Deberás enviar una fotografía de calidad de tu mascota a solas (sin ninguna persona), a **mascotas@consum.es** con su nombre, el tuyo y tu apellido y tu número de socio. También nos puedes mandar algún truco.



Dana
Elisabeth Martínez



Ona
Montse Coll



Pilo
Ramón Gutiérrez



Randy
Ana Gallart



Babet
Anna Navarrete



Klaus
Mario Puerta

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 ENTRENOSOTROS, 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 ENTRENOSOTROS 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.

a todos
nos gusta

TENER UN CHEQUE CADA MES...



Pon en el carro tus
productos Cheque-Crece



Presenta en caja tu
tarjeta Mundo Consum



Y haz crecer tu cheque

... Y LAS VENTAJAS DE FORMAR PARTE DE ALGO GRANDE



Tener un descuento
de hasta el 1,25 %

en todas las compras,
acumulables en nuestro
cheque regalo mensual



Disfrutar de
descuentos extra
en productos
Cheque-Crece

acumulables en nuestro
cheque regalo mensual



Tener descuentos
personalizados en
nuestros productos
preferidos

acumulables en nuestro
cheque regalo mensual



Contar con una
tarjeta de pago
y elegir cómo
preferimos pagar.



Disfrutar de
experiencias
gastronómicas únicas
con "Vivir & Viajar"



Recibir Mis
Cupones Ahorro con
descuentos extra
y vales de compra



Que nos lleven la
compra a casa gratis
por un importe mínimo
de 60 € y, para
jubilados, de 25 €



Obtener una
alta rentabilidad
invirtiendo en
nuestra Cooperativa



Estar informados
sobre consumo y
nutrición, gracias a
la revista gratuita
"Entrenosotros"

Atención al Socio-Cliente:

900 500 126



www.consum.es/mundoconsum



Descárgate la APP
de Mundo Consum

