

EntreNosotros

LA REVISTA BIMESTRAL DEL SOCIO CLIENTE **consum**

JULIO / AGOSTO 2016 Nº 79

CSE-1

SABER COMPRAR

¡DESCUBRE EL MAGAZINE
DIGITAL ENTRENOSOTROS!

LOS CINCO DE...

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA

SALUD Y BELLEZA

PELO AQUÍ Y PELO ALLÁ,
¡DEPÍLATE!



EL TEMA DEL MES

ALIMENTACIÓN SANA, LA TENDENCIA
QUE HA LLEGADO PARA QUEDARSE





ESTAMOS ENCANTADOS
DE PRESENTAROS
NUESTRA ¡NUEVA REVISTA
DIGITAL! CONTENIDOS
SEMANALES SOBRE
SALUD, ALIMENTACIÓN,
BIENESTAR Y MUCHO MÁS
ENTRANDO EN WWW.
ENTRENOSOTROS.CONSUM.
ES.

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:

Mª Ángeles Tomás (Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista).

Diseño y Maquetación:

Weaddyou.

Fotografía:

Archivo de Consum S. Coop. V.

Fotomecánica:

Lithos.

Imprenta:

Artes Gráficas del Mediterráneo.

Depósito Legal:

V-1443-2012. Publicación Bimestral.
© Consum S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.

Editorial

ESTIMADOS SOCIOS Y SOCIAS:

Queda inaugurada la época estival. Los peques de la casa ya han empezado las vacaciones y, poco a poco, los lugares de trabajo se van quedando vacíos por unas semanas. ¿Tenéis las vacaciones organizadas? o, ¿sois de los que os gustan los planes de última hora? En cualquier caso, os traemos unos consejos que seguro os van a venir genial para estos meses.

En primer lugar, aprovechando el tiempo libre que nos trae el veranito, estamos encantados de presentaros nuestra ¡nueva revista digital! Podréis encontrar todos los contenidos que os interesan en un click con el nuevo *Magazine Entrenosotros*. Contenidos semanales sobre salud, alimentación, bienestar y mucho más entrando en www.entrenosotros.consum.es.

Y, aunque en verano tenemos más tiempo libre y podemos disfrutar más de los nuestros, la convivencia no siempre es fácil. En *Conócete* te damos las claves para sobrevivir al verano familiar.

Sea como sea, no hay conflicto que unas 'cervecitas' no solucionen. Pero hay tantas variedades, colores y sabores que es complicado escoger y siempre acabamos decantándonos por la misma. Para saber más sobre la bebida estrella del verano consulta *A Examen* y seguro que te animas a degustar nuevos tipos. Además, si quieres el aperitivo perfecto, en *Los Frescos* te hablamos del pescado azul por excelencia: la sardina.

Comer pescado es esencial para mantener una dieta saludable y equilibrada, pero también hay muchos otros alimentos que te pueden ayudar. Si quieres saber más, en este número el Tema del Mes lo dedicamos a los alimentos saludables y, además, Hablamos con Antonio Giner, especialista en Medicina del Deporte y médico del Valencia, C.F., que nos aproximará a la importancia de las revisiones para la práctica de ejercicio y mantenerse en forma. Y, si además de cuidarnos por fuera, te gusta cuidarte por dentro, en *Hoy Comemos* hemos preparado un menú para *runners* que te va a encantar.

Tan importante como cuidar nuestra salud, es proteger la de nuestras mascotas. Una higiene adecuada puede prevenirles de muchas enfermedades. Si quieres saber más, te lo contamos en la sección de *Mascotas*.

¿Qué te parecen estos temas? Son solo un aperitivo. También te ayudamos a prevenir las picaduras de mosquito y te contamos algunos trucos para ayudar a tus hijos con las nuevas tecnologías. ¿Preparad@? Que comience la lectura.

Sumario

EntreNosotros

Consumidor



04 VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

06 LOS CINCO DE...

Mikel López Iturriaga.

08 HOY COMEMOS

Menú para runners, ¡ponte en forma!

10 LOS FRESCOS

Mis sardinitas, qué ricas son...

12 SABER COMPRAR

¡Descubre el magazine digital Entrenosotros!

Actualidad



14 ...A EXAMEN

Cervezas, la reina del verano.

16 EL TEMA DEL MES

Alimentación saludable, la tendencia de moda.

18 LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

20 ES ECO ES LÓGICO

Guerra a los mosquitos, previene las picaduras.

22 NOTICIAS CONSUM

Consum genera 984 empleos y facturó 2.121,2 millones de € en 2015. Charter abre 8 nuevos supermercados.

Toma Nota



24 SALUD Y BELLEZA

Pelo aquí y pelo allá, ¡depílate!

26 CONÓCETE

Verano compartido, claves para 'sobrevivir'.

28 CUIDADO INFANTIL

En Internet: si tú no desconectas, ellos tampoco.

30 MASCOTAS

Consejos prácticos para una buena higiene de nuestras mascotas.

Ventana Abierta

LO MEJOR DE FACEBOOK

<http://facebook.com/supermercadosconsum>



VISTO EN TWITTER

<http://twitter.com/consum>



Para que las redes sirvan también para alabar y agradecer las cosas buenas a las grandes empresas. Gracias por acordarse de mi cumple y que no solo quede en una felicitación!!!

Me gusta · Comentar · Compartir

4 Comentarios destacados

Consum 000 muchas gracias ¡¡¡¡¡ por el descuento! Felicidades Me gusta · Responder · 1 · 10 de abril a las 22:12

Buenos días, ¿sería posible saber si los productos de cosmética de su marca (kaviva) están testados en animales?? ¿O en su defecto si lo hacen los laboratorios que les suministran los productos?? gracias

Me gusta · Comentar · Compartir

Consum Buenos días. Los productos de la marca Kaviva no están testados en animales. Según legislación vigente y con el objetivo de garantizar el cumplimiento del Protocolo sobre la protección y el bienestar de los animales, está totalmente prohibido comercializar productos cosméticos cuya formulación final, ingredientes o combinaciones de ingredientes hayan sido experimentados con animales. Para garantizar la seguridad de los ingredientes empleados en los productos cosméticos se emplean métodos alternativos que no implican la utilización de animales y que están validados a nivel comunitario.

Me gusta · Responder · 0 de abril a las 12:12

Muchas gracias por la info, entonces me animaré a probarlo !! Me gusta · Responder · 1 · 0 de abril a las 12:19

Consum Gracias a ti ¡ya nos contarás qué tal te van! 😊 Me gusta · Responder · 0 de abril a las 12:45

Un community manager
Gracias @Consum por apostar por la calidad! Cc

Consum @Consum

¡¡Muchas gracias por tu confianza!! :-)

2 Retweets · 1 Me gusta · Compartir

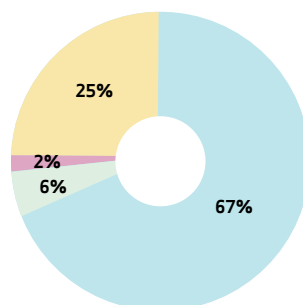
Pido una nueva tarjeta a @Consum el sábado pasado. Me la envían 8 días antes del plazo mínimo. Mis felicitaciones 🍷🍷🍷

2 Me gusta · 13 May 2016

Consum @Consum - 10 may
GRACIAS NAJO :>)

LA OPINIÓN DE
NUESTROS FANS

EN CONSUM PENSAMOS EN TI.
¿Utilizas el servicio a domicilio de tu super?



- Sí, y me encanta
- No, pero tengo pensado hacerlo
- No sabía que tenía
- Solo con compras grandes

TRUCOS



Cocina

Nata para decorar

Conseguir la nata perfecta para decorar tus postres es muy sencillo. Cuando estés montando la nata, añade una cucharada sopera de leche en polvo. Obtendrás una nata más líquida y, por tanto, más fácil de trabajar.

Amparo Bustamante



TRUCO GANADOR

Ajos pelados sin olor

Introduce los ajos en un tarrito de cristal, ciérralo y agítalo bien durante unos minutos. Verás que prácticamente se pelan solos. ¡Una maravilla!

Olvido Martínez



Hogar

Escobas y cepillos como nuevos

Para tener los cepillos y las escobas limpios y como nuevos, se introducen en un cubo de agua con un buen chorro de amoníaco, se dejan reposar un ratito y se aclaran. Después se dejan secar al aire. El resultado es sorprendente.

Rocío Zafrilla

Adiós a las manchas de rotulador

Cuando la ropa tiene manchas de rotulador, un buen remedio es ponerle un poco de acetona. Frotamos un poco la mancha con un algodón impregnado y desaparecerá en cuestión de segundos. A continuación, lavamos la prenda con el programa habitual y ¡lista!

Inmaculada Delgado



Belleza

Mascarilla casera para un pelo hidratado

Para cabellos castigados por el sol y el tinte, prepara una mascarilla con dos yemas de huevo y una cucharada de aceite de oliva. Colócala en el pelo durante 5-10 minutos. Después enjuaga con agua y lava con el jabón de siempre. Tendrás un pelo hidratado y brillante.

Cristina de la Torre

Piel firme y luminosa

Para eliminar escamitas y limpiar a fondo la piel, se prepara un exfoliante mezclando semillas de sésamo picadas, sal gruesa, zumo de limón y aceite de oliva. Se aplica en el rostro durante 5 minutos y se enjuaga con agua tibia. Notarás la diferencia.

Arturo Zarzo

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...

La clorofila, el pigmento responsable del color verde de la verdura, se transforma en feofitina, un pigmento verde grisáceo, cuando alcanza altas temperaturas. Por eso, cuando cocemos judías verdes o brócoli cambia el color, desaparece el verde intenso por uno mucho menos vistoso.

RECETA GANADORA

Merluza al microondas

Ingredientes para 4 personas

- 1 kg de merluza
- 1/2 de almejas
- 1/4 de gambones
- 1 lata de espárragos
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- Ajo en polvo
- Tabasco
- 1/2 pastilla de caldo de pescado
- Una cucharada de harina
- Perejil fresco

Elaboración

Quita la cabeza a los gambones y cuécelos durante 15 minutos. Reserva.
Reboza en harina la merluza y fríela un poco.
Pela un tomate y media cebolla en trocitos pequeños y sofríe. A continuación, añade las almejas, los gambones y continúa sofríendo hasta que se abran las almejas. Añade un poco de ajo en polvo, media pastilla de caldo concentrado, una cucharada pequeña de harina y un poco de tabasco. Remuévelo todo. Echa el caldo de las cabezas.
Coloca la merluza en un recipiente de cristal y reparte el sofrito por encima. Decora con los espárragos y un poco de perejil. Por último, lo ponemos al microondas 15 minutos y ¡listo!

Cristina Crespo



LOS CINCO DE **MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA**

Desde su más tierna infancia en Bilbao comió muy bien gracias a su madre, Mari Carmen, y a su segunda madre, Juli, auténticas maestras de la cocina tradicional.

Se cansó un día del periodismo cultural y se pasó al gastronómico, aunque lo suyo no se ciñe a los fogones. Podría decirse que el periodista de los López Iturriaga subvierte el elevado arte de la cocina, convirtiéndolo en pop. Digiere la alta cultura culinaria y nos la devuelve en un formato más cercano y reconocible.



Aquí van sus “cinco de”:



ANCHOAS

Como la persona vasca que soy, no puedo vivir sin ellas. Me gustan solas, en ensaladas -especialmente en las de legumbres- y como potenciador de sabor en pastas y salsas. Me rechiflan con espaguetis, piñones, ajo y perejil.



GARBANZOS

Mi legumbre favorita, con permiso de las pochas. Cuando aprendí el truco para quitarles la piel una vez cocidos -un par de minutos en la sartén con una pizca de bicarbonato, y después lavarlos- entré en otra dimensión garbancera. Pero si son finos, me los zampo con piel igual de feliz.



PIPARRAS

Aquí me sale el vasco otra vez. Estas guindillas flojeras de picante te alegran las ensaladas, los pinchos y la vida en general. Son el alma de la gilda, una banderilla por la que ma-to.



SOBRASADA

Hola, soy Mikel López Iturriaga y soy adicto a la sobrasada. He intentado dejarla, y no ha habido forma. Si algún día aparezco muerto en la habitación de un hotel, será en Mallorca después de haber tomado demasiada.



ALCACHOFA

Una verdura un poco borde, dura de pelar como Rebeca y más difícil de combinar que el color fucsia. La amo en todas sus formas: cruda en láminas, rebozada, confitada, con arroz, a la brasa o guisada en salsa verde.



Por la realización de este reportaje Mikel Iturriaga y Consum entregan 500€ en alimentos a la ONG Oxfam Intermón 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, apoyando siempre proyectos de proximidad. En este sentido, la Cooperativa donó más de 4.000 toneladas de alimentos en 2015.

CUIDA TU CUERPO, TAMBIÉN POR DENTRO

❧ MENÚ PARA RUNNERS ❧

Desde que empiezan a subir las temperaturas y casi desde que sale el sol, podemos observar como los espacios de verdes (parques, bosques, cauces de río, etc.) de nuestros pueblos y ciudades se llenan de un gran número de 'nuevos corredores' que se unen a quienes ya practican el *running* durante todo el año.

Esta práctica tan extendida últimamente, no consiste solo en calzarse las zapatillas y salir a correr, conviene conocer cómo evitar la fatiga y lograr un mejor rendimiento sin que nuestra salud se vea perjudicada. ¿Cómo? Aspectos tan simples como la elección de la indumentaria,

pueden determinar la consecución del objetivo planteado. Poner el cuerpo en movimiento implica apostar por un estilo de vida donde la alimentación adquiere una dimensión fundamental. No se trata sólo elegir correctamente alimentos que nos proporcionen los nutrientes necesarios, sino también cuidar mucho las técnicas de cocinado, precisamente para evitar la pérdida de estos nutrientes y facilitar la digestión.

Además, otro aspecto fundamental y de gran relevancia en la práctica de cualquier deporte es la hidratación. Es muy común pensar que solamente se debe beber al

terminar la actividad física, pero según el artículo 'Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva', publicado en la revista 'Motricidad', es indispensable realizar un control de la hidratación, con el fin de garantizar el mantenimiento físico y mental. Se recomienda la ingesta de bebidas isotónicas, por su composición basada en sodio y azúcares simples, tomando pequeños sorbos cada 15-20 minutos.

Respecto a la alimentación, es importante preparar un menú que se adapte a las necesidades específicas de cada etapa (entrenamiento, pre-competición, competición y post competición). En líneas generales para desarrollar un 'Plan de alimentación runner' los objetivos a alcanzar son:

- Asegurar un nivel óptimo de salud y buena capacidad funcional
- Prevenir y reparar, de la manera más rápida y efectiva, las posibles lesiones
- Alcanzar el máximo rendimiento deportivo

Por ejemplo, el objetivo de un buen entrenamiento (60 minutos) persigue mantener los depósitos corporales adecuados y preservar las capacidades adquiridas. Para plasmar este objetivo, un menú 'tipo' contemplaría la presencia moderada de hidratos de carbono, en desayuno y comida, y una ración de proteínas en cada ingesta.





1

Ensalada de quinoa con sésamo y nabo caramelizado

Ingredientes (4 personas)

400 g de nabo
1 diente de ajo picado
40 cc de aceite de oliva
10 g de semillas de sésamo
20 g de miel
10 g de salsa de soja
15 g de cilantro picado
200 g de lechuga
400 g de quinoa cocida
50 g de cebolleta picada
10 cc de vinagre de arroz
5 g de aceite de sésamo tostado.
Sal

Preparación

- Calienta el horno a 180°C. Pela el nabo y córtalo en cubitos, colócalo en un bol y añade el ajo picado, el aceite de oliva, una cucharada de semillas de sésamo, miel y un poco de sal.
- Mezcla hasta que esté todo unido, colócalo en una bandeja de horno y cuece una media hora hasta que esté todo caramelizado. Retira la bandeja del horno, añade la salsa de soja y el cilantro y deja enfriar.
- Para montar la ensalada, mezcla los nabos ya fríos con la lechuga troceada, la quinoa cocida, las cebolletas y el resto de semillas de sésamo tostado. Bate el vinagre y el aceite de sésamo y viértelo sobre la ensalada. Mezcla todo hasta que esté bien combinado y sirve.

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
267,81 kcal	4,15g	12,26g	34,92g	2g
MOND	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,84g	2,01g	0g	3,47g	8,09g



2

Salmón escalfado, confitura de ajos, romero y nueces

Ingredientes (4 personas)

800 g de salmón
80 g de nueces
2 ramitas de romero picado
4 dientes de ajo
120 g de zumo de limón
40 cc de aceite de oliva

Preparación

- Deja macerar el salmón con el zumo de limón 2 o 3 horas.
- Precalienta en horno a 150°C y coloca el salmón, previamente macerado, en un recipiente para cocinar en papillote. Hornea de 15 a 20 minutos.
- Mientras, machaca los ajos junto con el aceite de oliva, el romero y la sal. Incorpora las nueces picadas.
- Pon el salmón en un plato, aliña con la confitura y ¡listo para servir!

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
464,63 kcal	27,64g	38g	2,96g	5,9g
MOND	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
16,18g	11,4g	67g	1,3g	2,82g



3

Albaricoques fríos con trozos de almendras

Ingredientes (4 personas)

1 litro de agua
800 g de albaricoques
80 g de almendras picadas
4 cucharadas de gelatina sin sabor
4 cubiteras de hielo

Preparación

- En las cubiteras, limpias y secas, coloca las almendras picadas como base. Después, coloca la mitad del agua y los albaricoques en un cuenco apto para microondas, cubre con film y cocina 15 minutos a potencia máxima. Cuando estén tiernos, pásalo por la batidora hasta obtener un puré.
- Calienta la otra mitad de agua junto con la gelatina y disuelve bien. En un cazo coloca la gelatina disuelta, llévala a ebullición e incorpora el puré de albaricoques, integra bien las dos mezclas y vierte en las cubiteras.
- Deja atemperar y luego déjalo reposar en la nevera al menos 1 hora.

Información Nutricional (por ración)

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
162,92 kcal	5,5g	10,7g	18,2g	0,84g
MOND	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,34g	2g	0g	6,72g	17,9g

Mis sardinitas, qué ricas son...

ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3
Y CON PROPIEDADES CARDIOSALUDABLES

La sardina es un tipo de pescado azul muy consumido en nuestro país por sus múltiples propiedades y su precio asequible. Su nombre proviene de las costas de Sardina, la actual Isla de Cerdeña, ya que en la antigüedad era un pescado muy abundante en sus aguas. Se las conoce como parrocha o parrotxa en Asturias y País Vasco, sardiña en Galicia o panocha en Andalucía. Se suele comercializar, sobre todo, en fresco y en conserva.



La sardina puede vivir hasta los diez años, si bien, alcanzan la madurez sexual, en verano, al año de vida. La talla máxima es de unos 25 cm, la talla común entre 15 y 20 cm con dos o tres años de edad y la talla mínima permitida para su captura es de 11 cm. Se alimentan, básicamente, de plancton y de huevos o peces en estado larvario. La sardina forma grandes bancos de peces (llamados cardúmenes) que se mueven al unísono y que pueden alcanzar grandes dimensiones. Se organizan así como forma de defensa. Además, estos cardúmenes buscan siempre aguas cálidas y de alta salinidad.

CONSUMO

Se trata de un pescado muy perecedero y hasta que no se empezó a conservar en salazón o en frío, solo se consumía en los pueblos de la costa. En los pueblos del interior se consumía desecado y salado o ahumado.

España es el tercer país europeo más consumidor de pescado, con unos 42 kilos por persona y año, lo que representa el doble de la media de la Unión Europea. Justo por delante se sitúan Portugal, con 56 kilos por persona y Lituania, con 43 kilos per cápita.

La sardina que consumidos es, mayoritariamente, del Mediterráneo, capturada el mismo día.

TEMPORADA

Aunque se puede encontrar todo el año, las estaciones cálidas son la mejor época para la pesca de las sardinas (de mayo a octubre), puesto que es cuando las aguas superficiales son más cálidas, el plancton es más abundante y la sardina se sobrealimenta, engordando y acumulando gran cantidad de grasa, que acentúa su sabor y aroma. Son típicas las 'sardinadas' de muchos pueblos costeros de la geografía española, desde Galicia y toda la zona del Cantábrico, hasta las espetadas (insertadas en un palo) de costas malagueñas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

En cuanto a sus valores nutricionales, su contenido en lípidos (aceites) varía mucho según la época de captura. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 que nos aporta una ración casi cubre el 100% de la cantidad diaria recomendada.

Respecto a los minerales, destaca su contenido en fósforo y, como pasa con el Omega 3, una ración de sardinas cubre la cantidad diaria recomendada. También es importante su contenido en selenio, yodo y magnesio.



Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B12, B6, niacina.

Las sardinas también nos aportan vitaminas liposolubles, como la vitamina E y D, que favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso y regula el nivel de calcio en la sangre.

Según la Sociedad Española del Corazón, “este pescado es muy beneficioso para la salud cardiovascular porque tiene gran cantidad de agua, no tiene féculas ni azúcares ni hidratos de carbono, cuenta con un 20% de proteínas de buena calidad, muy pocas grasas saturadas y, sobre todo, ácidos grasos Omega-3, que son los mayores aliados del corazón”.

Los ácidos grasos Omega 3 juegan un papel fundamental en el organismo, ya que son los encargados de estabilizar el metabolismo de las grasas, gracias a que disminuyen el nivel de colesterol LDL (conocido como colesterol “malo”) e incrementan los niveles de colesterol HDL (el “bueno”). Esto es crucial en nuestra salud cardiovascular porque ayuda a reducir las enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, las personas que sufran de hiperuricemia o gota no deberían tomar sardina, ya que es rica en purinas que, al ser metabolizadas en nuestro organismo, se transforman en ácido úrico.

SABÍAS QUE...

- Es aconsejable consumir pescado azul 2-3 veces por semana ya que es un factor protector contra las enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad de grasa de la sardina varía en función de la época de captura y del momento de su ciclo biológico.

DE NUESTRA WEB A TU MESA

Tiene múltiples aplicaciones culinarias, ya que se pueden preparar a la parrilla, fritas, en vinagreta, en escabeche, etc. El único inconveniente que pueden tener es el fuerte olor a pescado que desprenden que podemos evitar si se envuelven en papel de aluminio antes de hornearlas.

- **Ensalada morada** (lechuga, lombarda y sardinas) <http://bit.ly/ensaladamorada>
- **Sardinas al horno** <http://bit.ly/sardinashorno>
- **Espeto de sardinas** <http://bit.ly/espetodesardinas>
- **Sardinas a la plancha** <http://bit.ly/sardinasplancha>



SARDINAS A LA PLANCHA <http://bit.ly/sardinasplancha>



EntreNosotros el magazine digital de Consum



LA REVISTA ENTRENOSOTROS DE CONSUM CUENTA DESDE ESTE NÚMERO CON UNA NUEVA VERSIÓN DIGITAL, DINÁMICA Y PARTICIPATIVA. LOS LECTORES DISPONDRÉIS ADEMÁS DE NUEVAS SECCIONES, MÁS OPCIONES PARA COMPARTIR, OPINAR Y APORTAR VUESTRAS IDEAS.

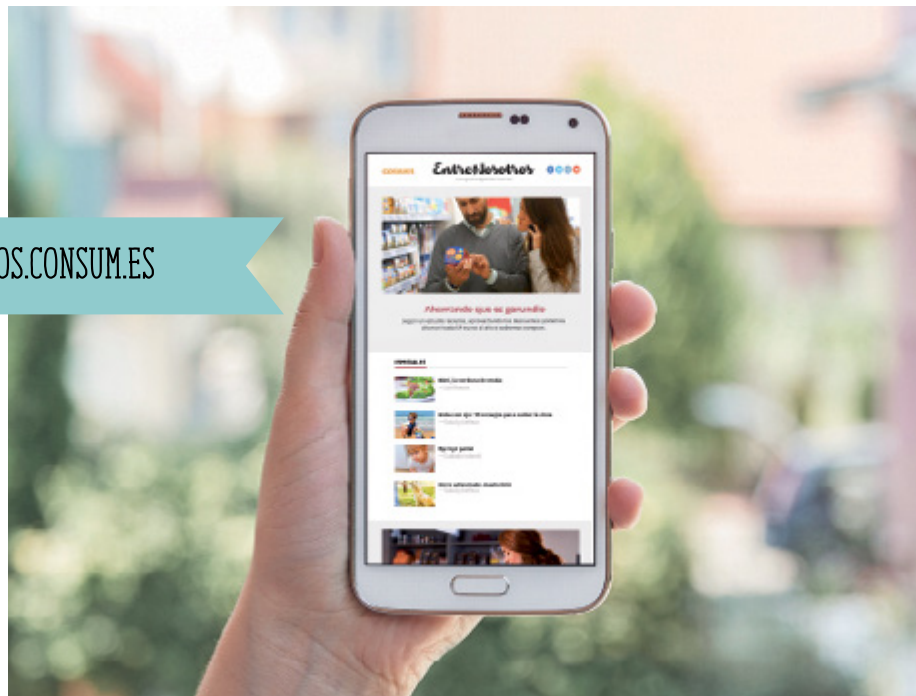
WWW.ENTRENOSOTROS.CONSUM.ES

La página web de nuestra revista **www.entrenosotros.consum.es** contará con contenidos exclusivos e información sobre tendencias en alimentación, además de recetas para todos los días y platos para dejar huella, lo último en salud y belleza, consejos para acompañar en cada etapa a los peques de la casa y una guía práctica para atender mejor a nuestras mascotas.

El nuevo formato mantiene las secciones de la edición en papel y estrena un nuevo rincón: 'Los cinco de'. Conoceremos los productos preferidos de clientes de nuestros supermercados que todos conocemos y tienen cosas interesantes que contar: cómo los prefieren tomar, quién los prepara en casa y qué 'maridajes' eligen. El periodista gastronómico Mikel Iturriaga, del blog 'El Comidista', inaugura esta sección ¡No te pierdas sus favoritos!

Los contenidos se presentan con varias opciones para que se puedan guardar, comentar o compartir fácilmente en las redes sociales. Así si queremos leer o releer algún artículo o preparar una receta en casa con más tranquilidad, resultará más sencillo acceder a ellos.

EL NUEVO FORMATO
MANTIENE LAS SECCIONES
DE LA EDICIÓN EN PAPEL
Y ESTRENA UN NUEVO
RINCÓN: 'LOS CINCO DE'.



'Ventana abierta' se actualizará con las recetas y los trucos de belleza, de hogar y de cocina que lleguen al correo electrónico comunicacionexterna@consum.es. Os recordamos que las mejores ideas tienen premio y continuamos repartiendo en cada número vales de compra de 10 euros para el mejor truco y de 20 euros para la mejor receta.

Además, trataremos en profundidad temas de actualidad en el ámbito de la alimentación, la gastronomía, el medio ambiente o el consumo con reportajes especiales. Expertos en nutrición, deporte, consumo o psicología, entre otros, nos ofrecerán las claves.

Sabemos que en muchos hogares la mascota es uno más de la familia, así que 'nuestros mejores amigos' no podían faltar en la nueva web de EntreNosotros. Podéis enviar una fotografía o un video a masco-tas@consum.es Las imágenes se irán publicando poco a poco en su sección.

Y para que no os perdáis nada, el nuevo magazine Entrenosotros contará con una newsletter mensual que podréis recibir en vuestro correo electrónico y estar al día de las últimas novedades.

EL NUEVO MAGAZINE
ENTRENOSOTROS CONTARÁ
CON UNA NEWSLETTER
MENSUAL QUE PODRÉIS
RECIBIR EN VUESTRO
CORREO ELECTRÓNICO
Y ESTAR AL DÍA DE LAS
ÚLTIMAS NOVEDADES.

La cerveza

LA REINA DEL VERANO (Y DEL INVIERNO)



LA CERVEZA ES UNO DE LOS IMPRESCINDIBLES DEL VERANO. ESPUMOSA, REFRESCANTE Y SABROSA, 'LA HIJA DEL LÚPULO' ES UNA DE LAS MÁS BUSCADAS PARA APLACAR EL EFECTO DE LAS ALTAS TEMPERATURAS. EN BOTELLA DE CRISTAL O LATA Y CON TANTAS VARIANTES COMO PALADARES ES DIFÍCIL ESCAPAR A LA TENTACIÓN.

Pese a sus variedades, con carácter general, llamamos cerveza a la bebida que se fabrica con malta de cebada u otros cereales, se fermenta en agua con levadura, y se aromatiza con lúpulo y otras plantas.

A diferencia de lo que sucede con otros productos, la cerveza pese a ser una bebida milenaria, nunca ha pasado 'de moda'. Sus cualidades y la gran cantidad de variantes que posee contribuyen a que además de un método clásico para refrescarse, se haya convertido en un ingrediente culinario interesante y objeto de catas, degustaciones y maridajes en la gastronomía.

El lúpulo es decisivo en su elaboración, ya que además de otorgarle el toque amargo, contribuye a su conservación y actúa como estabilizador.

Su graduación alcohólica puede alcanzar hasta cerca de los 30°, es decir que pueden contener hasta un 30% de alcohol por litro, aunque principalmente se encuentran entre 3° y 9°.

PROPIEDADES

- Es cardiosaludable.
- Ayuda a reducir los triglicéridos.
- Mantiene los niveles de HDL, el llamado 'colesterol bueno', que ayuda a prevenir que las arterias se obstruyan.
- Contiene altos niveles de silicio que está vinculado a la salud de los huesos.
- Reduce la coagulación de la sangre.
- Favorece la digestión.
- Contiene vitamina B6, B12 y ácido fólico.

TIPOS

Hay distintas formas de clasificar la cerveza: según el origen, el ingrediente principal, su graduación, el color o el método de elaboración, pero una de las formas más generalizadas para catalogarlas es su fermentación.

• Baja Fermentación (Lager)

Estas cervezas fermentan a temperatura baja (entre 0 °C y 4 °C). Suelen ser ligeras y suaves. Pueden ser rubias, más claras o doradas, tostadas, e incluso, negras. La temperatura ideal para servir las es de 5 °C. Son perfectas para un clima caluroso.

Algunas tienen una denominación específica según su lugar de origen. Es el caso de las Munich (de color más oscuro y sabor a malta) o las Viena (más dulce y rojiza), o bien por las peculiaridades de su elaboración.

Las Pilsen, que recibe su nombre de la ciudad checa en la que nacieron, es la más extendida en nuestro país. Claras, ligeras y refrescantes. Tienen un ligero aroma a lúpulo con notas suaves y frescas.

• Alta Fermentación (Ale)

Son cervezas que fermentan a temperaturas elevadas (hasta 24 °C). Originarias de las Islas Británicas, son muy aromáticas, con cuerpo y sabor marcado. Son ideales para un clima frío por su sabor intenso y su alta graduación.

Dentro de las cervezas de fermentación alta se pueden distinguir tres subcategorías: Ale, Stout y Porter. Las dos últimas son de tonalidades oscuras pero las Porter son más dulces frente a las Stout, con un sabor más fuerte, aún más oscuras y con un sabor más amargo. Son elaboradas con malta de cebada tostada y tienen notas a chocolate y café.

• Fermentación espontánea (Lambic)

Se elaboran con levaduras salvajes que quedan en suspensión en el aire para que se depositen en el mosto. Con poco gas y escasa espuma, tienen un aroma muy afrutado.

LA CERVEZA PESE
A SER UNA BEBIDA
MILENARIA, NUNCA HA
PASADO 'DE MODA'.

DIFERENCIA CERVEZA

'SIN' Y 0,0

En los últimos años se ha extendido mucho el consumo de la cerveza sin alcohol en nuestro país. La 'sin' se obtiene bien por una parada en la fermentación o bien extrayendo el alcohol a través de procedimientos físicos.

A pesar de su nombre, la cerveza sin alcohol sí tiene presencia de cierta graduación alcohólica en su producción (menos de 1%). Se trata de un nivel tan bajo que es apenas perceptible.

La cerveza 0,0 no utiliza la fermentación en su elaboración y por lo tanto no contiene alcohol. Es simplemente una bebida formada por agua, cebada, malta y lúpulo.



Alimentación sana

LA TENDENCIA QUE HA LLEGADO PARA QUEDARSE

CUIDAR LA SALUD, MEJORAR EL ASPECTO FÍSICO, AUMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO O PALIAR ALGÚN DÉFICIT EN LA DIETA, SEA CUAL SEA EL MOTIVO, LA PREOCUPACIÓN POR SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SANO Y SALUDABLE ESTÁ CADA VEZ MÁS PRESENTE EN LA SOCIEDAD.



Las preferencias de consumo se encuentran actualmente en un momento de cambio, la búsqueda del placer a través de la comida se hace de manera mucho más consciente. Se quiere disfrutar, experimentar con nuevos productos y sabores, pero siempre teniendo en cuenta que éstos sean nutritivos y saludables.

EL NUEVO CONSUMIDOR

La cantidad tan grande de información a la que tenemos acceso ha hecho que el consumidor actual se haya vuelto exigente, crítico y escéptico. Sabe lo que quiere, tiene como principal objetivo la búsqueda de la salud y el bienestar a través de lo que consume, porque reconoce la relación directa que existe entre la alimentación y el estilo de vida saludable. Es por ello que los productos principales de su cesta de la compra son cada vez más sanos, naturales, sin aditivos y, además, con un punto sensorial, que conecte con la búsqueda del placer a través de la comida.

En definitiva, no se busca la pérdida de peso o el comer sano por hacer dieta, sino que se establece una relación directa entre salud y alimentación a través del control de lo que se ingiere. El consumidor preocupado por su salud introduce en su alimentación ingredientes lo más naturales posibles, de hecho, el aumento del consumo de frutas, verduras y legumbres no se está produciendo solo porque haya una población más creciente de consumidores vegetarianos, sino de todos aquellos que buscan maximizar la ingesta de alimentos saludables.

EL MUNDO FIT

Según el Anuario de Estadísticas Deportivas, publicado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el 40% de la población practica regularmente algún tipo de deporte. Esta tendencia, relacionada con la creciente preocupación por la salud y el bienestar, juega también un papel importante en la producción y consumo de alimentos sanos y naturales.

EL CONSUMIDOR
PREOCUPADO POR SU
SALUD INTRODUCE
EN SU ALIMENTACIÓN
INGREDIENTES LO MÁS
NATURALES POSIBLES.



La gente que practica de manera habitual algún tipo de deporte, necesita productos que le aporten energía de manera inmediata y suelen mejorar su dieta con complementos en cápsulas, bebidas, barritas energéticas u otro tipo de formatos para recargar las pilas.

Además, también suelen consumir más alimentos con proteínas, con demostrados beneficios para la salud y que aportan un punto extra de vitalidad para recuperarse tras una sesión de entrenamiento. De hecho, según el último estudio de Nielsen sobre alimentación saludable, el 32% de los encuestados busca alimentos con un extra de proteínas y un 30% busca también que contengan calcio, vitaminas o minerales.

Por todo esto, existe en el mercado una gran variedad de suplementos deportivos, que suelen usarse de manera conjunta o complementaria en función de sus necesidades:

- **Geles energéticos:** aportan energía para soportar esfuerzos continuados y mejoran el rendimiento físico. Son ricos en hidratos de carbono y, en ciertos casos, aportan otros ingredientes como la taurina o el ginseng.
- **Barritas energéticas:** contienen cereales y jarabes que proporcionan energía instantánea, ayudando en la realización de ejercicios prolongados en el tiempo.

- **Productos a base de proteína de soja:** la proteína de soja contiene aminoácidos para la formación de masa muscular. Podemos encontrarlos en formato polvo y también en yogures o batidos.
- **Bebidas energéticas:** se utilizan para recuperar la pérdida de agua y electrolitos durante el ejercicio. Contienen agua, hidratos de carbono y sales minerales. Además, pueden incluir aminoácidos, vitaminas, probióticos, cafeína, extractos de plantas, etc.
- **Complementos alimenticios:** ayudan a la recuperación física y se pueden encontrar en formato gel (L-Carnitina / Colágeno) y en capsulas (L-Arginina, L-Glutamina, Creatina, Aminoácidos Ramificados BCAAS).

EL CONCEPTO "LIBRE DE"

Dentro de la tendencia de consumo de alimentos saludables, cada vez está más de moda el uso de productos 'libres de':

- **Sin gluten:** no solo para los intolerantes al gluten, sino para aquellos que utilizan cereales como la chía, la quinua o la espelta para elaborar o acompañar sus recetas.
- **Sin azúcar:** además de para los diabéticos, muchos prefieren utilizar sustitutos del azúcar como el azúcar de caña, la estevia natural o la miel.

- **Sin lactosa:** cada vez son más quienes apuestan por las leches vegetales y sus derivados.

¿Y LOS SUPERALIMENTOS?

El atractivo de los superalimentos es especialmente destacado y contrasta con los denominados alimentos enriquecidos, ya que sus beneficios y nutrientes están integrados de un modo natural.

Según un informe de Mintel, empresa especializada en la investigación y análisis de mercado, concluye que entre el año 2011 y el año 2015 las ventas de los denominados 'superalimentos' han aumentado un 202% a nivel mundial. No se habla sólo de las 'superfrutas', que reúnen unas cualidades nutricionales especiales en beneficio de la salud, también se abordan otro tipo de alimentos como la cúrcuma, los arándanos, las bayas de goji, las semillas de chía, la espirulina o la quinua, entre otros, por ser alimentos ricos en nutrientes.

En general, los superalimentos son considerados como alimentos saludables, ricos en antioxidantes y nutrientes y gran parte de su atractivo procede de sus beneficios naturales. Pero debemos tener claro que no son alimentos milagrosos y que por tomarlos no contrarrestamos unos malos hábitos alimenticios, si los tenemos, o las dietas ricas en azúcares/grasas.



Las redes preguntan

JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

1



¿Cómo se elabora mi cheque regalo cada mes?

El cheque regalo de Consum consiste en una oferta personalizada, con una selección de 9 productos, de entre un grupo de más de 300, que se ofrecen en función de tus hábitos de compra más recientes. El dinero de descuento sale de las compras que realizas cada mes, tanto de productos normales, como de los que tienen cheque-crece, cuyo descuento es mayor, por eso te aparece siempre la suma de dos cantidades.

Además, también te informan de 7 productos extra cada día, conocidos como 'Mis ofertas del día' en los que tienes descuentos, normalmente de 20-50 céntimos hasta 1 euro o más.



3

¿Cómo puedo saber si tengo algún descuento?

Si recibes el cheque regalo en papel, te llegará a casa todo junto o por correo postal separado, si se trata de un descuento de un producto de marca concreto. También junto con el ticket de compra te saldrá en papel. También puedes comprobar si tienes descuentos a través de la web www.consum.es/mundoconsum o a través de la Aplicación Mundo Consum en el móvil, que es totalmente gratuita.

2



He oído en la radio que Consum destina una parte de lo que gana todos los años a la formación e información de los consumidores ¿eso qué es?

Es el fondo de formación de formación y promoción cooperativo, más o menos representa el 5% de los beneficios que ha tenido Consum el año anterior. Esto lo tenemos porque somos una cooperativa y entre nuestros fines está dar información y formación al consumidor en hábitos de vida saludable: sobre alimentación, información nutricional, etiquetado, consejos de compra y preparación de recetas...



4

Me han quitado de mi Consum unas galletas que solía comprar ¿cómo puedo saber qué ha pasado? ¿Tienen los mismos productos en todas las tiendas?

Pregunta en tu tienda por el jefe o director de tienda para que te lo explique. Las razones pueden ser varias: porque se ha dejado de vender o porque se ha retirado momentáneamente porque se está modificando el envase. De todas formas, también tienes en tu súper habitual un buzón de sugerencias para pedir si pueden volver a vender dicho producto. Consum tiene los mismos productos en las tiendas que tienen la misma superficie. Es lógico que si una tienda es más pequeña no pueda tener la cantidad y variedad de productos de una grande, es cuestión de espacio.

GUERRA A LOS 'VAMPIROS' DEL VERANO



EL AUMENTO DE LA
TEMPERATURA A CONSECUENCIA
DEL CAMBIO CLIMÁTICO
INCIDE DIRECTAMENTE EN
LA PROLIFERACIÓN DE LOS
INSECTOS.

En el caso de los mosquitos, muy molestos en esta época del año, esto supone un incremento en el número de ejemplares pero también en la cantidad de zonas que reúnen las condiciones climáticas de calor y humedad que les son favorables.

Se estima que existen más de 3.000 especies de mosquitos, aunque en España sólo hay 54 especies 'controladas'. El más extendido es el *Culex pipiens*, el mosquito común.

En los últimos años, además del mosquito común, se ha incrementado la presencia en nuestro país del mosquito tigre, el *Aedes albopictus*. A diferencia del resto, este mosquito pica no sólo por la noche, sino también durante el día. Sus picaduras son dolorosas y pueden provocar reacciones alérgicas. Es una especie invasora procedente de Asia que se lleva extendiendo en Europa desde los años 80.

Tanto en el caso del mosquito común como en el caso del tigre, son las hembras las que pican, ya que se alimentan de la sangre de otros animales, mientras que los machos de la especie se alimentan de néctar. Precisamente las hembras son las que tienen un ciclo vital más largo, hasta cerca de un mes, mientras que los machos suelen vivir en torno a una semana.

Las larvas de mosquito están en casi cualquier masa de agua que se encuentre estancada durante, al menos, una semana al aire libre: pantanos, canales, charcos, riberas de ríos, costas, agujeros de árboles, cisternas y todo tipo de recipientes. No es necesario que haya una gran cantidad de agua, con un centímetro de agua pueden completar esta etapa.

INSECTICIDAS DOMÉSTICOS

Cada insecto requiere un tipo de insecticida concreto. La elección se debe adecuar al espacio en el que lo utilizemos: exterior, interior, vivienda con niños, con mascotas...

- **Aerosoles:** son muy eficaces para un uso instantáneo, pero se recomienda mantener las ventanas abiertas durante su utilización o bien salir de la estancia para evitar una concentración excesiva del producto.
- **Eléctricos (pastillas o líquido):** funcionan conectados a la corriente eléctrica. Estos difusores son de los más utilizados en los hogares, sobre todo, en los dormitorios.

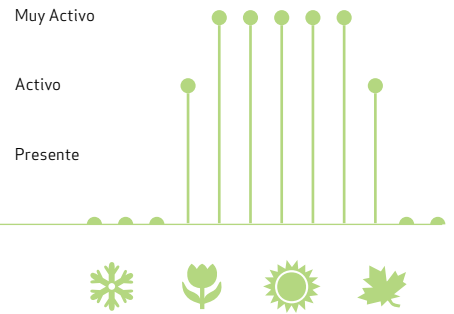
REPELENTES

Es recomendable leer la tabla de ingredientes del producto para saber su composición exacta. Algunos protegen durante muchas horas y otros son de corta duración. La elección depende de la especie del mosquito (sobre todo, si viajamos a climas tropicales) y de la persona que usará el repelente, edad y tipo de piel.

- **Lociones, cremas, aerosoles:** se aplican directamente sobre la piel. Suelen tener una duración de entre 4 y 6 horas.
- **Naturales:** velas, plantas o pulseras son algunos de los soportes de los sistemas antimosquitos basados en plantas, como la citronela, la albahaca o el eucalipto.

¿POR QUÉ PREFIEREN UNAS "VÍCTIMAS" A OTRAS?

- **Sangre:** prefieren el tipo O.
- **Calor:** la 'víctima' más atractiva es la de mayor temperatura corporal.
- **Dióxido de carbono:** las personas que emiten más CO₂ los atraen. Esta atracción es muy notable durante el embarazo, una etapa en que se genera más dióxido de carbono y se tiene una temperatura corporal más elevada.
- **Sudor:** detectan sustancias como el colesterol o el ácido úrico que segregamos con el sudor.
- **Piel:** a menor vello y menor espesor de epidermis, más propensa será la persona a la picadura.



Actividad de los mosquitos según la época del año.
Fuente: Henkel



SABÍAS QUE...

- Pueden volar a una velocidad de entre 1,6 y 2,4 km/h.
- Baten las alas entre 300 y 600 veces por segundo.
- Detectan el CO₂ que exhalamos desde una distancia de hasta 30 metros.
- La mayoría no se aleja más de 1,5 km de su lugar de nacimiento.

CONSEJOS PARA AUYENTARLOS

- Usar ropa de colores discretos y no usar perfume, ambos los atraen.
- Instalar mosquiteras en lugares con elevado riesgo.
- Evitar las luces tenues porque atraen más a los mosquitos.
- Eliminar cualquier estancamiento de agua en floreros, macetas, botes,... Estos lugares son perfectos para la proliferación de mosquitos.
- Secar las zonas de charcos en patios o jardines en las que pueda acumularse agua.



Equipo Directivo de Consum.

CONSUM GENERÓ 984 EMPLEOS EN 2015 Y FACTURÓ 2.121,2 MILLONES DE €, UN 9,2% MÁS

Consum generó 984 empleos nuevos en 2015, el doble que el año anterior, hasta alcanzar una plantilla de 12.433 trabajadores. La Cooperativa facturó 2.121,2 millones de euros, un 9,2% más. Sus resultados ascendieron a 39 millones de euros, un 14,4% más que en 2014.

Las inversiones fueron de 90,9 millones de euros, destinadas, principalmente, a la apertura de 36 nuevos supermercados y a la ampliación de la Unidad Logística de Cataluña en la Zona Franca de Barcelona. Consum cerró 2015 con una red de 661 establecimientos, 431 propios y 230 Charter. La Cooperativa ha aumentado su cuota de mercado nacional por superficie en un 2,6% hasta situarse en el 4%, subiendo al 6º puesto del Ranking nacional de empresas de distribución.

Además, Consum mantiene su compromiso con la economía local. Actualmente, el 99,6% de las compras efectuadas por la Cooperativa se realizan a proveedores nacionales, siendo el 65,3% a proveedores de las comunidades autónomas en las que está presente.

Formar parte es sentirse respetado y orgulloso. Consum cerró 2015 con una plantilla de 12.433 trabajadores, de los que el 72,9% son mujeres con una media de edad de 38 años. El 95% de las personas que trabajan en la Cooperativa son socios, fijos o socios en periodo de prueba. La inversión en conciliación fue de 7,3 millones de euros, lo que supone 590 euros por trabajador.

Formar parte es sentirse satisfecho. En 2015, los socios-clientes se han beneficiado de descuentos en sus compras por un valor de 24,2 millones de euros, entregados en un total de 6,6 millones de cheques descuento. Los descuentos han aumentado un 14% en 2015. Además, se alcanzaron los 2,6 millones de socios, dato que sitúa a Consum como la mayor cooperativa española por número de socios.

Formar parte es estar comprometido. Consum destinó más de 9,2 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria en 2015, un 35% más que el ejercicio anterior. Como parte de dichas colaboraciones solidarias, la Cooperativa donó 4.000 toneladas de alimentos a entidades solidarias, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos, por un valor de 8,6 millones de euros.

CHARTER ABRE 10 SUPERMERCADOS EN EL SEGUNDO TRIMESTRE DEL AÑO



Nuevo supermercado Charter en Cartagena (Murcia).

La franquicia de Consum ha abierto diez nuevos establecimientos de abril a junio: cinco en la Comunidad Valenciana, dos en Cataluña, dos en Albacete y uno en Murcia, que han sumado más de 2.500m² a la red comercial.

Los nuevos Charter de la Comunidad Valenciana se encuentran en Calpe (Alicante), Alaquàs (Valencia) y tres en la provincia de Castellón: Albocàsser, Nules y Onda.

Por su parte, en Cataluña se ha abierto un Charter en Sabadell (Barcelona) y otro en Tortosa (Tarragona). Los dos de la provincia de Albacete han sido en Nerpio y Alacazar. Y en Murcia, el nuevo Charter está en Cartagena.



Los ganadores del Concurso de Cuentos en la entrega de premios.

EL 45% DE LOS JÓVENES NO RECONOCE EL BULLYING SI SE PRODUCE EN INTERNET

Consum realiza un estudio entre los 2.000 estudiantes para conocer la percepción sobre las nuevas tecnologías.

El 45% de los jóvenes no reconoce el bullying si se produce por Internet, según un estudio realizado por la Cooperativa Consum a 2.000 niños y jóvenes de entre 8 y 15 años. El estudio se ha realizado entre los estudiantes de Primaria y Secundaria de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía, participantes en el Concurso de Cuentos Ilustrados que conmemora el Día Mundial del Consumidor.

El concurso, celebrado anualmente, tiene como objetivo fomentar los buenos hábitos de consumo a través de los cuentos y la creatividad. Con el lema "¿Conectad@?, ganar depende de ti", su 11ª edición ha tenido una participación de más de 2.400 escolares de las provincias en las que Consum está presente.

RECIBIMOS EL PREMIO EXCELENCIA EN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA

La Unión Profesional de Valencia homenajea y pone en valor a los profesionales valencianos

El pasado mes de mayo tuvo lugar en el edificio del Reloj de la Autoridad Portuaria de Valencia, el acto de celebración de los Premios Excelencia, que ponen en valor el buen hacer de los profesionales valencianos. Consum fue uno de los galardonados en la categoría Igualdad de Oportunidades-Responsabilidad Social.

Al acto no quisieron faltar autoridades valencianas, como el presidente de Les Corts, Enric Morera, y el delegado del gobierno, Juan Carlos Moragues, así como también representantes del mundo institucional y empresarial.



Javier Quiles, director de Relaciones Externas de Consum, recibiendo el premio de manos de la consellera de Justicia, Administración Pública, Reformas Democráticas y Libertades Públicas, Gabriela Bravo.

LOS SOCIOS-CLIENTES DE CONSUM RECORREN TARRAGONA DE LA MANO DE VIVIR&VIAJAR

La comunidad de socios-clientes Vivir&Viajar se reunió el pasado mes de mayo para visitar Tarragona. El Delta del Ebro, Sant Carles de la Ràpita y la propia Tarragona capital acogieron a los visitantes de Consum con sus mejores galas. Este viaje forma parte de las experiencias gastronómicas que Consum realiza durante el año para sus socios-clientes. Cultura y tradición se unen para hacer que el viajero disfrute sin preocuparse de nada. El próximo destino será Vinaroz, Tortosa y Morella. Más información en www.consum.es/mundoconsum/es/viajes/experiencias



PELO AQUÍ Y PELO ALLÁ, ¡DEPÍLATE!

DE RAÍZ, A RAS DE PIEL, DEPILACIÓN DEFINITIVA...
EXISTEN DISTINTAS TÉCNICAS DE DEPILACIÓN Y ELEGIR
CUÁL DE ELLAS ES LA QUE MEJOR NOS FUNCIONA ES
UNA DECISIÓN MUY PERSONAL. SUS PROS Y CONTRAS, A
CONTINUACIÓN.

La costumbre de depilarse ha sido históricamente cosa de mujeres, aunque hoy en día ya no existen diferencias en este sentido y los hombres también se animan a cuidarse y a eliminar esos 'pelos' que tanto molestan.

LA CUCHILLA

Es un método rápido, sencillo e indoloro, aunque solo elimina el vello de manera superficial. Se pueden sufrir cortes o irritación en la piel. Su duración oscila entre los 3 y 5 días.

CERA

Es una forma sencilla y económica de eliminar el vello de raíz, eso sí, debe medir al menos 3 milímetros. Es un método un poco doloroso, aunque esto se compensa con su duración, que puede ser de hasta 4 semanas. La cera puede ser fría o caliente y existen formatos muy variados:

- **Bandas:** se pueden utilizar en cualquier parte y momento, puesto que no requieren ninguna preparación ni experiencia en su aplicación. Existen varios tipos:
 - **Bandas faciales:** ideales para eliminar el vello de las zonas pequeñas debido a su reducido tamaño, siendo especialmente adecuadas para la depilación del labio superior y barbilla y para dar retoques donde sea necesario.
 - **Bandas para ingles y axilas:** son muy prácticas por su sencillez y rapidez de aplicación. Los extractos de orquídea o camomila que suelen llevar, ayudarán a calmar la piel.
 - **Bandas corporales:** ideales para piernas y brazos, por su tamaño más grande. Las que contienen rosa mosqueta ayudan a regenerar la piel.
- **Cera tibia o caliente:** su formato es muy económico y, además, permite su reutilización porque no lleva bandas de celulosa. Si optamos por la cera tibia, podemos calentarla incluso en el microondas. Y, si hay que ponerle algún impedimento, es que si la calentamos al baño maría tiende a espesarse con mayor rapidez. Al arrancar el vello de raíz, puede durar hasta 4 semanas.

- **Cera en perlas:** resulta ideal para su aplicación en piernas, axilas, ingles, brazos, labio superior y barbilla. La cera presenta una textura elástica, de secado rápido y no se necesitan bandas para retirarla. Su fórmula suele estar enriquecida con cera de abeja.

- **Cera tibia roll-on:** es un método práctico y cómodo de obtener una depilación perfecta. La cera conserva su consistencia melosa durante toda la depilación y, al finalizar, los restos se pueden limpiar con agua fácilmente.

- **Cera tibia en tarro:** resulta cómoda para partes más anchas, como piernas, ingles o axilas.

LA CREMA DEPILATORIA

Su efecto es rápido e indoloro y elimina el vello desde la superficie, sea cual sea su medida. Por su composición química, que quema la queratina del pelo, puede causar irritación e incluso alergia, sobre todo en pieles sensibles. Es recomendable probar el producto en una pequeña zona de la piel 24 horas antes. Sus resultados son más cortos, durando aproximadamente una semana. Además de la crema común, existen también:

- **Crema depilatoria para pieles sensibles:** perfecta para aplicar en piernas, axilas, ingles y brazos. Su fórmula puede ir enriquecida con rosa mosqueta, aceites o crema de karité, para cuidar las pieles más sensibles, evitando la irritación.



LA COSTUMBRE DE
DEPILARSE HA SIDO
HISTÓRICAMENTE COSA
DE MUJERES, AUNQUE HOY
EN DÍA YA NO EXISTEN
DIFERENCIAS.

- **Crema depilatoria masculina:** recomendada para piernas, axilas, espalda, pecho y brazos. Debemos buscar las que incluyan en su fórmula aloe vera o aceite de camomila, para calmar la posible irritación. Se trata de una opción cómoda e indolora.

OTROS MÉTODOS

- **Maquinilla eléctrica:** es rápida y sencilla, aunque más dolorosa que otros métodos. Funciona girando una rosca que atrapa los pelos y los arranca desde la raíz. Al principio su uso puede causar cierta irritación.
- **Fotodepilación en casa:** el aparato se encarga de quemar el pelo hasta la raíz, salvo si es muy claro o la piel es muy morena. Puede causar irritación o sensación de quemazón.
- **Fotodepilación láser (en un centro especializado):** quema el pelo hasta la raíz, salvo si es muy claro. Precisa menos sesiones que la fotodepilación doméstica y se adapta mejor al tipo de piel, aunque puede resultar ligeramente doloroso. Su efecto puede durar varios años, según el número de sesiones realizadas.



Verano compartido, CLAVES PARA 'SOBREVIVIR'

TENER PAREJA ES MUCHO MÁS QUE COMPARTIR TECHO, CUIDAR DÍA A DÍA EL AMOR, LA INTIMIDAD, EL COMPROMISO, LA COMUNICACIÓN Y LA CONVIVENCIA SON ASPECTOS CLAVE. AUN ASÍ, LA VIDA COTIDIANA SE ENCUENTRA SALPICADA DE TENSIONES Y DIFICULTADES QUE LA MAYORÍA DE PAREJAS RESUELVEN ADECUADAMENTE, DANDO PASO A MOMENTOS DE DULCE RECONCILIACIÓN.

TRAS EL PERIODO
VACACIONAL, HAY UN
INCREMENTO SIGNIFICATIVO
DEL NÚMERO DE
SEPARACIONES Y DIVORCIOS.

Algunas parejas enfrentan los conflictos discutiendo frecuentemente, generando un estilo de comunicación que los destruye, repleto de críticas, reproches y faltas de respeto. Otras, por el contrario, los eluden y con ello van dinamitando su nivel de intimidad y compromiso. Cuando esto ocurre, la convivencia se hace difícil y puede llegar a provocar mucho sufrimiento.

Los periodos vacacionales son momentos de mayor contacto y convivencia, se comparte más tiempo y actividades que hacen emerger estos déficits acumulados. Durante el periodo laboral, la rutina, los horarios y las responsabilidades se encargan de enmascarar estas dificultades y mantenerlas en estado latente. Esta es la razón por la que, tras el periodo vacacional, hay un incremento significativo del número de separaciones y divorcios.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SUPERAR LAS CRISIS?

Algunas prácticas pueden ayudar mucho a canalizar y resolver los conflictos que surgen durante las vacaciones. Si esto se convierte en objetivo común para ambas partes de la pareja, pueden ayudar a sanear la relación.

1. Incrementar el intercambio de conductas positivas

Es importante destinar tiempo y esfuerzos para detectar fuentes de recompensa para la pareja, lo que le gusta y hace sentir querido y atendido.

2. Expresar las necesidades

Muchas de las frustraciones y desengaños se producen por la sensación de no sentir cubiertas las necesidades emocionales básicas con la pareja. Se presupone que si hay amor detectará esas necesidades y, si no las cubre, se le atribuye falta de afecto. Habitarse a comunicar lo que se necesita del otro resuelve muchos problemas.

3. Desarrollar y llevar a cabo acuerdos

El abordaje de las diferencias es de vital importancia para la relación. Enfrentarlas como algo natural e incluso enriquecedor, ocupándose de pactar, de llegar a acuerdos sobre estas diferencias, también ayuda a mejorar la convivencia.

4. Entrenamiento en habilidades de comunicación

Saber conversar, escuchar, controlar los reproches y las críticas, reconocer el punto de vista del otro sin juzgarlo ni negarlo, ofreciendo muestras de escucha activa, es vital para mantener una buena relación. El entrenamiento en habilidades de comunicación es un elemento muy importante en las terapias orientadas a resolver los conflictos en la pareja (Costa y Serrat, 1982).

5. Modificar las cogniciones disfuncionales

Algunos conflictos no se superan porque están mantenidos por ideas irracionales. Atribuciones inadecuadas, intenciones ocultas, falsas expectativas, etc., que en muchos casos tienen su origen en los estándares aprendidos o en ideas preconcebidas, suelen estar en la base de esos errores cognitivos. En ocasiones es necesaria la ayuda profesional para realizar esta reestructuración.

6. Mejorar la expresión emocional y el nivel de intimidad

Cuando los conflictos no se resuelven, condicionan el estado emocional de la pareja y lo que se termina transmitiendo son emociones como el enfado o la ira en lugar de las emociones y necesidades primarias. Buscar el apoyo de la pareja, generará que esta le ofrezca el apoyo que necesita.

7. Provocar en la pareja sentimientos de aceptación

Sentirse aceptado y aceptar es un componente básico de cualquier relación interpersonal sana. Según Halford, tres son las técnicas para provocar aceptación: empatía: o ponerse en el lugar del otro; objetividad: basarse en hechos contrastables; y tolerancia: ser capaz de encajar las diferencias y los errores.

8. Aumentar el nivel de energía mental que se dedica a conocer y comprender el mundo del otro

Esforzarse en incorporar el punto de vista ajeno, dedicar esfuerzos a comprender sus motivaciones y comportamientos favorece la empatía y la convivencia, ya que evita las corrosivas justificaciones y argumentaciones.

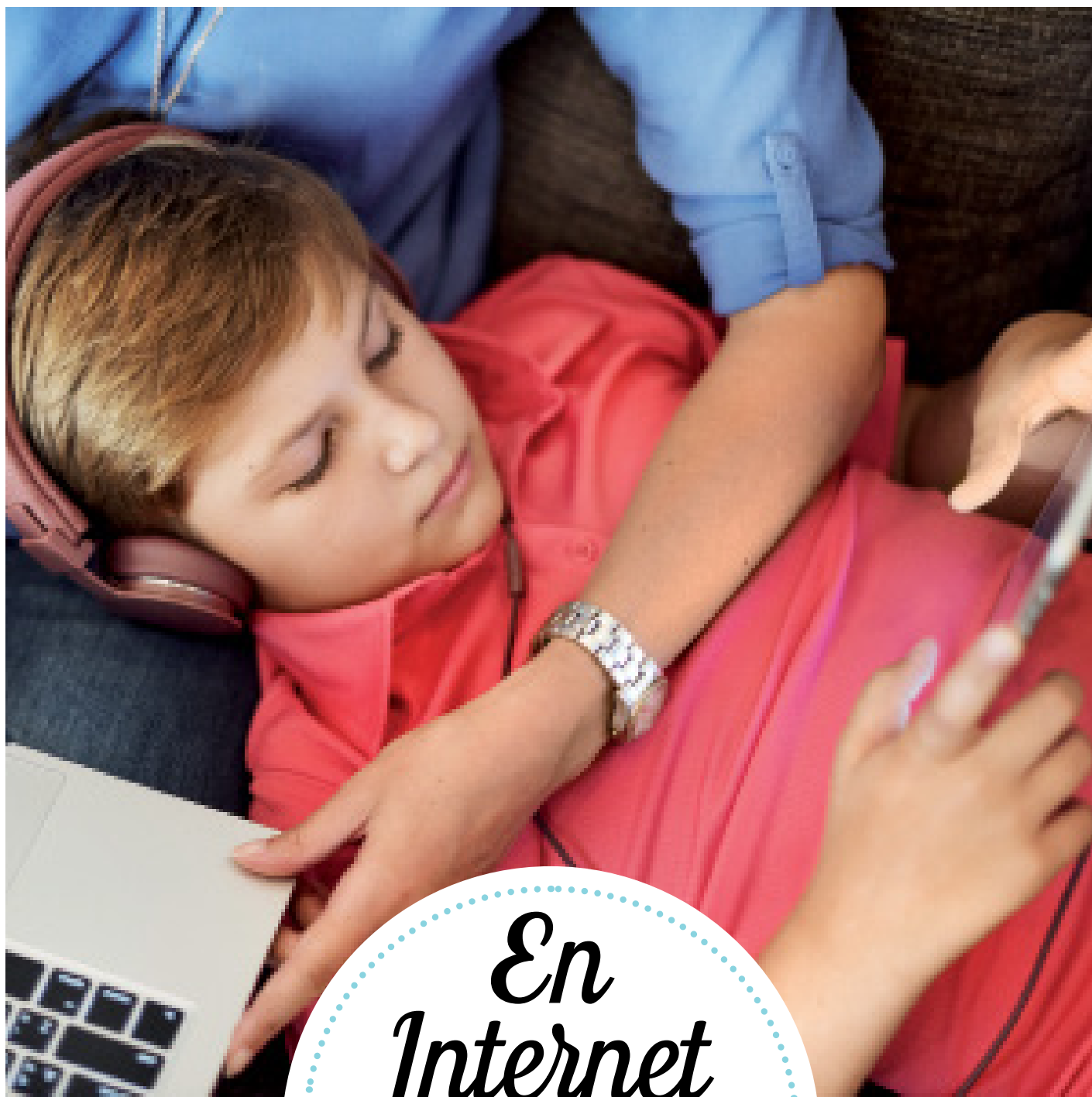
9. Admiración y afecto

Admirar a la pareja, valorar sus fortalezas, habilidades y cualidades, es un antídoto del desprecio y de la humillación.

10. Resolución de problemas

Cuando aparece un problema hay que dirigirse a buscar la solución y evitar las discusiones. Para ello, el primer paso será encontrar el momento adecuado para tratarlo, que permita abordarlo sosegadamente. A continuación hay que centrarse en definirlo de forma concreta, expresando las emociones y la responsabilidad que se tiene en la situación. Finalmente el aporte de distintas alternativas de solución y una decisión conjunta, permitirán avanzar en la resolución del problema.





*En
Internet*

SI TÚ NO DESCONECTAS,
ELLOS TAMPOCO

“Los niños hacen lo que ven en casa”. Esta frase las hemos escuchado más de una vez. La infancia es una etapa de maduración, los niños aprenden de sus padres e imitan sus acciones. Sucede en todos los ámbitos de la vida cotidiana y, por supuesto, también en el uso de las nuevas tecnologías. Por ejemplo, si estamos pegados al móvil todo el día, nuestros hijos harán lo mismo. Y, ¿cómo explicarles que no deben hacerlo si lo ven a diario?

Las nuevas tecnologías son una herramienta más para el aprendizaje de los jóvenes y, por tanto, no utilizarlas de manera adecuada puede ser peligroso. Por ello, es esencial enseñar a nuestros hijos a usar de forma responsable Internet. Pero, ¿cómo lo hacemos? Te damos algunas claves:

- **No los dejes solos ante el peligro:** navega junto a ellos para que aprendan a utilizar las nuevas tecnologías. Adviérteles sobre los riesgos de Internet y aconséjales sobre el uso de las redes sociales.
- **Establece límites:** los niños necesitan pautas y horarios para aprender a ser responsables. Por ello, es importante limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla. Marca una hora al día para que accedan a la red e intenta que siempre sea la misma. Por ejemplo, después de hacer los deberes. Nunca mientras comen o cuando se van a dormir. En cualquier caso, recuerda que no podemos exigirles cosas que no somos capaces de cumplir.
- **Cuida su intimidad:** los niños no son conscientes de los riesgos que puede suponer subir datos personales e imágenes íntimas a la red, pero sus padres sí. Por eso es importante hablar con ellos y ayudarles con todas sus dudas.
- **Controla su actividad:** en la red hay información engañosa y es fácil suplantar la identidad. Si somos cercanos, será más fácil acceder a ellos y podremos prevenirlos de los riesgos que hay en la red. De todos modos, en los primeros años de edad, se recomienda la instalación de alguna aplicación de control parental para saber a qué páginas acceden.

TÉRMINOS QUE NO CONOCÍAS Y TE PUEDEN AYUDAR

- **Ciberbullying:** el acoso escolar también se produce en Internet. Sin embargo, este concepto no ha calado en los más pequeños. Según un estudio de Consum, el 45% de los jóvenes no reconoce el bullying si se produce en la red.
- **Grooming:** es el abuso sexual a niños tras haberse ganado la confianza del menor en las redes sociales. De ahí la importancia de controlar que no hablen con desconocidos ni suban fotografías íntimas o datos personales a las redes sociales.
- **Hoax:** bulo que se propaga de forma masiva en la red para hacer creer que algo falso es real.
- **Phishing:** adquirir información confidencial de forma fraudulenta. Afecta, sobre todo, a los datos y contraseñas de las tarjetas bancarias.
- **Sexting:** envío de contenidos de tipo sexual a otras personas por el móvil o el ordenador. Normalmente, lo crea el propio remitente.
- **Keylogger:** es un tipo de software que se utiliza para registrar las pulsaciones que se realizan en el teclado y que permite conocer contraseñas u otros datos personales.

Las nuevas generaciones han nacido con Internet y los dispositivos móviles. Los utilizan a diario en el colegio y en casa. De hecho, no hay nada perjudicial en este nuevo hábito, siempre y cuando se haga un uso responsable. Es más, iniciarse a una edad temprana en el mundo digital favorece el aprendizaje porque es más fácil la comunicación entre padres e hijos. Sin embargo, la adolescencia es una etapa más complicada, los jóvenes experimentan muchos cambios y se sienten más próximos a sus amigos que a sus padres. Por eso, es importante trabajar la cercanía, empatizar y comprender sus problemas para que confíen en ti.

En cualquier caso, iniciarse en las nuevas tecnologías y adquirir autonomía es un proceso escalonado que depende de la madurez del niño y de sus gustos e intereses, siempre dentro de unas variables razonables.



¿A QUÉ EDAD PUEDEN...?

0 a 2 años	No se recomienda el uso de ningún dispositivo móvil.	CONTROL PARENTAL
3 a 7 años	Uso de aplicaciones aptas para su edad (jugar, colorear, dibujar...), en dispositivos móviles. Siempre supervisados por los padres.	
8 a 12 años	Acceso a Internet.	
12-13 años	Adquisición del primer móvil, con control parental y límite horario.	
14 años	Perfil en las redes sociales y cuenta de WhatsApp.	
+15 años	Blogs y foros. Subir fotografías y vídeos.	



¡QUÉ BIEN HUELES!

MASCOTAS SANAS Y LIMPIAS

La higiene de nuestra mascota es fundamental para tener unas condiciones individuales y ambientales que no favorezcan la aparición y difusión de enfermedades. Además, es imprescindible para mantener su salud en buen estado. Debemos incluir medidas preventivas en la rutina de cuidado de nuestras mascotas para mantener su higiene, tal y como hacemos con la nuestra personal.

HIGIENE CORPORAL

Una piel y pelo limpios y saludables son fundamentales para nuestra mascota. La piel es la barrera que separa el cuerpo de los agentes externos que pueden causar enfermedades, de modo que es importante que la cuidemos.

- **Cepillado:** Es imprescindible tener un cepillo adecuado para cepillar regularmente a gatos, perros y conejos. Un cepillado regular, al menos una vez por semana, permite retirar una gran parte de la suciedad que se adhiere al pelaje y el pelo muerto. Lo recomendable son los cepillos de cerdas blandas, ya que los de cerdas duras o metálicas solo deben utilizarlos personas con experiencia, ya que pueden causar lesiones sobre la piel si no sabemos usarlos de forma apropiada.

- **Al baño:** Una vez al mes, ya que no más es recomendable más veces, podemos bañar a nuestra mascota con un champú. Es importante utilizar agua templada, enjuagar perfectamente los restos de jabón y secar a conciencia la piel una vez concluido el baño.

- **Champús:** Podemos encontrar champús con sustancias antiparasitarias que ayudarán a mantener a raya a los parásitos externos. Hay champús especiales para distintos tipos de pelo: por longitud y tipo, como pelo largo y liso o corto y duro; por colores, como especial para pelo blanco, etc. Es importante leer bien las instrucciones para asegurarse que podemos usarlo con nuestro animal, ya que algunas sustancias pueden ser bien toleradas por los perros y no por los gatos, sobre todo, los antiparasitarios. Para las pequeñas mascotas, como cobayas o hámsteres, podemos usar un cepillo dental blando para cepillarlos. También puede usarse para gatitos.

- **Lociones:** También podemos encontrar lociones para aplicar sobre el pelaje de nuestra mascota para perfumar, dar brillo, desenredar o revitalizar el pelaje. Es importante leer bien las instrucciones y observar si requieren un periodo de secado en el que deberemos vigilar que no se lama o lo laman otros animales de compañía.

ANTIPARASITARIOS, IMPRESCINDIBLES

Otro grupo de productos importantes son los antiparasitarios externos. Pueden ser en forma de pipetas concentradas que se aplican en un punto sobre el dorso del animal, en forma de spray o lociones. Hay productos repelentes, con sustancias poco atractivas para los insectos y que están indicados para aquellos animales que no salen de casa, como pueden ser los gatos, cuya finalidad es preventiva.

También pueden ser insecticidas para acabar con los parásitos. Sólo deben aplicarse sobre animales sanos y después de haber leído detenidamente las instrucciones y comprobar que son adecuados para nuestro animal. Hay muchos antiparasitarios que no pueden utilizarse inmediatamente después de un baño y necesitan que la piel se seque, al menos, durante dos días antes de aplicarlos. Como pasa con los champús, hay muchos que son tóxicos para gatos y para conejos, por lo que no debemos usar un producto para perros sobre un conejo o un gato, simplemente reduciendo la cantidad o la frecuencia. Para evitar accidentes desagradables, debemos utilizar productos adecuados a cada mascota y leer siempre las instrucciones de uso.

También los hay en forma de collares y suelen utilizarse para perros y gatos, pero con algunas precauciones. No se recomienda usarlos si hay niños pequeños que se los puedan poner en la boca. Tampoco en el caso de gatos que salen de casa, ya que podrían quedarse atrapados en lugares de paso estrechos.

HIGIENE ORAL

Otro de los aspectos importantes es la higiene oral, especialmente, de los perros, y más si son de razas pequeñas. Los restos de comida se adhieren a los dientes y forman una película que va endureciéndose con los minerales de la propia saliva. Es el caldo de cultivo ideal para algunas bacterias.

Lo ideal sería utilizar un cepillo y un dentífrico especiales para cepillarles los dientes, al menos, tres veces por semana. Pero no todos los perros lo toleran o sus bocas son tan pequeñas que es difícil introducir un cepillo y llegar a todos los dientes. Para estos animales podemos utilizar las barras dentales. Los animales las perciben como premios gracias a su sabor especial. Las podemos utilizar para premiar su paciencia cuando les cepillamos el pelo o los bañamos. Estas barras están elaboradas con productos que retrasan la formación de placa y sarro y su forma y textura facilitan que se mastiquen usando todos los dientes.

EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

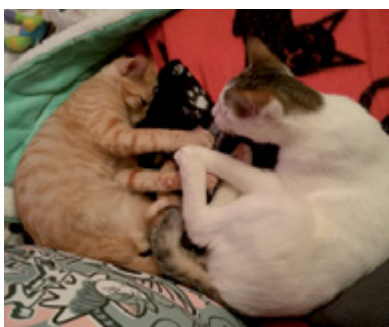
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una **foto y/o un vídeo** y si está entre los elegidas te la publicaremos. Deberás enviar una fotografía de calidad de tu mascota a solas (sin ninguna persona), a **mascotas@consum.es** con su nombre, el tuyo y tu apellido y tu número de socio. También nos puedes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



Chipy
M^a del Mar de Valcárcel



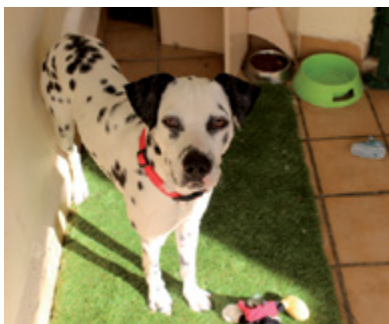
Domingo
Tamara Herencia



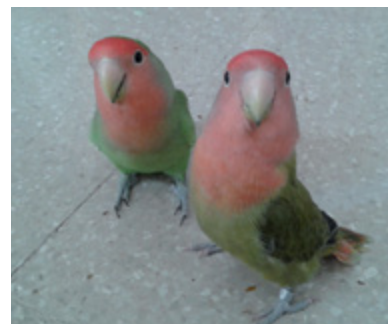
Presidente Miau y Mimi
Sara de Julián



Kian y Kipper
Esperanza Egea



Pongo
Melanie Rodríguez



Kiwi y Paquito
Rosa Vigo

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.



EN CONSUM NO
SABEMOS POR
QUÉ CUANDO
VIENES CON LOS
NIÑOS TE CRECEN
LAS CHUCHES



PERO SÍ
SABEMOS POR
QUÉ NUESTRAS
GALLETAS
DE DESAYUNO
MOLAN TANTO



¿POR QUÉ?
PORQUE
TÚ NOS
LO PEDISTE

CRISTINA

valoró muy positivamente el intenso sabor a cereales de nuestras galletas de desayuno en su proceso de validación de calidad.

Ser cooperativa nos permite mejorar con las iniciativas de nuestros socios, porque ellos opinan, proponen y deciden.

Cristina Chirivella, socia-clienta de nuestro supermercado de la C/ Cartagena (Valencia)



a todos
nos gusta

QUE LO QUE
ES NUESTRO
SEA MUY
NUESTRO

