

# Entre Nosotros

LA REVISTA DEL SOCIO CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2017 Nº 82

**consum**

CSE-1

**SABER COMPRAR**  
CÓMO HACER FELIZ  
A LOS QUE TE RODEAN

**LOS CINCO DE...**  
DIANA PALAZÓN

**SALUD Y BELLEZA**  
NUTRICOSMÉTICA

**EL TEMA DEL MES**

CONSUMIDORES CONECTADOS,  
COMPRAS INTELIGENTES.

# Editorial



COMENZAMOS 2017  
CON UN MONTÓN DE IDEAS,  
PROYECTOS E ILUSIÓN,  
CON LA VISTA PUESTA  
EN QUE SEA UN 'POQUITO'  
MEJOR QUE EL ANTERIOR.

## ESTIMADOS SOCIOS Y SOCIAS

¡Año Nuevo, propósitos nuevos! Comenzamos 2017 con un montón de ideas, proyectos e ilusión para el año que ahora estrenamos, con la vista puesta en que sea un 'poquito' mejor que el anterior. Uno de nuestros propósitos para 2017 es trabajar para que los temas de esta revista sean cada vez mejores y más interesantes para vosotros, nuestros socios-clientes.

Otro de los propósitos recurrentes de principios de año suele ser cuidarnos un poco más y quitarnos los kilitos que hemos cogido en Navidad. Y no solo los kilos, sino también el mantener a raya el colesterol. Pues en Hoy Comemos te vamos a ayudar, con una dieta sana y saludable a 'decir adiós' al 'temido' colesterol. ¿Te animas? Además te pueden ayudar en ese propósito nuestros Frescos: piña, pomelo y papaya, frutas tropicales 'repletas' de vitamina C y digestivas.

Nos preocupa nuestra salud, pero también retrasar los signos del envejecimiento, ya que, cada vez nuestra esperanza de vida es mayor y queremos estar lo mejor posible, por dentro y por fuera. La nutricosmética nos puede ayudar, no solo a través de complementos alimenticios en pastillas que favorecen la belleza desde el interior, sino a través de alimentos 'nutricosméticos' que mantienen nuestro organismo en forma. ¿Quieres saber cuáles son? En Salud y Belleza te damos todos los detalles.

España está cambiando y también nuestros hábitos de consumo. La actual situación económica, la madurez de Internet y los nuevos perfiles de los consumidores, influyen en la distribución. Los consumidores se centran en comparar y buscar precios más asequibles y promociones, sobre todo en Internet, para luego acudir a la tienda 'física' a comprar. Nuestro Tema del mes analiza el cambio del consumidor tradicional al consumidor online. ¿Te identificas?

Y si el consumidor ha cambiado con las nuevas tecnologías, para los niños el cambio ha sido abismal. Ahora que muchos han recibido por Navidad móviles o tablets, quizá sea un buen momento de reflexionar como padres sobre cómo buscar el equilibrio entre el mundo on y offline. En Cuidado Infantil te damos algunos consejos.

Además, seguimos con nuestra sección 'Los 5 de', esta vez con Diana Palazón, actriz española que ha participado en series de la televisión de gran éxito en nuestro país. ¿Cuáles serán 'sus cinco' alimentos imprescindibles? Esperamos que disfrutes de estos temas y muchos más con la revista EntreNosotros que tienes en tus manos (también en versión interactiva [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es)).

¡Feliz Año Nuevo!

# Sumario

## Entre Nosotros

### Consumidor



**04**

#### VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

**06**

#### LOS CINCO DE...

Diana Palazón.

**08**

#### HOY COMEMOS

¡Dile adiós al colesterol!

**10**

#### LOS FRESCOS

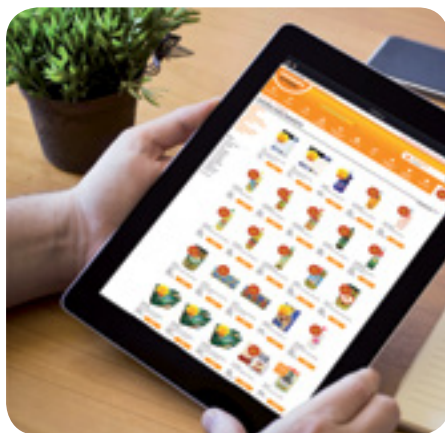
Piña, pomelo y papaya: frutas tropicales repletas de vitamina C.

**12**

#### SABER COMPRAR

Cómo hacer feliz a los que te rodean.

### Actualidad



**14**

#### ...A EXAMEN

Vinagres.

**16**

#### EL TEMA DEL MES

Consumidores conectados, compras inteligentes

**18**

#### LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

**20**

#### ES ECO ES LÓGICO

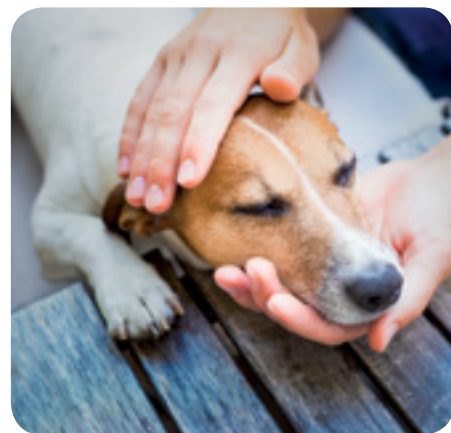
Cocina sostenible, ¡es posible!

**22**

#### NOTICIAS CONSUM

2016, un año de aperturas, premios y nuevos proyectos.

### Toma Nota



**24**

#### SALUD Y BELLEZA

Nutricosmética, salud y belleza desde el interior.

**26**

#### CONÓCETE

¿Superación o sobreexigencia?

**28**

#### CUIDADO INFANTIL

'Conectar' desconectando, en busca del equilibrio.

**30**

#### MASCOTAS

Primeros auxilios para perros y gatos.

# Ventana Abierta



FACEBOOK

<http://facebook.com/supermercadosconsum>



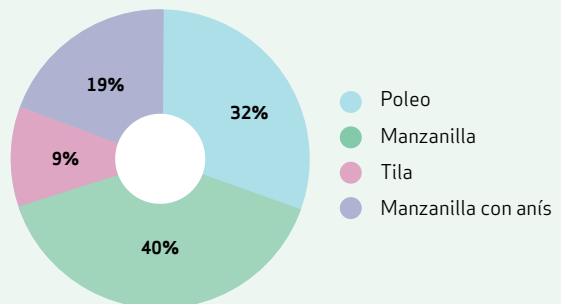
TWITTER

<http://twitter.com/consum>



LA OPINIÓN DE  
NUESTROS FANS

EN CONSUM  
PENSAMOS EN TI.  
¿Cuál de nuestras infusiones  
te gusta más?





TRUCOS



Cocina

CÓMO SABER  
SI UN HUEVO ES FRESCO

Julia Corral



A veces tenemos huevos en la nevera algún tiempo y no sabemos si todavía están frescos para consumir. Para saber si los podemos utilizar, basta con meterlo en un vaso con agua. Si el huevo se queda sumergido en el fondo, es fresco. Si, por el contrario, flota, mejor no utilizarlo.

EXPRIME EL LIMÓN AL MÁXIMO

Ernesto Mena



Si quieres sacarle todo el zumo a un limón con facilidad, sin necesidad de dedicarle tiempo y mucha fuerza, simplemente colócalo 15 segundos en el microondas antes de exprimirlo. Verás cómo el zumo sale de forma mucho más cómoda.



Belleza

SIN RASTRO  
DE MAQUILLAJE

Esperanza Soriano



¿Te has pasado con el maquillaje y has manchado el cuello de la camisa? Coloca sobre la mancha un poco de espuma de afeitador, frota, deja actuar un rato y lava en la lavadora de la forma habitual ¡Verás cómo desaparece!

MANCHAS DE TINTE

Mercedes Gatón



¿Quién no ha tenido un pequeño accidente al teñirse el pelo? Si alguna de tus prendas se ha manchado de tinte, no te preocupes, tiene solución. Simplemente aplica laca del pelo sobre la mancha de tinte, procurando que quede bien empapada, déjala actuar un ratito y luego lava la prenda (a mano o a máquina), verás cómo desaparece totalmente.



Hogar

BUEN OLOR EN CASA

Pepita Ros



A veces cuando cocinamos el olor llena toda la casa y no hay forma de quitarlo. Prueba a hervir la piel de una naranja y un poco de canela en un cazo con agua. En pocos minutos un olor muy dulce impregnará toda la casa ¡Éxito asegurado!

MEDIAS 'ATRAPAPELUSAS'

Pilar Beleña



Si se te rompen las medias a menudo, prueba a reutilizarlas en la limpieza. Colócalas sobre la escoba y utilízala para recoger pelusas o eliminar telarañas. Verás que la suciedad se adhiere muy fácilmente a este tejido. Después las tiramos y tenemos limpia la escoba.

RECETA GANADORA



Berenjenas confitadas con arroz blanco

Ingredientes para 4 personas

2 berenjenas, 4 cebolletas, 200 g de arroz, 100 g de jamón serrano, 12 tomates cherry, 1 escarola, 2 dientes de ajo, 400 ml de agua, aceite de oliva virgen, vinagre y sal.

**Elaboración:** Pela las cebolletas, pícalas y ponlas a pochar en una olla a fuego suave hasta que estén bien doradas. Pica el jamón serrano, añádelo y rehógallo un poco. Añade luego las berenjenas cortadas en dados pequeños. Sazona a tu gusto y cocina durante 10-15 minutos. Pela los dientes de ajo y ponlos a dorar en otra cazuela con un poco de aceite. Añade el arroz, dale un par de vueltas y añade el agua (el doble que de arroz) y una pizca de sal. Cuece durante 18-20 minutos. Unta con un poco de aceite un bol redondo, del tamaño de una ración. Pon en el fondo una capa de arroz, luego otra con la mezcla de berenjena y jamón serrano y luego otra de arroz. Presiona un poco para que quede compacto y después, vuélcalo sobre un plato. Limpia los tomates y la escarola. Córtales en trozos y aliña con aceite, vinagre y sal. Sirve como guarnición. Puedes añadir un poco de tomate frito por encima de la berenjena para darle un poco de color al plato.

Jose Luis Calvo

¡Participa!



LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO

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



LOS CINCO DE...

# DIANA PALAZÓN

Con más de 18 años de carrera a sus espaldas, Diana Palazón ha participado en algunas de las series de televisión más exitosas de nuestro país. Dejó su Elche natal para aventurarse en el mundo de la interpretación, vocación que le viene desde niña. 'Al salir de clase' la vio crecer como actriz y, sin duda, su papel en 'Hospital Central' es uno de los más recordados de su carrera, debido a que estuvo 5 años interpretando a la doctora Llanos. Ahora, centrada más en el teatro, vive su profesión como una gran pasión.





### CALDO DE VERDURAS

Hecha por mí misma o de Tetabrik. Me encanta tomar una sopa caliente por la noche, me relaja y me prepara para el sueño. O para cocinar el cous-cous, la cebada, el mijo. Pongo mitad de agua y mitad de caldo de verduras y el sabor es magnífico. Nunca entendí por qué a Mafalda no le gustaba la sopa porque yo la adoro. Imprescindible en mi despensa desde septiembre hasta mayo.



### TOMATE FRITO 0% azúcares añadidos

Porque me encanta el sabor del tomate frito sin aditivos, ni edulcorantes. Cuanto más simple más me gusta. Básico para dos de los platos que hacemos casi cada semana, porque en casa no perdonan el arroz a la cubana, ni por supuesto los macarrones. También lo utilizo para ponerlo con provolone en el horno, y está de vicio.

## DIANA PALAZÓN



### ARROZ

Es mi cereal preferido. Podría comerlo cada día y no me cansaría. Blanco, basmati, integral. TODOS. También soy valenciana, así que me viene de la tierra. Un buen arroz con costra de Elche, uno caldoso de pescado, un wok con coco y lima, uno al curry con verduras, a la cubana (por supuesto), en ensalada, para rellenar calabacines, con frutos secos, para hacer hamburguesas vegetarianas. ¿Hay algo más versátil que el arroz?



### BRÓCOLI

Soy una auténtica enamorada de todas las verduras. Es la base de mi dieta junto con los cereales. Las comemos todos los días en todas las comidas. Lo cual es bastante normal en casa porque yo hace más de 20 años que no como carne, así que soy experta en cocinarlas de todas las maneras. Adoro la textura del brócoli hecho al vapor. Lo hago con patata y cebolla, todo al vapor y lo condimento con aceite de sésamo y muy poquita sal. Una auténtica delicia para mi paladar. Y para mi vista. Siempre le digo a mi hijo: Mira, estamos comiendo flores...



### MEJILLONES EN ESCABECHE

No faltan nunca en mi nevera. Es tradición familiar tomarnos el aperitivo del domingo con mejillones y patatas fritas chips. Nos juntábamos la familia alrededor de una mesa llena de picoteo, pero los mejillones no faltaban nunca. Siempre los como en días de fiesta, bien fresquitos.



**Por la realización de este reportaje Diana Palazón y Consum entregan 500€ para la Asociación Cepaim, lucha contra la pobreza y la exclusión social.**

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2015 destinó más de 9,2 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó unas 4.000 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



# ¡Dile adiós al colesterol!

Las grasas, pese a su mala reputación, representan un conjunto variado de sustancias que tienen en común su insolubilidad en agua. Tienen varias funciones en el organismo, desde ser parte de las membranas de las células, hasta facilitar el funcionamiento de vitaminas liposolubles (que sólo se disuelven en grasa). Además, se sitúan como la fuente más concentrada de energía y proporcionan aproximadamente 9 Kcal/g.

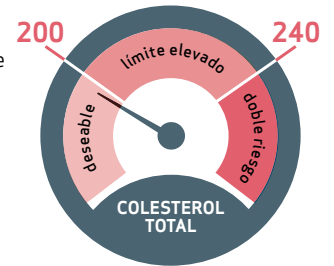
Pero no todas las grasas son iguales, ni por forma, ni por función, ni por los alimentos donde podemos localizarlas. El colesterol que suele asociarse solamente con aspectos negativos, es el antecesor químico de diferentes hormonas y de las sales biliares, se fabrica en el hígado y también se incorpora a nuestro cuerpo a través de alimentos de origen animal.



## TIPOS DE COLESTEROL EN SANGRE

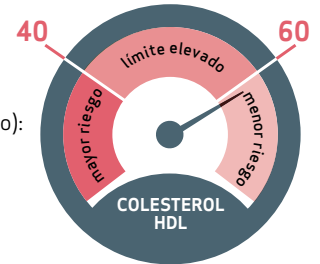
### COLESTEROL TOTAL

La sumatoria de las diferentes fracciones. El colesterol alto en sangre (hipercolesterolemia) indica un riesgo mayor de sufrir un ataque al corazón y/o un ataque cerebral. Por eso es importante realizar un control de los niveles de colesterol y analizar los resultados. A través de una analítica es factible identificar los diferentes valores de colesterol total.



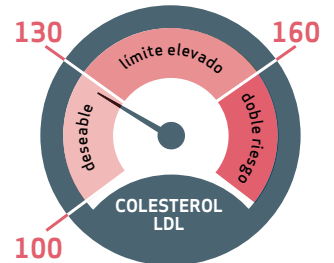
### COLESTEROL HDL "BUENO"

(Lipoproteína de alta densidad, o bueno): Protector de las arterias.



### COLESTEROL LDL "MALO"

(Lipoproteína de baja densidad, o malo): Se deposita en las paredes arteriales, pudiendo llegar a obstruirlas e impedir la correcta circulación de la sangre, por tanto, resulta peligroso y hay que controlarlo.



La **Asociación Española de Médicos de Atención Primaria** estima que entre el 50% y el 69% de los españoles padecen hipercolesterolemia y, en la mayor parte de los casos, su control es deficiente.

Según la **Guía para el manejo de las dislipemias** (alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre, fundamentalmente colesterol y triglicéridos) del **Grupo de Trabajo de la Sociedad Europea de Cardiología y de la Sociedad Europea de Aterosclerosis**, existe evidencia suficiente de que una disminución del colesterol total y del 'malo' pueden prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares. La modificación de las concentraciones, tanto de colesterol total como del 'bueno', se consiguen con una selección del

LAS RECOMENDACIONES DE INGESTA DIETÉTICA DE COLESTEROL ES DE 300 MG AL DÍA.

tipo de grasa y un control de la presencia de azúcares simples (cuyo consumo en exceso se asocia a una reducción de HDL) en la dieta.

En lo que respecta a las grasas, son los ácidos grasos saturados (carne, lácteos y derivados, etc.) los que más impactan en el aumento de las concentraciones de coles-

terol 'malo'. Los ácidos grasos transhidrogenados de origen industrial (presentes en caramelos, galletas, helados, margarina, palomitas, pastelería industrial, salsas, productos precocinados), cuantitativamente, tienen el mismo efecto en el colesterol LDL que las grasas saturadas y, además, disminuyen el colesterol HDL.

Su consumo medio en países occidentales es del 2-5% del total de la ingesta energética. Conociendo estos aspectos, se recomienda que la cantidad total de grasa en la dieta representa entre un 25-30% de las calorías totales.

Dado que numerosos estudios sostienen que un consumo moderado de colesterol en la dieta no supone consecuencias negativas en el control del colesterol, las guías europeas fijan las recomendaciones de ingesta dietética de colesterol en 300 mg al día.



## CUSCUS DE COLIFLOR Y FRUTOS SECOS



### INGREDIENTES

(4 personas)

- 600 g de coliflor
- 40 g de almendras crudas laminadas
- 40 g de nueces
- 20 g de uvas pasas
- 20 g de orejones picados
- 5 g de piñones
- 5 g de semillas de hinojo
- 20 ml de aceite de oliva
- sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

Tuesta en una sartén amplia las almendras con las nueces, los piñones y el hinojo. Agrega un poco de aceite, e incorpora la coliflor con las pasas y los orejones, removiendo bien. Agrega un poco de agua si estuviera demasiado seco el fondo de la sartén. Saltea removiendo regularmente hasta que la coliflor esté cocida, pero al dente. Salpimienta al gusto y sirve.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
220,73 kcal	6,5g	17,22g	9,93g	2g	8,36g	6,08g	0g	5,94g	9,21g

Información Nutricional (por ración)

## CABALLA AL GRILL CON ENSALADA DE PEPINO Y PERA



### INGREDIENTES

(4 personas)

- 1 kg de caballa (4 unidades)
- 50 ml de salsa de soja
- 50 ml de vino de arroz

#### Para la Ensalada:

- 400 g de pepino
- 400 g de pera firme y jugosa
- 10 ml de zumo de lima
- 40 ml de aceite de oliva
- sal

### PREPARACIÓN

Lava bien las caballas bajo el chorro de agua fría y sécalas con pequeños toques de papel de cocina. Con un cuchillo, realiza a cada lado de los pescados unos cortes ligeramente oblicuos, no muy profundos y con 1 cm de separación entre ellos. Elabora una marinada con la salsa de soja y el vino, unta las caballas varias veces con ella. Y luego ásalas, a ser posible en el grill o en el horno convencional (sin ser apoyadas en la bandeja para horno), de 15 a 20 minutos, dándoles varias vueltas. Mientras se cocinan, ve untándolas de vez en cuando. Abre el pepino cortándolo a lo largo y retira las semillas con una cuchara. Córtales en rodajas finas. Pela la pera, divídelas en 4 trozos y trocéala. Condimenta con el zumo de lima, el aceite de oliva y la sal. Sirve las caballas con la ensalada.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
369,24 kcal	24,10g	25,15g	11,62g	6,06g	11,76g	4,72g	120g	2,41g	11,16g

Información Nutricional (por ración)

## PUDDING DE CHOCOLATE NEGRO Y SEMILLAS DE CHIA



### INGREDIENTES

(4 personas)

- 80 g de semillas de chía
- 40 g de cacao puro en polvo
- 500 ml de bebida de soja
- 80 g de yogur espeso natural desnatado
- 10 g de miel

### PREPARACIÓN

Coloca las semillas de chía en un cuenco, añade el cacao en polvo y mezcla bien. Cubre con la bebida de soja y bate con unas varillas hasta no dejar grumos. Espera 10 minutos, vuelve a mezclar y tapa con plástico. Conserva en la nevera toda la noche. Escurre el líquido del yogur y bate con la miel hasta dejar una textura bien cremosa. Forma el pudding dividiendo la mezcla de semillas de chía en dos partes, cubriendo con la mitad el fondo de un tarro, vaso o copa pequeña. Agrega la capa de yogur y culmina con el resto de las semillas de chía y chocolate.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
244,25 kcal	9,53g	14,2g	19g	3,2g	1,68g	7,7g	0,30g	8,2g	8,79g

Información Nutricional (por ración)



# *Piña, pomelo y papaya*

FRUTAS TROPICALES 'REPLETAS'  
DE VITAMINA C Y DIGESTIVAS

A las clásicas manzana, pera o plátano que habitualmente 'pueblan' nuestros fruterios, se han ido sumado, en los últimos años, otras frutas, que por su apariencia, sabor y propiedades,

han logrado hacerse un hueco propio en nuestra cesta. Entre éstas están la piña, la papaya y el pomelo, frutas tropicales que destacan por su vitamina C.

Además, estas frutas favorecen la digestión y son antioxidantes y depurativas. Propiedades muy beneficiosas en invierno, para combatir los resfriados y los efectos de los excesos navideños.



# PIÑA



## PROPIEDADES

Al margen de su sabor, que va desde el ácido al dulce dependiendo del grado de maduración de la pieza, sus principales cualidades son:

- Rica en vitamina C e hidratos de carbono.
- Aporte de yodo.
- Rica en bromelaína: enzima que facilita la digestión.
- Potasio y magnesio.

## EN LA COCINA

Por la variedad de orígenes en su cultivo, podemos disponer de piñas todo el año. Además de como 'digestivo' después de las comidas, la piña puede dar un contrapunto dulce acompañando carnes, en salsa o como guarnición, o servir como ingrediente principal de un postre.

### PROPIEDADES DE LA VITAMINA C

- Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
  - Ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E.
- Mejora la absorción del hierro.

# POMELO



## PROPIEDADES

Por la combinación con semillas de otras frutas, como la naranja, han ido surgiendo muchas variedades de pomelo, pero se pueden distinguir dos grandes familias: los blancos, con la pulpa de color amarillo y los rosas o rojos. Sus principales cualidades son:

- Alto contenido en agua.
- Rico en vitamina C.
- Contiene potasio y magnesio.
- Fibra: principalmente en la pulpa y la corteza.

## EN LA COCINA

Su mejor época de consumo es entre octubre y marzo. El sabor ácido del pomelo combina muy bien con otras frutas o verduras, en zumos, batidos o ensaladas. En recetas, mejor combinarlo con pescados o mariscos que con carnes, por su punto ácido.

# PAPAYA



## PROPIEDADES

Fácilmente reconocible por su forma ovalada, su color naranja y las semillas de su parte central, que también son comestibles, la papaya destaca sobre todo por su sabor dulce. Sus características distintivas son:

- Rica en vitamina C.
- Alto contenido en agua.
- Contiene vitamina A.
- Potasio.
- Papaína: proteína que protege el estómago.

## EN LA COCINA

La mejor época de consumo de la papaya es de octubre a junio. Por su dulzura complementa muy bien con sabores salados.

### DE NUESTRA WEB A TU MESA

- **Caprichos de piña** <http://bit.ly/caprichos-pinya>
- **Lomo en salsa de piña** [http://bit.ly/lomo\\_pinya](http://bit.ly/lomo_pinya)
- **Ensalada de langostinos y papaya** [http://bit.ly/ensalada\\_langostinos](http://bit.ly/ensalada_langostinos)
- **Macedonia de papaya y naranja** <http://bit.ly/macedonia-papaya-naranja>
- **Ensalada de pomelo y zanahoria** <http://bit.ly/ensalada-pomelo-zanahoria>
- **Ensalada de pomelo y uva** <http://bit.ly/ensalada-pomelo-uva>



# CÓMO HACER FELIZ A QUIENES TE RODEAN



En un mundo donde se vive a toda velocidad, asimilando el estrés como algo natural, muchas veces hace falta parar y observar a nuestro alrededor. ¿Somos felices con lo que hacemos? ¿Esa felicidad depende de la gente que nos quiere? Si has respondido que sí, sigue leyendo.

Seguro que muchas acciones de nuestra rutina las hacemos por y para los demás casi sin darnos cuenta. Pero no somos conscientes de que nuestros gestos, la mayor parte de veces desinteresados, son los detalles que marcan la diferencia en las relaciones personales. A continuación te damos unos consejos para reflexionar y que, a partir de ahora, seas más consciente de que tus actos sirven para hacer sentir mejor a los que te rodean.

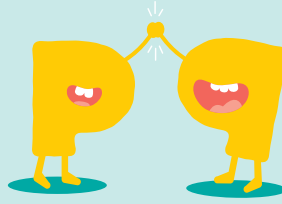
## EN LA COMPRA

- **Los preferidos del súper:** si eres el principal responsable de la compra semanal, acuérdate de ese chocolate que tanto le gusta a tu marido, o de las galletas que le chiflan al peque. Un pequeño detalle seguro que lo aprecian.
- **Productos de comercio justo:** seguro que has visto en el súper productos como el café, por ejemplo. Elígelos y colaborarás con una buena causa.



## EN CASA

- **¡No tires nada!** En todas las casas son conocidas las 'croquetas de sobras'. Igual que aprovechas lo que no os habéis comido del cocido para hacer croquetas, puedes guardar otro tipo de platos y aprovecharlos para comer en otro momento. Es importante evitar el desperdicio de alimentos.
- **Cumple sin gluten:** si alguno de tus invitados tiene intolerancia al gluten, puedes adaptar tus aperitivos e, incluso, la tarta, para que pueda comer también. Solo se trata de buscar la receta adecuada.



## CUANDO TE REÚNES CON LOS TUYOS

- **Café y compañía:** a veces es más importante regalar tiempo y escuchar a quien nos necesita, que el objeto o producto más valioso del mundo. Cuando quedes con alguien, evita las interrupciones y comparte tu tiempo al 100%.
- **Ponte en su lugar:** muchas veces no somos capaces de entender algunas situaciones. Pero, ¿te has puesto en el lugar del otro? Empatizar nos ayuda a ver lo que realmente le ha llevado a actuar de una manera u otra.
- **Restaurantes contra el hambre:** por cada plato solidario que elijas en estos establecimientos, ellos destinarán entre 0,5€ y 2€ a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento contra la desnutrición.



## OTRAS IDEAS

- **Da las gracias, así de fácil.** Seguro que agradeces que te preparen el desayuno, que te guarden el último trozo de tortilla, que te recojan del trabajo... Pero, ¿das las gracias a quién lo hace posible? Un sencillo gesto de cariño o unas palabras de agradecimiento, siempre son bien recibidas.
- **Sonríe:** en el trabajo, en el autobús, en la calle... porque sonreír es bueno para la salud y nos ayuda a empatizar con los demás.
- **Dona la ropa que no uses** a una organización no lucrativa, seguro que hay alguien que te lo agradece.
- **En el transporte público, cede tu asiento** a personas mayores, embarazadas o personas con movilidad reducida.

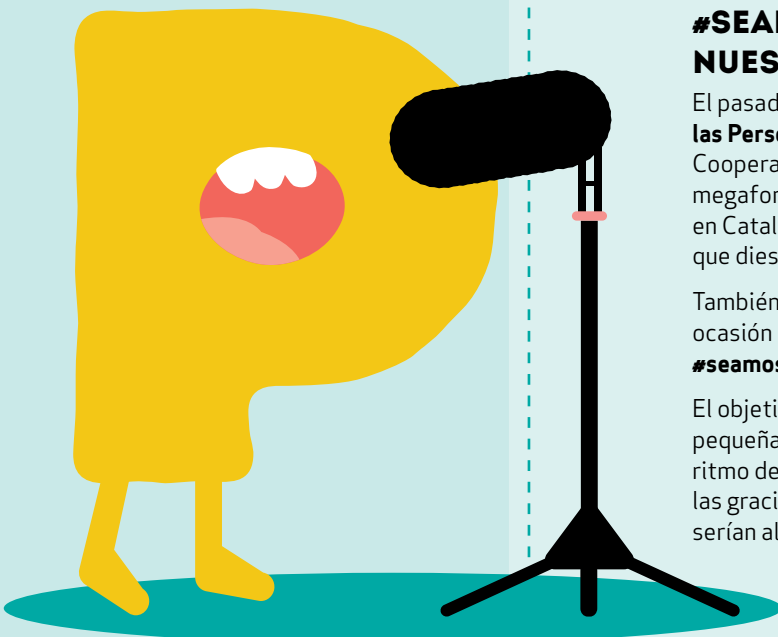
# Seamos más Personas

## #SEAMOSMÁSPERSONAS, NUESTRO GRANITO DE ARENA

El pasado 9 de noviembre Consum celebró su **II Día de las Personas**, siguiendo la línea iniciada el año pasado. La Cooperativa dió 'voz' a sus clientes y trabajadores a través de la megafonía de los supermercados, de sus plataformas logísticas en Cataluña, Murcia y Valencia, y de su sede central en Silla para que diesen un consejo para 'ser mejores personas'.

También se podía compartir un consejo en la web creada para la ocasión o compartiéndolo en las redes sociales con el hashtag **#seamosmás personas**.

El objetivo de la campaña era que se reflexionara sobre las pequeñas cosas que nos hacen felices y que olvidamos por el ritmo de vida acelerado. 'Pedir siempre las cosas por favor' o 'dar las gracias a tu madre cuando te prepara un táper de comida' serían algunos ejemplos.





# Vinagres

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS AL CLÁSICO VINAGRE BLANCO LE HAN SALIDO MUCHOS COMPETIDORES EN LAS DESPENSAS ESPAÑOLAS. POR EJEMPLO, AL SABOR PECULIAR DEL VINAGRE DE MÓDENA, QUE YA ES UN IMPRESCINDIBLE PARA LOS AMANTES DE LAS ENSALADAS, SE HA SUMADO MÁS RECIENTEMENTE EL VINAGRE DE ARROZ, QUE SE USA PARA LA ELABORACIÓN DE SUSHI.

Relacionamos el vinagre con el aliño de la ensalada, pero existe una amplia gama de variedades. Cada una tiene como ingrediente principal un producto con un sabor, un aroma y unas propiedades diferenciadas. Por tanto, cada vinagre ofrece distintas posibilidades de uso y muchas opciones para combinaciones gastronómicas.

El origen del vinagre está unido al del vino, ya que es el siguiente paso a su fermentación alcohólica. De hecho, la palabra vinagre viene del latín: 'vinum', vino y 'acre' que quiere decir agrio. Y por ello, si hablamos de vinagre, es necesario hablar del ácido acético, que se produce tras esa segunda fermentación y es el responsable de ese característico sabor y olor.

## SABOR BAJO EN CALORÍAS

Pese a su marcado sabor, el vinagre no aporta prácticamente calorías. Se estiman unas 4 Kcal por cada 100 gramos. Con carácter general, es bajo en nutrientes y no contiene vitaminas, pero sí pequeñas cantidades de hierro y magnesio. Estas aportaciones varían en función del ingrediente principal.



## A EXAMEN...

### BLANCO

Es uno de los más utilizados, tanto para cocinar como para desinfectar y limpiar la casa. Proviene de la fermentación del alcohol de la caña de azúcar. Tiene un sabor más fuerte que los demás y, por ello, además de en ensaladas, se utiliza en pescados y salsas.



### DE MANZANA O DE SIDRA

Tiene un sabor más suave. Es digestivo, sacia el apetito y, además, es depurativo.



### DE VINO

Se elabora con zumo de uvas. Es el más común en Europa y se suele usar con carnes. Dentro de este grupo, destacan: el vinagre de Oporto, que se extrae del vino que lleva el mismo nombre y el vinagre de Jerez, que se elabora a partir de la fermentación acética de los vinos de Jerez. Tiene Denominación de Origen España y es de elaboración artesanal.



### DE MÓDENA

Su sabor es dulce, tiene una densidad, un aroma y un color oscuro característicos. Procede de la ciudad de Módena (Italia). 'Madura' en barriles de madera durante varios meses. Es el único vinagre que por el contenido de azúcar deberá llevar información nutricional.



### VINAGRE DE ARROZ

Es similar al blanco, pero más ácido. Se utiliza como sazonador en platos orientales, especialmente, en la elaboración de sushi.



### VINAGRE DE FRUTAS

Además del de manzana, existen otros vinagres menos conocidos cuyo ingrediente principal es la fruta: plátano, naranja, piña o fresa.



### OTROS USOS

- **Conservante:** se utiliza en la industria alimentaria en la elaboración de escabeches, marinados y encurtidos. En este caso, se suelen emplear vinagres aromatizados con especias, como el eneldo, el estragón, el ajo o el romero.
- **Desinfectante:** se emplea diluido en agua para la limpieza de objetos o superficies de cristal y en los suelos de madera. También elimina el óxido y la cal, por lo que se utiliza en griferías y pequeños electrodomésticos, como la plancha o la cafetera. No obstante, hay que tener en cuenta que sus efectos pueden ser negativos sobre otros materiales como, por ejemplo, el mármol. También se emplea en el lavado de prendas de ropa.
- **Belleza:** tradicionalmente se ha utilizado vinagre blanco en el cuidado del cabello y, más recientemente, se ha extendido el uso del de manzana en mascarillas o tratamientos caseros para mejorar el aspecto de la piel.



## Cambios en los hábitos de consumo

### DEL CONSUMIDOR TRADICIONAL AL CONSUMIDOR ONLINE

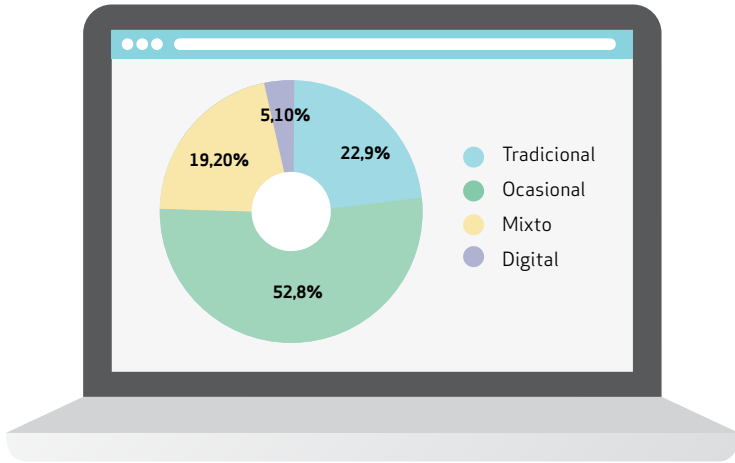
Desde hace varios años el mercado español está viviendo cambios significativos respecto a sus hábitos de compra. La actual situación económica, la madurez de Internet y los nuevos perfiles de los consumidores, sin duda impactan en la distribución, que debe enfrentarse a la racionalización de las compras y a la disminución de las compras impulsivas por parte de los consumidores. Sus nuevas prioridades

se centran en comparar y buscar precios más asequibles, siendo las promociones una de sus prioridades.

Los consumidores se han vuelto más exigentes y el proceso de compra cada vez es más complejo.

Más de 22 millones de personas de 16 a 74 años se conectan a Internet todos los días. Además, el uso del teléfono para obtener más información

sobre productos, leer opiniones de otros usuarios o encontrar ofertas y descuentos se ha disparado. De hecho, uno de cada cinco consumidores prefiere consultar la web de la tienda física que va a visitar antes de comprar, lo cual puede incitar a que finalmente se realice la compra en dicha tienda física, como ocurre en el 14% de los casos.



Estudio "Hábitos de compra offline y online del consumidor español en el sector retail"

## TIPOS DE COMPRADORES

- **Consumidor tradicional:** es el perfil menos internauta y, por tanto, el que menos compra online. Suelen ser personas de mayor edad, siendo 6 de cada 10 mayores de 35 años.
- **Onliner ocasional:** Suele comprar de todo y en cantidad más elevada que los otros perfiles, pero no realiza tantas compras online. Su media de edad oscila entre los 25 y los 54 años.
- **Mixto:** Perfil de comprador online de todas las categorías de producto y, en especial: alimentación y bazar, mobiliario y decoración, y productos relacionados con automoción. Suelen ser personas menores de 35 años.
- **Consumidor digital:** Representan tan solo al 5,1% de la población. Tienden a comprar poco, pero utilizan habitualmente el canal online y, en su mayoría, son hombres.

## EL USO DE INTERNET EN EL PROCESO DE COMPRA

En España, la compra exclusivamente online no tiene aún el arraigo que se observa en otros países, siendo este tipo de compras ocasionales y para productos concretos. Se utiliza, y su crecimiento es innegable, pero no como canal habitual de compra. De hecho, aproximadamente una cuarta parte de los consumidores no realiza compras online y el 53% lo hace de forma no habitual y siempre compaginándolo con el canal tradicional u offline.

Aun así, es cierto que el canal online se ha consolidado con claridad como una de las principales fuentes de información, influyendo en el proceso de compra de los usuarios. De hecho, este canal ha pasado a ser clave en el proceso de compra.

## ¿POR QUÉ SEGUIMOS COMPRANDO EN LAS TIENDAS FÍSICAS?

El estudio "Hábitos de compra offline y online del consumidor español en el sector retail" realizado por Experian Marketing Services destaca que las principales ventajas que encuentran los consumidores en la compra en tiendas físicas son:

- La posibilidad de ver y tocar los productos
- La obtención inmediata del producto después de la compra
- Mayor seguridad en el momento de comprar
- La posibilidad de hablar con expertos en la tienda para que les asesoren

Lo que significa que, aunque se busque más información y se compare entre productos online, la compra en el comercio tradicional sigue siendo el principal canal de venta. En este sentido, el perfil femenino apuesta en mayor medida por la compra en tienda al considerarla más práctica (señalado por un 72,3% de las mujeres frente al 66% de los hombres), más económica (afirmado por el 33,5% de las mujeres frente al 25,4% de los hombres) y más divertida (considerado por un 30,8% frente a un 23,3% de hombres). La sencillez de la experiencia online es preferida por los hombres.

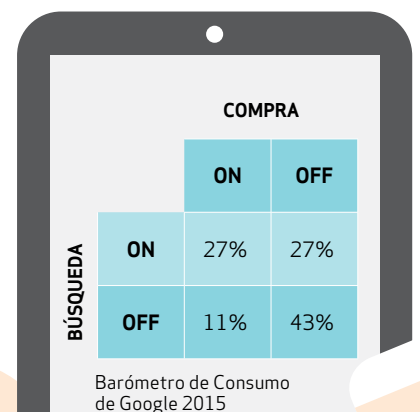
## ¿QUÉ NOS INCENTIVA A COMPRAR ONLINE?

En contraposición, los consumidores que apuestan por la compra online destacan las siguientes ventajas:

- La rapidez y el ahorro de tiempo en el momento de la compra
- La obtención de mejores precios y ofertas
- La flexibilidad de horario
- La obtención de informaciones comparativas y la disponibilidad en varios sitios web

## EFFECTO ROPO: MIRAR ONLINE Y COMPRAR OFFLINE

ROPO es el acrónimo de *Research Online, Purchase Offline* (búsqueda online, compra offline) y se da cuando una venta tradicional ha sido influenciada por las búsquedas online. Buscar en Internet información sobre el producto que queremos comprar, comentarios de otros usuarios o analizar las opciones de la competencia es una práctica cada vez más usual, sin embargo el efecto ROPO demuestra que todo ese tráfico no se convierte en compras online. En España durante el periodo 2014-2015, un 27% de consumidores realizaron esta práctica, curiosamente el mismo porcentaje que el de los consumidores que buscaron online y también compraron online (27%), según el barómetro de consumo de Google. Aunque, como podemos observar, las compras tradicionales siguen ganando la batalla.







# *Las redes preguntan*

---

---

JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

---

---

1



*¿Por qué en unas tiendas hay productos que en otras tiendas me es imposible encontrar?*

La disponibilidad de productos depende del tamaño de la tienda y de la demanda de los clientes. Además, con algunos productos o servicios se realizan pruebas sólo en algunas tiendas para valorar la aceptación que tienen. Este es el caso del sushi preparado. De todas maneras, si no encuentras algún producto, puedes preguntar a nuestro personal para ver si hay opción de incorporarlo.

2



*He visto que habéis incorporado productos ecológicos. ¿Están en todos los súper? ¿Cómo los diferencio?*

Hace poco hemos introducido productos ecológicos en nuestros supermercados. Las referencias varían según el supermercado, pero iremos ampliando poco a poco. Para encontrarlos más fácilmente, además de las etiquetas propias del fabricante, están diferenciados con un distintivo especial: un dibujo verde de una manzana. Si no los encontraras, pregunta a los responsables de tienda y te ayudarán.



3

*¿Por qué hay patatas de origen Francia o naranjas de Sudáfrica?*

Priorizamos el producto de origen local pero, en determinados momentos, para garantizar calidad y frescura, recurrimos a otros orígenes.

Por ejemplo, en el caso de las patatas, la temporada nacional va de mayo a septiembre aproximadamente y, en el caso de la naranja, va de noviembre a abril. Fuera de temporada, optamos por otros orígenes para abastecer a nuestros supermercados.

f

4

*No me aclaro para diferenciar los cheque-crece, mis cupones ahorro y las ofertas del mes, ¿me podéis ayudar?*

Los cheque-crece son productos que normalmente compras o que, por tus compras habituales, creemos que te pueden interesar. Aumentan tu cheque mensual ya que se suman a los descuentos acumulados por tus compras. Mis cupones ahorro son descuentos aplicados a productos concretos. En los dos casos, el descuento se aplica en caja mostrando la tarjeta junto al descuento, en papel o a través de la App. Por su parte, la oferta reúne todos los productos que están a un precio más reducido de lo habitual durante un periodo de tiempo, generalmente un mes. Los puedes ver en la web, en el folleto y en el súper.



# *Cocina sostenible, es posible!*

COSAS TAN COTIDIANAS COMO EL USO DEL AGUA O EL RECICLAJE DE RESIDUOS SON PARTE DE NUESTRA RUTINA DIARIA. PERO, ¿SABÍAS QUE LA FORMA DE COCINAR Y UTILIZAR LA COCINA TAMBIÉN PUEDE CONTRIBUIR A MINIMIZAR NUESTRO IMPACTO AMBIENTAL?



A continuación, te proponemos unos consejos para hacerlo posible:



1

## PRODUCTOS LOCALES

Este tipo de productos tienen como característica principal que su origen está a menos de 100 kilómetros de su lugar de venta. Esto, contribuye por una parte, a la riqueza de la zona, puesto que todos los productores son locales y, por otra, a reducir la huella de carbono derivada del transporte, puesto que cuanto más cerca está el destino, menos combustible se necesita para transportar el producto. Esto se aplica a cualquier tipo de producto: frutas, verduras, pescados, carnes, etc.



2

## PRODUCTOS DE TEMPORADA

Los alimentos de temporada son más frescos, sabrosos y duraderos, además de económicamente más asequibles. Por lo que respecta a frutas y hortalizas, se trata de ser respetuosos con los ciclos de vida de cada producto, recolectándolos solo cuando están en su punto óptimo de maduración. Y en cuanto al pescado, se recomienda consumir aquellos que cumplan con las tallas mínimas, según la especie. Por ejemplo: 20 cm para merluza o el lenguado, 11 cm para sardinas y salmonetes o 9 cm para el boquerón, etc. Es importante fijarse siempre en el etiquetado del producto para consultar su origen.

3

## EVITAR EL DESPERDICIO

Según el último informe del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente (Magrama), los hogares tiran 1.326 millones de kilos de alimentos al año, lo que supone 25,5 millones de kilos a la semana o, lo que es lo mismo, 1,3 kilos de alimentos por hogar, que representa el 4,5% de todos los alimentos que se compran. Para evitarlo, podemos hacer varias cosas: en primer lugar, aprovechar las sobras para cocinar otros platos (croquetas, empanadillas, sopa, etc.), organizar las compras en base a un menú semanal para evitar que se estropeen los alimentos, congelar aquello que no vayamos a usar, etc. Se trata de hacer un uso responsable de aquello que compramos.



4

## AHORRAR ENERGÍA

Los hogares consumen más de una quinta parte de toda la energía que se emplea en España, según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energético (IDAE). De hecho, la cocina es la estancia de la casa que más energía consume. Un hogar medio consume cerca de 4.000 kilovatios-hora (kWh) al año, y solo el frigorífico, el horno, la vitrocerámica y el lavavajillas acaparan más del 30% de esta cantidad. Para reducir el consumo, puedes optar por placas de inducción, usar ollas, sartenes y cacerolas con un diámetro igual o ligeramente superior al de la zona de cocción, usar ollas a presión e, incluso, aprovechar el calor residual de hornos y placas de cocina, apagándolos 5 minutos antes de terminar de cocinar. Por otra parte, utilizar el lavavajillas en lugar de fregar a mano u optar por el microondas en lugar del horno, en algunas ocasiones, puede ayudar a reducir, considerablemente, el consumo energético.

5

## OJO CON EL AGUA

Utilizar la lavadora o el lavavajillas solo cuando estén totalmente llenos, puede ayudarnos a ahorrar entre 2.500 y 2.800 litros de agua cada mes. Además, el tipo de lavado también influye en el consumo, tanto de agua como de luz. Procura utilizar los lavados 'eco' o de menor duración.



6

## DESCONGELADO DE ALIMENTOS

Consiste en descongelar la cantidad justa de alimento congelado (en un recipiente limpio e impermeable) en el frigorífico y consumirlo o cocinarlo en las siguientes 24 horas. Es la manera segura de que el alimento recupere su aspecto, sabor y olor originales. Descongelar bajo el chorro de agua es una mala práctica, que además de derrochar agua, reduce la calidad gastronómica del producto ya que el cambio brusco y rápido de temperatura afecta a las condiciones organolépticas del alimento.



7

## DESPUÉS DE USAR, RECICLAR

- **Los residuos:** desde las pieles de frutas y verduras hasta los posos de café, las servilletas de papel o los restos de pasta o galletas, pueden aprovecharse para hacer compostaje y enriquecer los cultivos.
- **El aceite usado:** ¿sabías que puede servir para realizar jabones o, incluso, para elaborar biodiésel? Llévalo siempre al contenedor específico del ecoparque.
- **La basura:** distinguir los residuos entre papel y cartón, vidrio y envases es imprescindible y debemos incluirlo dentro de nuestros hábitos cotidianos.

## 2016, un año de proyectos digitales



Nueva tienda online de Consum  
[www.tienda.consum.es](http://www.tienda.consum.es)

Consum ha consolidado durante 2016 varios de sus proyectos digitales. El pasado octubre se inició el servicio de tienda online [www.tienda.consum.es](http://www.tienda.consum.es) en la ciudad de Valencia. El portal ofrece las mismas ofertas y ventajas que la tienda física, contando además con la comodidad de acceder a todos los descuentos y cheque-crece acumulados para la cuenta de cada socio-cliente, a través del programa de fidelidad Mundo Consum, que está totalmente vinculado. Está previsto ir ampliando las zonas de entrega durante los próximos meses.

Además, Consum puso en marcha su nueva página web corporativa [www.consum.es](http://www.consum.es). Se trata de un portal muy intuitivo con toda la información relativa a la Cooperativa, que cuenta además con un buscador de tiendas geolocalizadas y acceso a los portales: Mundo Consum, la revista Entrenosotros, el Planificador semanal, Gente Consum y el portal educativo Team Consum.

Por último, la Cooperativa implantó el sistema *contactless* en toda su red de supermercados. Este permite a los clientes pagar su compra desde el móvil con sólo acercarlo al terminal. El pago se realiza de forma rápida, cómoda y segura.



Aceite de oliva virgen extra 'Primera cosecha' de Consum.

## La seguridad e integración en la empresa, los aspectos más valorados por los trabajadores de Consum

Según la última encuesta de Clima Laboral, realizada en junio del pasado año, la seguridad en el empleo y la integración en la empresa son los aspectos más valorados por los trabajadores de Consum. En concreto, la conciliación e igualdad mejora un 2,3% su valoración por parte de la plantilla respecto a 2014. La satisfacción general también mejora un 2,7%, siendo la seguridad en el empleo, la retribución, la igualdad y conciliación, el reconocimiento y el ambiente de trabajo, los aspectos que más influyen. La participación en la encuesta ha sido récord, con el 94,8% de la plantilla, entre socios y hijos, lo que equivale a más de 10.600 personas.

### Más medidas para conciliar

Consum ha ampliado, además, sus medidas de conciliación para los trabajadores de la Cooperativa y ya son 75 las políticas incluidas en su Catálogo '+de 50 Medidas para Conciliar'. En total han sido cuatro medidas nuevas, dos relacionadas con nacimientos: por un lado, se dará un permiso recuperable de un día por parto de hija o nuera; y por otro, para hijos prematuros que requieran hospitalización, se permitirá a los padres, si ambos trabajan en la Cooperativa, ausentarse una hora de su jornada laboral hasta que el bebé reciba el alta médica y ambos tendrán la posibilidad de reducirse la jornada dos horas diarias más.

Por otro lado, se ha implantado un horario flexible en la sede central de Consumen Silla, en la que trabajan cerca de 500 personas; y se ofrece la posibilidad a los trabajadores de solicitar la colaboración de la Cooperativa para proyectos de acción social de las entidades sociales u ONGs de las que sean miembros.



## Ya en tiendas el primer aceite Consum 'Primera cosecha' de origen 100% español

Consum ha lanzado al mercado su primer aceite de oliva virgen extra de primera cosecha o temprano, de origen 100% español, concretamente de Jaén. El aceite mezcla las variedades picual y arbequina, lo que le proporciona aromas a plátano, manzana y tomate.

## Consum dona 17.200 euros a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)



El director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles, el director de Socio-Cliente y Marketing de Consum, Manuel García, el presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Valencia, Tomás Trénor y el ganador, David Cervantes.

Con motivo del Día de las Personas, el pasado mes de noviembre Consum donó 17.200 euros a la AECC. Esta cantidad proviene de los consejos para ser 'mejor persona' que se recogieron a través de la web [www.seamosmaspersonas.com](http://www.seamosmaspersonas.com), que alcanzaron casi 7.200 mensajes, y por los que Consum donaba un euro por mensaje, y de la iniciativa de sumar 10.000 euros más a dicha cantidad por conseguir ser *Trending Topic* en la Comunidad Valenciana el 9 de noviembre, durante la celebración del II Día de las Personas, con el hashtag #seamosmáspersonas.

David Cervantes, de Ibi (Alicante), con el consejo 'Sonríe cada día. La verdad, sola, triunfa', fue el ganador del sorteo del carro de compra valorado en 250 €, y decidió regalar el segundo carro del mismo importe a su suegra.

## La campaña 'El Día de las Personas' y Team Consum galardonados en noviembre

El pasado mes de noviembre se celebró en Valencia el VII Festival La Lluna, de publicidad y comunicación creativa, y la campaña 'El Día de las Personas' obtuvo la 'Lluna' de oro al mejor evento y la 'Lluna' de plata a la mejor campaña integral. Además, la acción 'Consum da luz a las marcas' obtuvo la 'Lluna' de oro en la categoría de marketing promocional y directo.

Por su parte, el portal educativo Team Consum, [www.teamconsum.consum.es](http://www.teamconsum.consum.es) recibió en Madrid uno de los premios '50 Mejores Ideas Digitales' que otorga el diario Expansión, concretamente en la categoría de Educación Digital. Los galardones, reconocían el esfuerzo de las empresas e instituciones españolas para adaptar sus procesos y servicios a la nueva realidad digital.



## Estrenamos 36 nuevos súperes en 2016



Supermercado Consum de Bullas (Murcia).

Consum abrió 36 nuevos supermercados durante 2016. Del total de aperturas, 12 correspondieron a Consum y 24 a la red de franquicias Charter.

El mayor número de aperturas se produjo en la Comunidad Valenciana: 5 en la provincia de Alicante, 5 en Castellón y 5 en Valencia. En Cataluña, abrieron sus puertas 12 supermercados nuevos: 7 en Barcelona, 3 en Tarragona y 2 en Girona. En la provincia de Murcia se abrieron 6 y en Castilla-La Mancha 3: 2 en Albacete y 1 en la provincia de Cuenca.

Consum consolida de esta manera su plan de expansión en forma de 'mancha de aceite', desarrollando sus aperturas a lo largo del arco mediterráneo.





# *Nutricosmética,* SALUD Y BELLEZA DESDE DENTRO



AUNQUE LA NUTRICOSMÉTICA HAGA REFERENCIA A COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN PASTILLAS QUE FAVORECEN LA BELLEZA DESDE EL INTERIOR, LO CIERTO ES QUE TAMBIÉN EXISTEN ALIMENTOS 'NUTRICOSMÉTICOS' QUE MANTIENEN NUESTRO ORGANISMO EN FORMA Y RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO.



Llevar una dieta sana y equilibrada, evitando las grasas, el alcohol y el tabaco, y realizar ejercicio de manera regular es lo que nos recomiendan los médicos para disfrutar de una vida saludable. No existen pócimas secretas que nos garanticen la longevidad ni la juventud. Pero lo que sí que conocemos son los componentes naturales que retrasan el envejecimiento celular y los signos de la edad en nuestra piel.

## ALIMENTOS 'NUTRICOSMÉTICOS'

Existen alimentos ricos en antioxidantes que pueden retrasar el deterioro de la piel, tejidos, órganos, etc. Actúan contra los radicales libres, que pueden ser internos (estrés, los propios del metabolismo...) y externos (tabaco, alcohol, contaminación, mala alimentación, excesiva exposición solar...). Por lo tanto, consumir alimentos antioxidantes en nuestra dieta nos ayudará a tener una buena salud y belleza.

Aunque existen unos 8.000 tipos de antioxidantes, no todos actúan igual.

## BELLEZA VÍA ORAL

Si no podemos tomar estas vitaminas y minerales a través de los alimentos, podemos tomarlos concentrados, vía oral, gracias a los complementos alimenticios, como por ejemplo:

- **Arándano rojo:** contiene vitamina C.
- **Levadura** con zinc y vitamina E.
- **Colágeno y ácido hialurónico:** con vitamina C y zinc.
- **Beta-caroteno:** precursor del retinol o vitamina A.



NO CONOCEMOS LA FÓRMULA DE LA ETERNA JUVENTUD, PERO SÍ LOS COMPONENTES NATURALES QUE RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO CELULAR, COMO LA VITAMINA C Y E, EL ZINC, EL BETA-CAROTENO, POLIFENOLES Y FLAVONOIDES.

## 'IMPRESINDIBLES' DE JUVENTUD

- **Vitamina C:** contribuye a la formación de colágeno, que mantiene nuestras articulaciones fuertes y la piel en perfecto estado.
- **Zinc y vitamina E:** ayudan al mantenimiento del cabello y las uñas y protegen frente a los radicales libres. Previenen el envejecimiento del organismo.
- **Colágeno y ácido hialurónico:** aportan elasticidad y suavidad.
- **Beta-caroteno, precursor de la vitamina A o Retinol:** contribuye al mantenimiento de la piel y las mucosas y proporciona una protección extra frente a los rayos ultravioletas. Con la exposición al sol, generamos radicales libres que contribuyen al envejecimiento prematuro de nuestra piel.

## LOS DIEZ 'SÚPER-ANTIOXIDANTES' DE LA "A" A LA "Z"

- 1 **Ajo:** un diente contiene vitaminas A, B, C, yodo, selenio, potasio, zinc, calcio, hierro y magnesio. Además, se le considera un antibiótico natural. Consumir ajo crudo ayuda a disminuir la presión sanguínea por su capacidad vasodilatadora.
- 2 **Bayas o frutos del bosque,** como frambuesas, moras, arándanos y fresas. Contienen antocianidinas (por su pigmento rojo o morado) que actúan como potentes antioxidantes.
- 3 **Brócoli:** contiene más vitamina C que una naranja y prácticamente el mismo contenido en calcio que un vaso de leche. Además, contiene sulforafano, también con efectos antioxidantes.
- 4 **Chocolate negro o amargo** (cacao 100%): contiene flavonoides que mejoran la salud cardiovascular y la piel.
- 5 **Frutos secos,** como nueces, almendras, avellanas, pistachos...: contienen ácidos grasos esenciales que protegen contra enfermedades cardiovasculares y el deterioro cognitivo. Además, aportan elasticidad a la piel y refuerzan el sistema inmunológico.
- 6 **Judías** (blancas, rojas y negras): además de antioxidantes, contienen proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- 7 **Té verde:** contienen polifenoles y flavonoides, además de teína, que potencia la actividad cognitiva, mejorando la atención y concentración.
- 8 **Tomates:** ofrecen licopeno, pero para ser absorbido por el cuerpo tiene que ir acompañado de una grasa saludable, como el aceite de oliva.
- 9 **Uvas** (y vino tinto, con moderación): contienen polifenoles y flavonoides.
- 10 **Zanahorias:** son ricas en beta-carotenos que ayudan al cuerpo a producir vitamina A, beneficiosa para la vista.

A woman with her hair in a ponytail, wearing a grey and black athletic top, is in a starting crouch on a rocky, mossy trail. She has a determined expression, looking directly at the camera. The background is a misty, overcast landscape.

# *¿Superación o sobreexigencia?*

PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE NUNCA ESTÁN SATISFECHAS CON LO QUE CONSIGUEN Y SIEMPRE QUIEREN MÁS. QUE SE EXIGEN RENDIR AL MÁXIMO Y CONSEGUIR EL MEJOR RESULTADO EN TODO LO QUE HACEN. EXISTE UNA EXPLICACIÓN DE SU PLANTEAMIENTO DE VIDA Y, TAMBIÉN, UNA FORMA DE CAMBIARLO Y ENCONTRAR UN CAMINO MEJOR PARA CONSEGUIR SUS METAS.

Tener afán de superación y querer ir a más y aspirar a prosperar siempre es positivo y aprovechar las oportunidades para conseguir mejorar es una buena forma de hacerlo. Pero, esto no debe suponer una actitud perfeccionista e hiperexigente.

Superarse y progresar no implica necesariamente obtener el mejor resultado, debe incorporar la aceptación de los errores y de las equivocaciones como parte del proceso, no cómo un fracaso. No debe suponer una autoexigencia máxima en todas las facetas de la vida: académica, familiar, profesional, deportiva, etc.

## ¿POR QUÉ NOS EXIGIMOS TANTO?

Se busca tener el mejor expediente académico de la promoción, destacar en el deporte, escalar hasta el equipo directivo en el puesto de trabajo, estar en forma manteniendo una imagen jovial y conciliar todas estas actividades con una dinámica familiar exitosa.

La sociedad actual impone altos estándares de rendimiento, empuja a hacer las cosas de forma rápida, eficaz, siendo lo más productivos y eficientes posible. Valora, sobre todo, la excelencia, premia al que consigue destacar y genera una sensación de fracaso alrededor de otros resultados menos llamativos, aunque no sean malos.

Se busca destacar porque al que lo consigue se le proporciona mucho reconocimiento, y porque el que no lo consigue es el perdedor. Esto aboca a un estilo de vida con interminables horarios repletos de actividades en las que hay que ser el mejor.

Esta actividad frenética es el camino hacia lo imposible, hacia lo inalcanzable. De esta forma es fácil sentirse deprimido y ansioso, ya que al poner el foco sobre los resultados excepcionales y despreciar los logros intermedios, la presión emocional con la que se vive no hace más que ir en aumento.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Es conveniente parar de vez en cuando y reflexionar sobre si se disfruta de la vida o, por el contrario, se es hiperexigente con uno mismo y con los demás. Hay que aprender a diferenciar la exigencia sana de la insana. Se puede decir que es momento de reformular las metas cuando:

- se realiza un sobreesfuerzo constante hasta conseguir el objetivo.
- no se valora el coste personal y emocional que supone, ni su proporción.
- no se permiten fallos ni equivocaciones.
- se necesita proyectar una imagen de persona triunfadora.
- se rechazan o intentan esconder las propias vulnerabilidades.
- no se da permiso para parar de vez en cuando.
- se quiere que todos se comporten como uno considera que es correcto.

Es conveniente tener presente que si se vive obsesionado por el éxito final y por superar a los demás, esta presión puede hacer bajar el rendimiento además de no dejar disfrutar de los procesos.

SUPERARSE Y  
PROGRESAR NO IMPLICA  
NECESARIAMENTE  
OBTENER EL MEJOR  
RESULTADO.

## 4 PASOS PARA CONTROLAR LA AUTOEXIGENCIA

### ✓ Observarse

Aprender a reconocer señales y síntomas que informan de la presencia de presión emocional y reconducir los objetivos propuestos.

### ✓ Priorizar

Ser consciente que los tiempos y las fuerzas son limitados y, por tanto, hay que establecer una jerarquía con los objetivos a conseguir.

### ✓ Tomar decisiones

Admitir que no se poseen las mismas habilidades para todas las actividades, elegir los proyectos y metas en función de la importancia que tengan para cada uno y determinar un tiempo específico para conseguirlos.

### ✓ Entrenar la autocompasión

La realización personal debe incluir además de alcanzar objetivos concretos, el vivir feliz y disfrutar de lo conseguido. Es necesario ser comprensivo con uno mismo, con sus habilidades y también con sus limitaciones, buscando ese equilibrio y permitiéndose cometer fallos.

# 'CONECTAR' DESCONECTANDO

BUSCANDO EL EQUILIBRIO  
ENTRE EL MUNDO ON Y OFFLINE



LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON PARTE IMPORTANTE DEL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y SE HAN CONVERTIDO EN HERRAMIENTAS ESENCIALES EN NUESTRA VIDA COTIDIANA, LABORAL, ACADÉMICA, SOCIAL Y DE OCIO.



AUNQUE EXISTA EL MITO DE QUE LOS NIÑOS PEQUEÑOS ESTÁN TODO EL DÍA ENGANCHADOS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, UN ESTUDIO DEMUESTRA QUE PREFIEREN JUGAR CON AMIGOS.

Las nuevas generaciones tienen a su alcance una gran cantidad de información, aplicaciones y juegos de forma rapidísima. Pero ¿cuándo es el momento adecuado para dejar a los hijos acceder al móvil o la tablet? ¿Cómo compaginar el mundo online y el offline?

Es difícil establecer cortes exactos de edad para que tu hijo tenga móvil, juegue con el tuyo, tenga una Tablet o utilice tu portátil, ya que dependerá de su madurez, del entorno y otras circunstancias. Un uso inadecuado de las nuevas tecnologías, como pasar mucho tiempo con el móvil o acceder a contenidos de Internet no adecuados para su edad, puede perjudicar la actitud, afectando al ámbito escolar y familiar. Por eso, más vale prevenir que curar.

### USO RESPONSABLE DEL MUNDO DIGITAL

La gran preocupación de los padres es orientar a sus hijos pequeños en el uso responsable del mundo digital, conscientes de que cuando lleguen a la adolescencia entrarán de lleno en las redes sociales y en las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Así se desprende del estudio 'Los niños pequeños (0-8) y la tecnología digital', realizado por la Universidad Autónoma de Madrid, en colaboración con investigadores de la Universidad Autónoma de Barcelona y coordinado por el centro de investigación Joint Research Center de Unión Europea en 19 países vecinos.

La mayoría de padres se preguntan qué pueden hacer ahora, cuando los niños tienen 6, 7 u 8 años, para orientarles en prácticas que influyan en años posteriores, para que en la adolescencia utilicen los dispositivos digitales de forma adecuada.

### 'NO ESTÁN TAN ENGANCHADOS'

De 6 a 8 años los niños utilizan las nuevas tecnologías como ocio, juego y entretenimiento. Y aunque exista el mito de que están enganchados a ellas, el estudio revela todo lo contrario. Las TIC no están entre las primeras preferencias de los más pequeños de la casa. Antes, prefieren jugar con sus amigos o con juguetes en su habitación.

Los niños acceden a Internet en busca de información bien para algún trabajo del colegio o sobre algún asunto que les despierta mucho interés (juegos de magia, cocina, mascotas...). Y el canal que más utilizan es Youtube.

Las tablets son la herramienta digital preferida por los niños españoles, según el estudio. Los motivos son varios: por su tamaño, más grande que un teléfono móvil; por su comodidad, que les permite usarlas en cualquier lugar y situación; porque se manejan fácilmente y porque su flexibilidad, ya que permiten descargarse *apps* muy diversas e, incluso, ver películas y series de dibujos. Apenas usan el ordenador y el móvil cuando son pequeños.

El excesivo uso de dispositivos con pantallas (ordenadores, tablets, móviles, etc.) en niños, según algunos estudios, pueden producir déficit de atención, problemas de sueño, hiperactividad, agresividad, menor rendimiento académico y dificultades en el desarrollo del lenguaje y la adquisición de vocabulario. De ahí que los padres deban realizar una labor de 'bisagra' entre el mundo virtual o tecnológico y el real, que requiere de contacto físico, visual e interpersonal, fomentando el equilibrio entre ambos.



### BENEFICIOS DE ABRAZAR

El contacto físico y, sobre todo, los abrazos, son beneficiosos para la salud. Según un estudio de la Universidad de Duke en Estados Unidos, que analizó el efecto de la falta de contacto físico en bebés, concluyó que puede contribuir a la muerte de neuronas y deficiencia en la producción de la hormona del crecimiento, dando lugar a lo que se conoce como "enanismo psicosocial". Además, investigaciones recientes revelan que el cerebro de un bebé que no recibe caricias es aproximadamente un 20% más pequeño.

#### Razones para abrazar:

- **Te sientes bien**, gracias a la generación de oxitocina, conocida como hormona del cariño o del amor que promueve sentimientos de confianza y unión.
- **Fundamental en la infancia**, porque las caricias y los abrazos son saludables para las personas, debido al factor de apego emocional.
- **Alivia el temor**, porque los abrazos reducen la preocupación y ayudan a calmarnos, al darnos tranquilidad y comodidad.
- **Fortalece el cuerpo**, porque al abrazar nos sentimos acompañados y queridos.
- **Reduce la tensión arterial**, porque cuando nos tocan, se activan en la piel unos receptores sensoriales llamados 'corpúsculos de Pacini' que envían señales al nervio vago, situado en una parte del cerebro que es responsable de la reducción arterial.
- **Disminuye el estrés**, porque abrazar, besar y el contacto físico aumentan los niveles de oxitocina, que reducen la ansiedad.

# PRIMEROS AUXILIOS PARA PERROS Y GATOS



Nuestros animales de compañía, sobre todo perros y gatos, pueden sufrir accidentes en su vida diaria y debemos estar preparados para ayudarles. Ante un accidente inesperado, mantener la calma, actuar con rapidez y tener unas nociones de primeros auxilios puede salvarles la vida, mientras acudimos al veterinario.

## NORMAS BÁSICAS

- Ante un problema de salud, lo primero es llamar al veterinario para que sea él quien nos dé las pautas a seguir, e incluso, pueda guiarnos en alguna actuación.
- Nunca debemos medicar a un animal con nuestros medicamentos, ya que muchas de las medicinas que tomamos las personas pueden dañarlo gravemente.
- Controlar la alimentación, ya que en épocas de frío, sobre todo los perros, suelen estar más activos y necesitan un tipo de comida con más proteínas.
- Es importante estar tranquilos y calmar también al animal, sobre todo, si siente dolor, para que nos permita manipularle.

## ACCIDENTES MÁS COMUNES

- **Torcedura de pata.** Si el gato o perro se queja de una pata, lo primero es comprobar que no tiene nada clavado ni se ha cortado. También revisar las uñas, porque a los felinos les crecen y se les clavan en la almohadilla y a los perros se les pueden romper y provocar dolor y, por tanto, una cojera. En estos casos, se suelen lamer la zona afectada. Si no le vemos nada extraño, mantendremos al animal en reposo hasta que lleguemos al veterinario y pueda evaluar si es una torcedura, que puede curarse con un antiinflamatorio, o es algo más grave que haya que tratar.
- **Diarrea y vómitos.** Si el animal vomita o tiene diarrea, lo primero es averiguar si se ha comido algún cuerpo extraño, revisando la casa en busca de destrozos, basura rota, si falta alguna pieza de ropa... Es conveniente mantener 12 horas de ayuno, ya que puede que solo haya comido algo que no debía y lo expulse con la diarrea o el vómito y mejore por sí solo. Si no mejora en 12-24 horas, hay que acudir al veterinario por si se tratara de gastroenteritis.
- **Golpe de calor.** En verano, es de vital importancia no dejar a nuestros animales en el coche al sol ni siquiera cinco minutos. Ante un golpe de calor,

debemos bajarle la temperatura de forma paulatina, nunca de golpe y procurar rehidratarlo. No hay que taponarlo, sino refrescarlo, sobre todo, el cuello y la cabeza con paños de agua. También se le puede humedecer la boca y probar si quiere beber, sin forzarle.

- **Picadura de insecto.** Lo más común es que le pique una avispa y si el animal no es alérgico, basta con esperar a que se le baje el efecto o ayudarle con algún medicamento que nos recomiende el veterinario. También se puede aplicar frío, como una bolsa de guisantes congelados.
- **Ingerir veneno.** Si lo hemos visto y estamos seguros, lo primero es hacerle vomitar, dándole agua oxigenada hasta que vomite. Por lo general, con 10-20 ml ya suelen hacerlo. Pero ojo porque si ha ingerido un álcali o ácido fuerte, no debe vomitar, puesto que le irritaría el esófago y la garganta al salir. Rápidamente, llamar al veterinario para decirle el tipo de veneno que ha comido y, sobre todo, la cantidad. Así, el veterinario nos dará las pautas a seguir, ya que los venenos que pasan directamente a la sangre son muy peligrosos y cuando aparecen los síntomas, a veces, ya no hay ninguna solución.
- **Gusano de procesionaria.** Si vamos al monte con nuestro perro debemos tener mucho cuidado con la

## MASCOTAS

procesionaria, que puede ser mortal. Por ello, si nuestro perro ha chupado un gusano de procesionaria, lo primero es limpiarle la lengua con mucha agua, no fría, sino templada y nunca debemos frotar, sino dejarla caer para que limpie los pelillos del gusano que le hayan podido quedar en la lengua. Como precaución, podemos llevar algún medicamento indicado por el veterinario para pincharle al perro y que le haga efecto mientras acudimos a su consulta. En este caso, la rapidez es imprescindible.

- **Mordedura.** A veces, los perros entre ellos o, incluso con gatos, pueden morderse jugando. En ese caso y si la herida sangra, debemos limpiarla bien con suero fisiológico o agua oxigenada. Si podemos, cortaremos el pelo de alrededor de la herida. Si es una mordedura importante, la vendaremos para que el animal no se la toque mientras vamos al veterinario. Si sangra mucho, debemos hacer presión con un paño.
- **Espiga en nariz u oídos.** No intentemos extraerla. Si nuestro perro la lleva en la nariz, probablemente, estornudará y expulsará sangre. Debemos ir rápido al veterinario antes de que se le pueda introducir demasiado profundo. En la mayoría de los casos, habrá que dormir al animal para extraerla.



### EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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



NINA  
Diana López



MUNDI  
Melany Torres



RONY E IRIS  
Sheila Gómez



NELO  
M<sup>a</sup> Amparo López



ROMEO  
M<sup>a</sup> Dolores Tello



MOS  
Isabel Blanco

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 responsable 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.

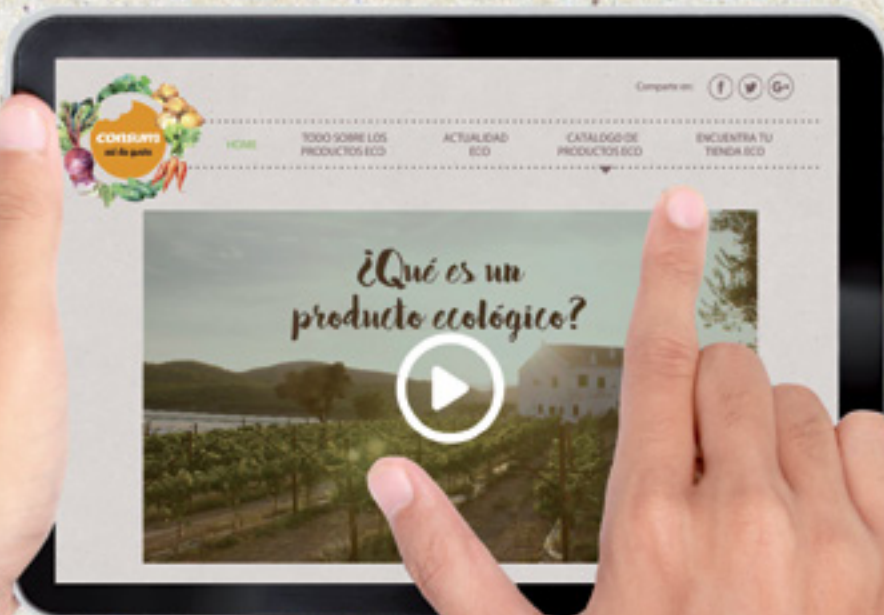


a todos  
nos gusta

# LO MÁS NATURAL

## Descubre los productos ecológicos

Ya puedes encontrar respuesta a todas tus preguntas acerca de los productos ecológicos en nuestra nueva web. Desde cómo se cultivan, hasta por qué contribuyen a mejorar su entorno. Además, también podrás ver todo nuestro catálogo de productos ecológicos.



Entra en:

<http://eco.consum.es>

*y ¡descúbrela!*

  
**consum**  
así da gusto