

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO CLIENTE

MAYO / JUNIO 2017 N° 84

**consum**

CSE-1

**SABER COMPRAR**  
PRODUCTOS ECOLÓGICOS

**LOS CINCO DE...**  
ANABEL MEDINA

**SALUD Y BELLEZA**  
¡QUÉ BUENO PODER  
CUIDARNOS!

**EL TEMA DEL MES**

**LA NO DIETA: APRENDE  
A COMER SIN PASAR HAMBRE**



# Editorial



PASAR EL DÍA FUERA  
ES EL PLAN PERFECTO  
PARA DISFRUTAR DE LOS  
FINES DE SEMANA QUE  
TENEMOS POR DELANTE.

## ESTIMAD@S SOCI@S

Ahora que se acerca el verano y las temperaturas empiezan a subir, pasar el día fuera es el plan perfecto para disfrutar de los fines de semana que tenemos por delante.

La naturaleza nos regala lugares fantásticos donde realizar actividades diferentes, que nos alejan un poco de nuestra rutina diaria. Si queremos seguir disfrutando de nuestro entorno, es importante cuidarlo entre todos. Por eso, en nuestra sección Es Eco te traemos una selección de aplicaciones que ayudarán a cuidar un poquito más nuestro entorno.

En estas escapadas, es normal que nos llevemos a nuestra mascota para que estire un poco las patas. El estilo de vida y las atenciones que le demos durante toda su vida determinarán, en gran medida, cómo será su vejez. En Mascotas te contamos qué cuidados especiales necesita una mascota senior y qué puedes hacer para que llegue de la mejor manera posible a su edad adulta.

Y con el buen tiempo, las ganas de reunirse alrededor de la mesa con familiares y amigos son todavía mayores. Aunque cueste, medir y controlar lo que comemos, nos ayudará a no sobrepasar nuestro peso ideal. En el Tema del mes, te contamos algunos trucos para que tu peso se mantenga a ralla todo el año y no tengas que recurrir a dietas milagro.

Uno de los alimentos que te ayudará a cuidarte y a mantenerte en tu línea es el pavo. En nuestra sección Los Frescos conocerás por qué este alimento va ganando presencia en los menús de las familias españolas. Seguro que después de conocer todos sus valores nutricionales y su bajo contenido en grasas empiezas a incluirlo más a menudo en tu lista de la compra.

Más que de un tipo de alimentación, se trata de una filosofía y de una forma de vida. ¿De qué estamos hablando? De la dieta crudívora, una tendencia alimentaria en alza, que se basa en un consumo abundante de verduras, frutas, legumbres, etc. Pero que se caracteriza por su consumo en crudo, sin cocinar ni calentar los alimentos. Todos los secretos en Hoy comemos.

Además, este mes te traemos los 5 alimentos que más consume toda una campeona de nuestro país, ¿quieres conocer 'Los 5 de' Anabel Medina? ¡Adelante!

Todas estas secciones y muchas más en este nuevo número de Entrenosotros. Esperamos que sea de tu agrado y que disfrutes de sus secciones. Si quieres saber más sobre alimentación y estilo de vida, en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es) estamos abiertos 24 horas. En Consum seguimos trabajando para que estos temas sean cada vez más interesantes para vosotros.

**Edita:** Consum S. Coop. V. **Consejo de Redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Julio Albero, Ana María García, Ricardo Fabregat, Lucía Asins, Carmen Picot, Silvia Moreno, Nuria Riba y Rebeca Parra. **Administración y Documentación:** Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y Administración:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia) Teléfono: 900 500 126 Fax: 96 120 18 63 e-mail: comunicacionexterna@consum.es. **Colaboraciones:** M<sup>a</sup> Angeles 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.

# Sumario

## EntreNosotros

### Consumidor



04

#### VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

06

#### LOS CINCO DE...

Anabel Medina, tenista profesional.

08

#### HOY COMEMOS

Crudimenú.

10

#### LOS FRESCOS

El pavo: bajo en grasas, rico en sabor.

12

#### SABER COMPRAR

Productos ecológicos, mucho más que fruta y verdura.

### Actualidad



14

#### ...A EXAMEN

Cebollas, el condimento perfecto.

16

#### EL TEMA DEL MES

La no dieta: aprende a comer sin pasar hambre.

18

#### LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

20

#### ES ECO ES LÓGICO

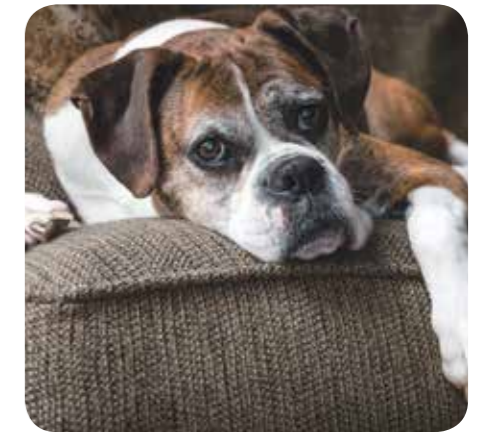
Aplicaciones verdes para vivir de forma sostenible.

22

#### NOTICIAS CONSUM

Consum amplía su tienda online. La Cooperativa ha sido premiada por su compromiso con los clientes y reconocida como empresa Top Employers 2017.

### Toma Nota



24

#### SALUD Y BELLEZA

¡Qué bueno poder cuidarnos!

26

#### CONÓCETE

Míos, tuyos, nuestros... Las emociones en familias reconstituidas.

28

#### CUIDADO INFANTIL

¿Embarazada? Cuida de tu bebé desde el minuto uno.

30

#### MASCOTAS

Cuidados especiales para perros y gatos 'seniors'.

# Ventana Abierta



<http://facebook.com/supermercadosconsum>

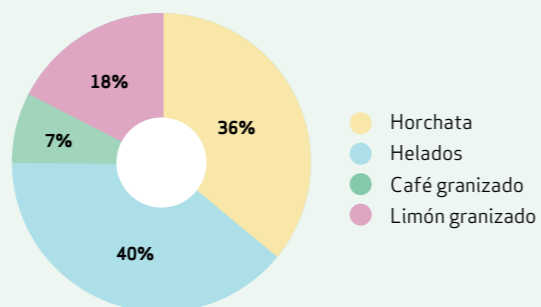


<http://twitter.com/consum>



LA OPINIÓN DE NUESTROS FANS

Con el buen tiempo parece que ya van apeteciendo productos más fresquitos  
**¿Qué productos echabas más de menos?**



## TRUCOS



### Cocina

**AGUA FRESCA**  
María José Sanchís



¿Alguna vez has necesitado agua fresca y habías olvidado meterla en la nevera? Si tienes poco tiempo, introduce en un cuenco cubitos, mucha sal y la botella de agua. Mételo todo en el frigorífico y en menos de 20 minutos tendrás el agua congelada. ¡Prueba y verás!

### CANELONES MÁS TIERNOS

Alberto Linares



¿Sueles preparar canelones en casa? Si quieres que la carne resulte más tierna, déjala en un recipiente cubierta de leche 24 horas antes de preparar la receta e introdúcela en la nevera. ¡Seguro que te sorprenderá su sabor!



### Belleza

**LÁPICES DE MAQUILLAJE AFILADOS**  
Montse Prats



A veces es difícil sacar punta a los lápices de ojos y perfiladores, debido a que en la zona de baño puede hacer calor y la punta está blanda y se acaba rompiendo. Para evitarlo deja el perfilador unos minutos en la nevera o en el congelador antes de sacar punta y verás como no se rompe.

### UÑAS MÁS FUERTES

Ana Tormo



¿Tienes las uñas frágiles y quebradizas? Para fortalecerlas, puedes añadir a tu esmalte transparente un diente de ajo molido. Aplícalo y pocos días después verás cómo tus uñas frágiles serán solo cosa del pasado.



### Hogar

**VUELTA AL BLANCO ORIGINAL**  
Amparo Jover



Si has tenido un descuido y tu ropa blanca ha salido de la lavadora de otro color, ponla en remojo con una buena cantidad de sal durante varias horas. De vez en cuando, mueve la prenda para que se impregne bien. Verás cómo poco a poco vuelve a su blanco original.

### JUNTAS RELUCIENTES

Pilar Gil



Para limpiar las juntas de los azulejos que se han ennegrecido, introduce en un recipiente pulverizador lejía y agua, a partes iguales. Aplícalo en las zonas donde haya suciedad y deja actuar unos 10 minutos. A continuación, enjuaga con agua y verás como la suciedad desaparece como por arte de magia.

## RECETA GANADORA



### Bizcocho de chocolate

**Ingredientes** para 4 personas  
200 g de azúcar, 150 g de harina, 200 g de cacao en polvo, 200 ml de aceite de oliva suave, un yogur natural con azúcar, 3 huevos XL, un sobre de levadura química y mantequilla.

#### Elaboración

Pre calentamos el horno a 190°C y mientras, vamos preparando la masa. Añadimos en un bol los huevos y el azúcar y batimos con la batidora hasta que quede una mezcla homogénea. Después añadimos el yogur y el aceite y volvemos a batir. Cuando tengamos la mezcla lista, agregamos la harina (previamente pasada por el colador), la levadura y el cacao en polvo al bol y mezclamos.

Una vez lista la mezcla, engrasamos un molde, preferiblemente redondo y de 22 centímetros de diámetro, con mantequilla y espolvoreamos con un poco de harina. Vertemos la mezcla en el molde y lo introducimos en el horno, donde deberá permanecer entre 35 y 40 minutos. Una vez listo, lo dejamos enfriar a temperatura ambiente y, ¡a disfrutar!

Aula de Pedagogía Terapèutica del IES El Quint de Riba-roja del Túria

¡Participa!



LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO

Mádanos 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...

# ANABEL MEDINA

Durante años ha sido la tenista número 1 de España. Esta valenciana que ha participado en cuatro ediciones de los Juegos Olímpicos -consiguió la medalla de plata en Pekín 2008-, tiene en su espalda más de 15 años de experiencia compitiendo, una carrera que le ha permitido alcanzar el número 16 del mundo en individuales y el número 3 en dobles. Una luchadora que afronta todos sus partidos con la fuerza de una campeona.



## PLÁTANO

Es una fruta fundamental en nuestro mundo. Se utiliza mucho durante los partidos, ya que, por su alto contenido en potasio, nos da mucha energía. Por eso, no es raro ver a cualquier tenista tomándose un plátano entre set y set. Además de en los partidos, yo lo he incorporado también a mi dieta diaria.



## ARROZ

Como buena valenciana me encanta el arroz de todas las maneras: seco, meloso, paella, arroz a la cubana... lo llevo en la sangre. Además, es un alimento que contiene hidratos y ayuda a tener una buena digestión, ya que se digiere muy rápido. Así que viene bien si por la tarde tengo que entrenar.



## NUECES

Las nueces son un aporte de energía rapidísimo y son muy sanas. Para un deportista, que debe cuidar tanto su alimentación, son perfectas. Las utilizo muchas veces durante mis entrenamientos para mantener la intensidad. ¡Además son un vicio!



## HUEVOS

Los huevos contienen muchas proteínas, así que son otro producto indispensable en mi dieta. Puedo comerlos a todas horas, bien los utilizo en los desayunos (junto con el pan de molde) o muchas veces con la ensalada o para una cena ligerita. ¡Pegan con todo!



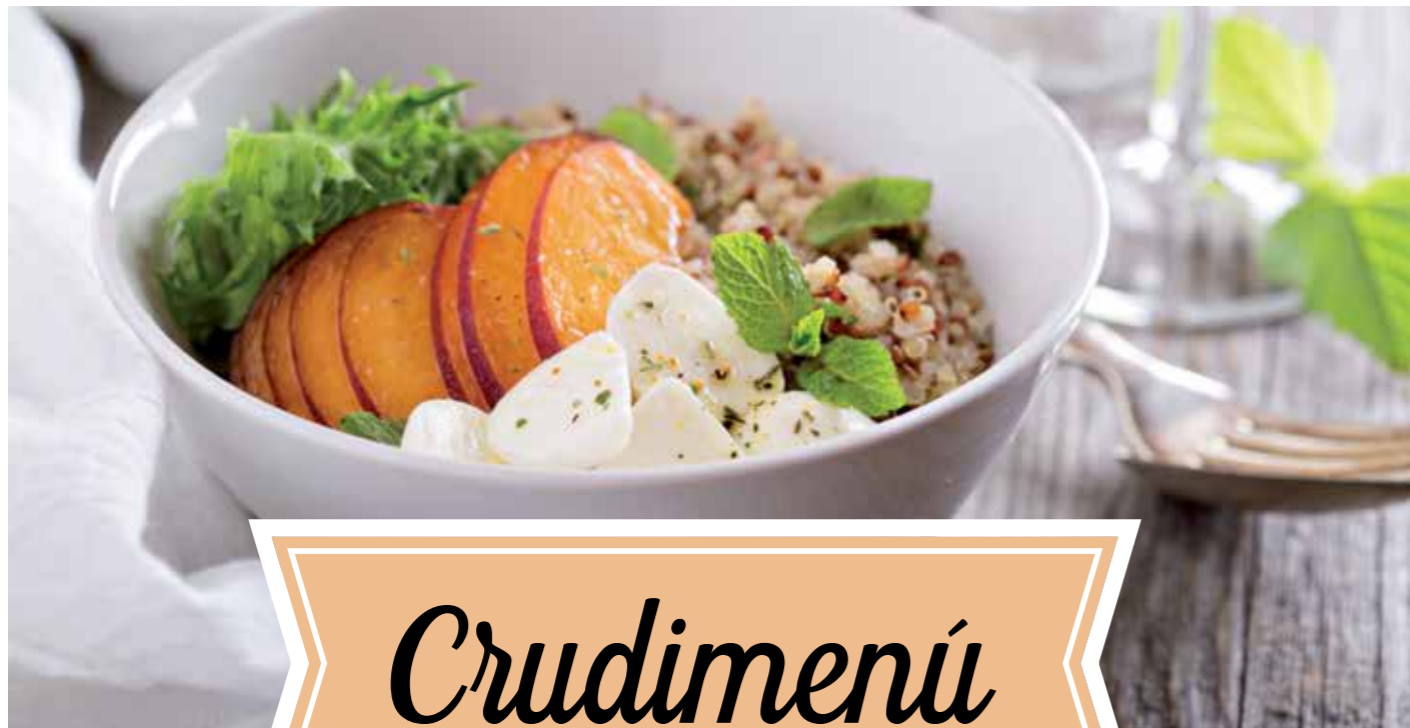
## PAN DE MOLDE

Imprescindible por las mañanas para el desayuno. Lo utilizo de todas las maneras y con cualquier ingrediente: en tostadas con queso fresco, pavo, aceite de oliva, etc. Es importante que, con mis rutinas de entrenamiento, el desayuno sea completo para coger fuerzas para el resto del día.



Por la realización de este reportaje Anabel Medina y Consum entregan 500€ en alimentos a 'Mensajeros de la Paz' para su reparto entre los más desfavorecidos.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2016 destinó más de 12 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó unas 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



# Crudimenú

Hace unos años atrás, posiblemente, pocas personas hubiesen imaginado en una de las tendencias alimentarias más atrevidas hoy en día: la dieta crudívora.

Este tipo de alimentación es una filosofía y una forma de vida que se basa, desde el punto de vista alimentario, en un consumo abundante de: verduras, principalmente de hoja verde, frutas, frutos secos, cereales germinados, legumbres y semillas, entre otros.

Aunque estos hábitos podrían asociarse a una dieta vegana, lo que la diferencia es que todos los alimentos se comen crudos. Esto supone no cocinarlos ni calentarlos por encima de los 47°C.

La mayoría de los crudívoros no comen ningún producto de origen animal, pero hay quienes realizan una dieta ovo-lácteo-vegetariana crudívora, con la correspondiente incorporación de huevos crudos, productos lácteos no pasteurizados y productos apícolas (miel, polen de abeja y propóleos). Al mismo tiempo, existe otro grupo de personas que adaptan esta última versión incorporando pescado y carne cruda.

Optar por recetas crudívoras implica reorganizar la compra de productos frescos y hacer una buena limpieza en la despensa.

Es importante tomar precauciones respecto a la seguridad alimentaria al incluir carne, pescado, lácteos y huevos crudos en la dieta, eligiendo siempre productos con unas garantías de origen y calidad.

Respecto al tipo de platos, la deshidratación da mucho juego en estos casos, ya que permite desecar alimentos por debajo de los 47°C, dándoles aspecto de cocidos. De esta forma se pueden elaborar bases de pizza, chips vegetales, etc. Y todo ello sin perder nutrientes ni vitaminas.

Otro tipo de preparación interesante son los germinados, que se obtienen a partir de una semilla en remojo, ofreciendo más vitaminas y mejorando las digestiones. Se calcula que de unos 175 gramos de semillas o legumbres secas, se pueden obtener entre 350 y 525 gramos de germinados.

Por otra parte, los encurtidos también se convierten en otra interesante opción, ofreciendo un toque ácido y algo agrio a los platos, ya que suelen prepararse con vinagre. En el caso de la fermentación interviene el agua, la sal y un fermento o levadura. El plato más conocido es el chucrut, cuyo ingrediente principal es la col.

## EN LA LISTA DE LA COMPRA NO DEBEN FALTAR

- **Frutas frescas y congeladas.**
- **Semillas germinadas.**
- **Legumbres** germinadas o secas para germinar.
- **Frutos secos crudos** (enteros y molidos).
- **Frutos secos activados.**
- **Algas marinas.**
- **Alimentos fermentados crudos:** chucrut, yogur de leche de frutos secos, y coco, kéfir (agua, de leche cruda, de coco), encurtidos crudos.
- **Grasas:** aceites de coco, de semillas de calabaza, de aguacate, de oliva virgen extra, de linaza, de sésamo, mantequilla y cremas para untar de semillas y frutos secos.
- **Hierbas aromáticas:** perejil, menta, cilantro, hierbabuena o tomillo.
- **Cúrcuma en polvo, ginseng, zumo de aloe vera.**
- **Vinagre de arroz, manzana o balsámico.**
- **Sal marina, sales de hierbas y ajo, pimienta negra recién molida.**
- **Azúcar de coco, sirope de arce, estevia, miel cruda y polen de abejas y flores.**
- **Productos deshidratados.**
- **Chocolate crudo en polvo, derivados como la mantequilla de cacao.**
- **Carne, lácteos no pasteurizados, huevos y pescados.**

## ENSALADA DE COL CREMOSA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 200 g de colinabo
- 125 g de col blanca
- 120 g de zanahoria
- 80 g de cebolla blanca

### Para el aderezo

- 60 ml de agua
- 20 ml de vinagre de manzana
- 20 g de mostaza de Dijon
- 20 g de sirope de arce
- 20 g de pasta de sésamo (*tahini*)
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Prepara el aderezo cortando la zanahoria, el colinabo y la col en juliana y picando bien la cebolla. Luego mezcla todos los ingredientes y bátelos a mano. Coloca la mezcla en un cuenco e incorpora los ingredientes del aderezo, previamente mezclados. Remueve y sazona al gusto.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
54,92 kcal	2,18g	3,07g	4,48g	0,42g	1,09g	1,28g	0g	2,38g	4,45g

Información Nutricional (por ración)

## ALBÓNDIGAS DE SETAS



### INGREDIENTES (4 personas)

- 140 g de champiñones portobello picados
- 100 g de nueces
- 60 g de tomates secos en aceite
- 60 g de almendras picadas
- 30 g de semillas de lino molidas
- 30 g de dátiles blandos deshuesados
- 5 g de perejil
- 2 g de comino molido
- 5 ml de vinagre de manzana
- 1 diente de ajo
- Sal

### PREPARACIÓN

Coloca los champiñones y las nueces en la picadora y pícalos un poco, hasta que estén partidos en trozos. Añade el resto de los ingredientes, salvo las almendras picadas, y vuelve a picar hasta que quede una pasta algo grumosa. Reserva en la nevera unos 30 minutos. Forma pequeñas bolitas con la pasta y recúbrelas con las almendras picadas. Coloca sobre una lámina antiadherente y deshidrátalas a 46°C durante 2 horas, dales la vuelta a la mitad del proceso. Sirve junto a ensalada fresca.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
259,85 kcal	7,33g	22,87g	6,16g	2,25g	7,81g	11,61g	0g	5,63g	5,76g

Información Nutricional (por ración)

## GALLETAS DE CHOCOLATE



### INGREDIENTES (16 unidades)

- 150 g de dátiles secos, blandos, deshuesados
- 150 g de anacardos
- 125 g de almendras
- 60 g de semillas de chía
- 40 g de sirope de arce o de coco
- 15 g de cacao en polvo crudo
- 2 g de extracto de vainilla
- 40 ml de aceite de coco

### PREPARACIÓN

Pasa los frutos secos por la picadora hasta que queden finos. Añade el resto de ingredientes y pica hasta formar una pasta. Si la mezcla queda muy seca, incorpora un poco de agua. Extiende la masa y forma las galletas con la ayuda de un molde. Pueden consumirse blandas, refrigeradas o deshidratadas. En este último caso, debes introducirlas en el horno a menos de 48 °C durante 6 horas y luego, girarlas, y dejarlas 6 horas más para que se queden crujientes.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
555,55 kcal	12,98g	40,81g	34,05g	12,41g	20,91g	5,10g	0g	10,94g	24,67g

Información Nutricional (por 4 galletas)



# El pavo

## BAJO EN GRASAS Y RICO EN SABOR

LA CARNE DE PAVO HA DEJADO DE SER UN ALIMENTO ESTACIONAL, GANANDO PRESENCIA EN EL MENÚ DIARIO DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS. SUS VALORES NUTRICIONALES, SU BAJO APORTE CALÓRICO Y EL AUMENTO DE LA OFERTA HAN SIDO LAS PRINCIPALES RAZONES POR LAS QUE EL CONSUMO DE PAVO HA CRECIDO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS.

EL PAVO CUENTA CON MUCHOS ADEPTOS ENTRE LOS DEPORTISTAS, POR SU ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AGUA Y BAJO EN GRASAS.

El pavo tiene su origen en el continente americano. Los conquistadores españoles lo llamaban 'la gallina de las Indias' y lo trajeron desde México en el siglo XVI. Pronto el pavo se convirtió en un manjar al que solo podían acceder las personas adineradas. Pero poco a poco, se fue convirtiendo en el protagonista de las comidas navideñas en buena parte de Europa y EE.UU.

### CONSUMO EN AUMENTO

En comparación con la Unión Europea, donde se consume unos 5 kg per cápita, el consumo de pavo en España es inferior, sobre 1,5 kg. Pero, poco a poco, va ganando adeptos, tanto por sus valores nutricionales, como por la mayor disponibilidad de formatos y elaboraciones.

Se trata de un tipo de carne muy recomendada por los nutricionistas, debido a sus propiedades nutricionales y a su facilidad de digestión, lo que la convierte en una carne ideal para el consumo de toda la familia, incluso, para niños pequeños y ancianos.

El pavo cuenta también con muchos adeptos entre los deportistas, por su alto contenido en proteínas y agua y bajo contenido en grasas, facilitando la digestión. Es un alimento con pocas calorías, aproximadamente unas 160 kcal por ración. Al ser baja en grasa y colesterol, es una de las mejores carnes magras del mercado.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

- **Tiene gran cantidad de vitaminas del grupo B:** B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B6 y B12. Destaca la vitamina B3 o niacina, que contribuye en el metabolismo energético y disminuye el cansancio y la fatiga.
- **Es rica en minerales** como el potasio, que contribuye al mantenimiento de la tensión arterial; el fósforo, que es bueno para el cuidado de los huesos; el selenio, que protege frente al daño oxidativo; y el zinc, que ayuda a cuidar la vista.
- **Es rica en proteínas**, que son importantes para el crecimiento y desarrollo durante la infancia, adolescencia y el embarazo porque también contiene pequeñas cantidades de ácido fólico.
- **Ayuda a conciliar el sueño.** Contiene triptófano, un aminoácido esencial que participa en la producción de serotonina, sustancia que ejerce en nosotros un efecto calmante y ayuda a regular el sueño.

### CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN

Cuando acudimos al súper podemos encontrar tanto pavo fresco, ya sea entero o despiezado, como elaborados cárnicos de pavo (hamburguesas, marinados, albóndigas...).

Respecto al pavo fresco, en función de lo que queramos cocinar, debemos elegir una parte u otra. En general, del pavo, como ocurre con el pollo, podemos utilizar todas sus partes para cocinar, teniendo presente que las pechugas 'dan más juego' para consumirlas a la plancha o empanadas. Además, las partes de abajo (muslos y contramuslos), así como las alas (alones y jamoncitos) son ideales para hacer al horno, brasa u otros guisos.

Lo cierto es que, gracias a sus propiedades nutricionales, cualquier elaborado de pavo, puede solucionar una comida de forma rápida, sana y sabrosa.



### SABÍAS QUE...

#### SE COME PAVO EN ACCIÓN DE GRACIAS EN EEUU PORQUE

En 1621, cuando los primeros colonos llegaron a las costas de Norteamérica, los indios les prestaron ayuda para sobrevivir a un invierno especialmente frío y, gracias a ellos, la cosecha de maíz fue muy abundante. Por ello, los colonos decidieron organizar una gran comida de agradecimiento para ellos con pan de maíz, verduras, pato, pescado y pavo salvaje. En la actualidad, el Día de Acción de Gracias es el día donde más pavo se consume de todo el año y en todo el mundo.



# Productos ecológicos

## MUCHO MÁS QUE FRUTA Y VERDURA

LA ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA ESTÁ SUFRIENDO UN 'BOOM' SIN PRECEDENTES EN NUESTRO PAÍS. LA PREOCUPACIÓN POR LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y EL INTERÉS POR PRESERVAR LA NATURALEZA HAN PROPICIADO UN AUMENTO DE LA DEMANDA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS.

Según datos del último estudio elaborado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, el consumo de alimentos ecológicos ha aumentado un 24,5% en el último año, lo que supone un valor de 1.500 millones de euros, unos 32,3€ per cápita.

Estas cifras son aún mayores si comparamos los últimos 4 años, donde se ha aumentado más de un 56% el gasto en productos ecológicos, frente a la ligera caída (2,1%) que han protagonizado los alimentos y bebidas convencionales.

De hecho, los compradores 'mínimamente habituales' de productos ecológicos están entre 600.000 y 1.000.000 de personas, aunque según datos del ministerio, casi un tercio de la población española ha consumido este tipo de productos alguna vez durante el año.

### MUCHO MÁS QUE FRUTA Y VERDURA

Los alimentos frescos y, en concreto, la fruta y la verdura, son los productos ecológicos que más se conocen y consumen, aunque el universo 'eco' es mucho más. En los lineales de los supermercados podemos encontrar, hoy en día, desde productos lácteos, hasta mermeladas, mieles, galletas, huevos, salsas, pasta, legumbres, queso, aceite, conservas, café, cerveza, vino y hasta productos de perfumería e higiene.

Cada vez son más los fabricantes que optan por el desarrollo de nuevas líneas de productos ecológicos certificados, esto permite que sean más asequibles y que la oferta sea más amplia y variada. Con la aparición de estas alternativas, la oferta cada vez es mayor así como nuestra capacidad de elección y decisión en nuestra compra.

LOS PRINCIPALES CONSUMIDORES DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS SON LAS FAMILIAS CON HIJOS.



PARA ASEGURARSE DE QUE UN PRODUCTO ES ECOLÓGICO, SOLO HAY QUE BUSCAR EL SELLO 'EUROHOJA'.



### ¿POR QUÉ LOS CONSUMIMOS?

La principal razón de los españoles para consumir alimentos ecológicos es la preocupación por llevar una vida saludable, seguida del deseo de consumir productos en los que no se hayan aplicado productos de síntesis química y del interés por la conservación de la naturaleza, unos intereses que coinciden con los de los consumidores de otros países.

El análisis del perfil de consumidor ecológico en España muestra que las principales categorías de iniciación al consumo de productos ecológicos son verduras, frutas y lácteos. Los principales consumidores de productos ecológicos son las familias con hijos, principalmente, en las categorías de alimentación y cuidado infantil.

### BIOLÓGICO, ECOLÓGICO Y ORGÁNICO

Es posible que el etiquetado de los productos ecológicos nos genere cierta confusión. Podemos encontrar los términos 'ecológico', 'orgánico' o 'bio' y no entender muy bien a qué hace referencia cada nombre.

Estos tres términos pretenden describir el origen del producto, que ha sido obtenido respetando el ritmo de crecimiento de plantas y animales, producido sin el uso de sustancias químicas de síntesis (fertilizantes, pesticidas, etc.) y utilizando los aditivos autorizados en producción ecológica. Las diferencias entre estos tres términos son solo pequeños matices semánticos, tanto es así que la legislación Europea los plantea como sinónimos.





# Cebollas

## EL CONDIMENTO PERFECTO

LA CEBOLLA ES UNO DE LOS IMPRESCINDIBLES DE NUESTRAS COCINAS. SU GRAN VERSATILIDAD Y SUS PROPIEDADES CULINARIAS NOS PERMITEN COCINARLA PRÁCTICAMENTE DE TODAS LAS MANERAS POSIBLES, AUNQUE LA MEJOR MANERA DE APROVECHAR SUS BENEFICIOS ES TOMARLA CRUDA. Y AUNQUE ES AMADA POR MUCHOS Y RECHAZADA POR OTROS TANTOS, SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES SON INNEGABLES: APORTA FIBRA, POTASIO Y FOLATOS, SUSTANCIAS ESENCIALES PARA LA SALUD. ADEMÁS, SU CONTENIDO CALÓRICO ES MUY BAJO, YA QUE SU PRINCIPAL COMPONENTE ES EL AGUA (90%).

## TIPOS DE CEBOLLAS



**CEBOLLA GRANO.** Es la más cultivada en nuestro país. Podemos encontrarla desde julio hasta mayo del año siguiente. Su sabor es medio fuerte, por lo que suele tomarse cruda.

✓ Es ideal para hacer caramelizados.



**CEBOLLA SPRING.** Se trata de una variedad de recolección muy temprana, entre abril y junio. Su carne es blanca, dulce y jugosa y se usa para todo tipo de platos. Hay que consumirla rápido porque su conservación es corta.

✓ Es muy versátil y puede usarse tanto en crudo como cocinada.



**CEBOLLA DULCE.** Se trata de una cebolla blanco-amarillenta, de forma más bien achatada. Su bajo contenido en ácido pirúvico le proporciona un sabor mucho más suave, menos picante que el resto de cebollas.

✓ Es ideal para consumir cruda en ensaladas.



**CEBOLLA ROJA.** Destaca por su color rojo o morado y su carne es de color blanco-violáceo. Aunque puede ser un poco áspera y picante, cuando se cocina su sabor se suaviza. Es ideal para darle un toque diferente a los platos. Se puede encontrar en el súper todo el año, pero en verano y principios de otoño tienen un sabor más suave.

✓ Es ideal para adornar nuestros platos.



**CEBOLLA BLANCA.** Se encuentra todo el año en el supermercado y su sabor es fuerte. Su aspecto y su tamaño son similares a los de la cebolla grano, pero su piel es blanca y su carne tiene un color más claro. Es muy crujiente.

✓ La más indicada para recetas con ingredientes potentes, como la carne de caza.



**CEBOLLETAS.** Su recolección se efectúa cuando está tierna y no ha madurado por completo. Se pueden encontrar durante todo el año. Las cebolletas son largas y delgadas y poseen un sabor dulce y suave, por lo que suelen comerse crudas. Su textura es jugosa y crujiente.

✓ Ideal para tomar cruda. Deliciosa con añadir simplemente aceite y sal.



**CHALOTA.** La chalota, también conocida como escalonia, es una cebolla pequeña y algo alargada, con el exterior dorado y la carne blanca. Es muy aromática, con un sabor suave y dulce entre la cebolla y el ajo.

✓ Es habitual cocinarla entera como guarnición, aunque también es ideal para guisos y salsas.



**FRANCESA.** Es una cebolla de forma esférica y tamaño muy pequeño, por lo que suele usarse entera como guarnición. Su color es marrón-cobrizo y cocinada tiene un aspecto muy agradable a la vista.

✓ Idónea para guarniciones al horno.

### SABÍAS QUE...

- **Alivian el dolor de garganta:** hervir en una taza con agua algunos gajos de cebolla, dejarlos reposar y beber después la infusión calma el dolor.
- **Atenúan la tos nocturna:** cortar la cebolla en varios trozos y disponerla en un recipiente al lado de la cama, ayuda a paliar la tos.
- **Calman las picaduras de insectos y quemaduras:** se recomienda frotar cebolla cruda sobre la zona afectada durante un minuto para aliviar las molestias.
- **Repelen los insectos:** basta con frotar un trozo de cebolla recién cortada sobre la piel para mantener alejados a los insectos de una forma natural y efectiva.





# La no dieta

## APRENDE A COMER SIN PASAR HAMBRE

HACER DIETA ES VARIAR LA FORMA DE ALIMENTARSE CON UN OBJETIVO CONCRETO DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO.

Hacer dieta es variar la forma de alimentarse con un objetivo concreto (bajar peso, reducir el índice de colesterol, aumentar los niveles de hierro, etc.) durante un tiempo determinado. El efecto suele ser pasajero, ya que, una vez logrado el objetivo o superado el momento (por ejemplo el verano o un acontecimiento social) se retoma la alimentación habitual y, por tanto, se acaba regresando al estado inicial. El temido efecto yoyó.

Los nutricionistas rechazan estas soluciones rápidas y puntuales y apuestan por un cambio de estilo de vida que incluya, además de nuevos hábitos de alimentación, la incorporación de la actividad física, respetando las horas de sueño, en función de la edad y las condiciones físicas.

Este cambio de chip respecto a la alimentación no se produce en un día, es una transformación que, para funcionar, tiene que ir calando poco a poco en nuestro día a día. No obstante, hay algunos sencillos consejos que nos pueden ayudar a ponerlo en práctica:

### SOMOS LO QUE COMEMOS

Interésate por los nutrientes que aporta cada alimento, para qué sirven, cómo afectan al organismo. Apuesta por los productos frescos siempre que sea posible y acostúmbrate a leer las etiquetas. 'Somos lo que comemos' no es sólo una frase hecha, es una forma de aproximarse a los alimentos: elegir unos productos y no otros, buscar calidad, hacer un consumo consciente...

### 2 DESPACITO Y BUENA LETRA

Saborea cada bocado. Las comidas relajadas son más agradables. La conversación ayuda a hacer las pausas adecuadas y una buena masticación favorece la digestión. Las prisas o las distracciones, como la televisión, hacen que nos alimentemos de forma automática y poco consciente.

### 3 UNA VEZ AL AÑO...

Comer mejor no significa privarnos totalmente de los alimentos que más nos gustan. Prohibir determinados productos, sólo hará que tengamos más ganas de tomarlos. Siempre que la cantidad no sea excesiva podemos tomar chocolate, nuestro aperitivo salado favorito o un puñadito de frutos secos.

### 4 COMO EN CASA, EN NINGÚN SITIO

Siempre que sea posible, es mejor comer en casa, al menos entre semana, ya que los fines de semana puede resultar más complicado. Los alimentos están cocinados de una forma más saludable y la comida se realiza de forma más relajada.

Cuando salimos a comer fuera hay que tener en cuenta algunas premisas antes de pedir:

- Si puedes elegir, opta por pescado: es más ligero.
- La preparación del plato, preferentemente, al vapor o a la plancha.
- Cambia de guarnición: ensalada o verduras, mejor que patatas.
- Comparte primer plato o entrante.
- Si no te resistes a pedir postre, mejor compártelo.

### 5 EL TAMAÑO (DE LA VAJILLA) SÍ IMPORTA

En los últimos años se ha agrandado el tamaño de la vajilla y con ello el de las raciones. Si regresas a platos más pequeños, por ejemplo el de postre, comerás menos. Se estima que con este gesto puedes dejar de tomar hasta 200 calorías diarias.

Además del tamaño de los platos, también es importante tener en cuenta el tamaño de los vasos que utilizemos. En el caso de zumos, refrescos o alcohol, es importante optar por vasos estrechos y altos, ya que con ellos se ingiere menos líquido.

### 6 SE COME CON LOS OJOS

Cuida la presentación del plato. La forma, la disposición y los colores son importantes para que, además de por sabor, el menú nos gane también por la vista. No tomes un solitario filete o un triste trozo de pescado, acompáñalo de verduras o ¿por qué no? de frutas. Las opciones son interminables: lechuga, canónigos, fresas, aguacate, rúcula, tomate, zanahoria, remolacha, espárragos...

### 7 ¡A PONER LA MESA!

Acostúmbrate a servir los alimentos desde la cocina en sus recipientes correspondientes y no saques el paquete entero, la olla o la sartén a la mesa, o peor aún, al sofá. Te irás sirviendo por encima de la cantidad que necesitas y no controlarás, realmente, cuánto has comido.

Siempre ante cualquier duda relacionada con la alimentación lo recomendable es acudir a los profesionales. Los nutricionistas y los endocrinos son las personas indicadas para guiar cualquier cambio en la alimentación.





## Las redes preguntan

# JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

1



*¿Cómo encuentro la tienda más cercana?*

Puedes buscar en el localizador de tiendas de nuestra web [www.consum.es](http://www.consum.es) el supermercado más cercano a un código postal o localidad. Encontrarás toda la información que te interesa: ubicación, horario de apertura, servicios, teléfono, festivos y ofertas. Además, toda esta información sobre las tiendas también se puede ver fácilmente desde el móvil con la App de Mundo Consum.

2



*¿Están testados en animales vuestros productos de cosmética y perfumería?*

Nuestros productos no están testados en animales. Según la legislación vigente está prohibido vender productos cosméticos si en la formulación o ingredientes se ha experimentado con animales. Para garantizar la seguridad de estos productos se utilizan métodos alternativos, que están validados por la Unión Europea, y no implican a animales.

3



*Tengo varios cheques pendientes y no encuentro cómo imprimirlos en la web de Mundo Consum y en la App no aparece ningún código para mostrar ¿Cómo los puedo utilizar?*

Probablemente tengas seleccionado como sistema de comunicación con nosotros el correo postal. Lo puedes modificar desde 'Mi área personal' y después 'Modifica tus datos' en Mundo Consum. Seleccionas correo electrónico/App y así los podrás imprimir desde la web y verlos en la App para canjearlos en caja. Si prefieres mantener el correo postal, podemos reenviártelos a casa. Contacta con nosotros en Atención al Cliente 900 500 126, en el correo electrónico [consumcooperativa@consum.es](mailto:consumcooperativa@consum.es) o a través de redes sociales.

4

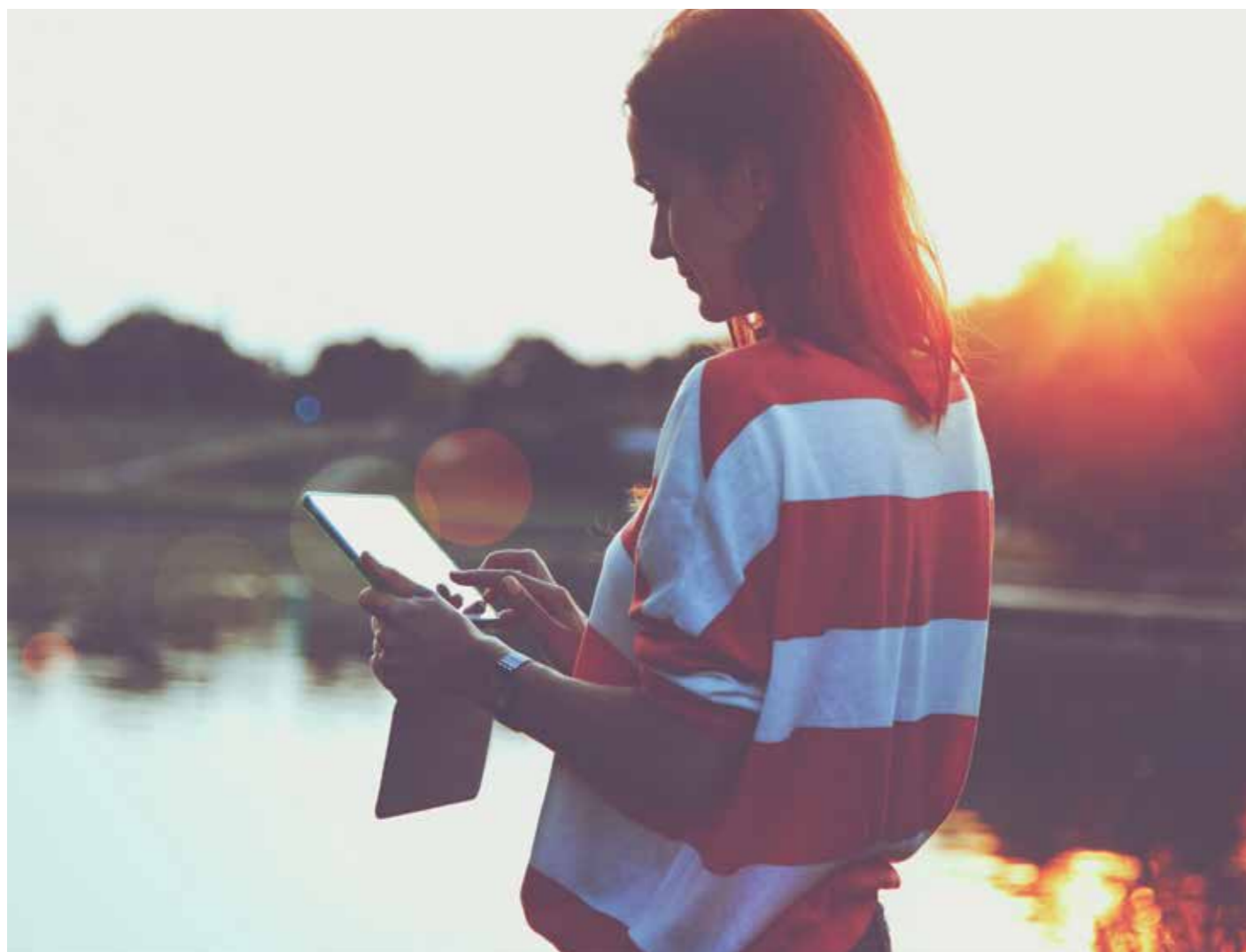


*¿Tenéis obligación de vender limpio todo el pescado?*

Como norma interna, en la sección de pescadería tenemos establecido que aquellas referencias más propensas a tener el parásito anisakis, como la pescadilla, la bacaladilla y la merluza, se vendan evisceradas. Con esta medida evitamos que el cliente, al adquirir este tipo de productos, tenga problemas con la presencia de parásitos. Además, siempre preparamos el pescado a su gusto: sin espinas, a lomos, en rodajas, etc.

# Aplicaciones verdes

## PARA VIVIR DE FORMA SOSTENIBLE



A TODOS NOS ASALTAN LAS DUDAS DE VEZ EN CUANDO. ¿DÓNDE TIRO LAS PILAS USADAS O LOS CARTUCHOS DE TINTA VACÍOS? ¿EN QUÉ CONTENEDOR SE RECICLAN LAS TAPAS DE LOS TARROS DE CRISTAL? ¿SON LAS BOMBILLAS QUE UTILIZO EN CASA LAS QUE MENOS ENERGÍA CONSUMEN? AHORA, CON SOLO UN VISTAZO A NUESTRO TELÉFONO MÓVIL PODEMOS SABER QUÉ HACER PARA VIVIR DE UNA FORMA MÁS SOSTENIBLE.

## APPS SOSTENIBLES



Las aplicaciones móviles nos ayudan a gestionar mejor nuestro día a día. Nos orientan para llegar a una dirección, miden el resultado de nuestras actividades deportivas, las utilizamos para elaborar una receta, reservar un hotel o controlar los gastos de nuestra casa. Se han vuelto imprescindibles tanto en los momentos de ocio como en el trabajo. Pero, las aplicaciones también pueden contribuir a mejorar el planeta o, al menos, a reducir nuestro impacto medioambiental en el mismo.

La mayoría de acciones que realizamos a lo largo del día tienen consecuencias en el medio ambiente. Muchas veces no somos conscientes, pero cada vez que compramos, limpiamos la casa, nos vestimos, comemos o viajamos estamos dejando huella en el planeta. Es importante concienciarse y nada mejor que hacerlo con la ayuda de una serie de apps que nos guíen en la reducción de nuestro impacto ambiental.

La ecología y la sostenibilidad no están reñidas con la tecnología. Teléfonos y tabletas pueden ser de gran ayuda para estar informados en materia medioambiental y concienciarnos sobre algunos temas relacionados con la ecología, que a menudo solemos olvidar. Una vida más respetuosa con el planeta es posible.



**Go Green:** sencilla aplicación que ofrece consejos ecológicos. Cada vez que se abre, el usuario recibe un nuevo consejo o truco que le animará a vivir de una manera más respetuosa con el medio ambiente. (En inglés)



**EcoHuella:** determina tu huella ecológica a través de un sencillo test que se divide en seis áreas (agua, tecnología, energía, transporte, ropa y alimentación). Además, te ayuda a reducirla con prácticos consejos.



**Green Globe:** para intentar contrarrestar los efectos nocivos a la hora de viajar, hay aplicaciones que nos permiten buscar alternativas verdes a las clásicas vacaciones. Green Globe es una guía que ofrece una selección de hoteles, resorts y experiencias de turismo sostenible según el país que se elija. (En inglés)



**ecoLugares:** una aplicación muy útil si lo tuyo es el estilo de vida saludable. Al permitirle conocer tu ubicación, la app te indicará en el mapa o en un listado los restaurantes que incluyen productos ecológicos en sus cartas. Además, podrás consultar información acerca de los aditivos alimentarios.



**Fuel Calculator:** Esta app calcula la cantidad de combustible que se consume en una ruta determinada. De esta forma, se puede saber cuánto ahorras haciendo una ruta distinta, más corta, con menos tráfico, o reduciendo la velocidad y así gastar menos combustible. (En inglés)



**iHuerting:** si hemos elegido un estilo de vida ecológico, la alimentación juega un papel muy importante. Cultivar en casa tus propias hortalizas y verduras, además de divertido, puede ser una buena forma para ahorrar, comer más sano y evitar el impacto ambiental de la agricultura moderna. Con la aplicación iHuerting podrás cultivar fácilmente un huerto urbano. La app te recuerda cuando regar, fertilizar y prevenir las plagas de la planta de manera orgánica. Puedes además compartir tu experiencia con tus amigos.



**Ahorra electricidad:** muchas veces no somos conscientes del consumo de luz hasta que no comprobamos las facturas. Con esta app se puede calcular el gasto eléctrico de cada uno de los aparatos que tenemos en casa o en la empresa. De esta forma, se puede conocer cuál consume más luz y adaptar su uso para que el planeta y, también el bolsillo, sufran un poco menos.



Miembros del Departamento de Personal de Consum en la entrega de premios.

## ¡Somos una empresa Top!

La Cooperativa ha sido reconocida, por cuarto año consecutivo, como una de las mejores empresas de España para trabajar.

La consultora encargada de otorgar esta certificación, Top Employers Institute, avala las buenas prácticas en materia de recursos humanos de las organizaciones.

El sello Top Employers valida la gestión de la Cooperativa en materia de personal, por ser una empresa que ofrece condiciones laborales excelentes, apoya y fomenta el talento, se esfuerza por mejorar las prácticas hacia sus trabajadores y les permite evolucionar constantemente.

Además, la fundación Másfamilia, también ha puesto en valor el compromiso de las empresas que llevan trabajando una década bajo la certificación 'EFR', entre las que se encuentra Consum. La entrega de certificados estuvo presidida por la Ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

## Reconocimiento al compromiso con nuestros clientes



Javier Quiles, director de Relaciones Externas de Consum, recibió el premio.

Consum recibió el pasado mes de marzo en Madrid el galardón a la compañía ISCX- Líder en Satisfacción y Experiencia del Cliente 2016. El Instituto de Investigación STIGA, a través de su Índice STIGA de Experiencia de Cliente (ISCX), posiciona a Consum como la compañía con mayor proporción de clientes comprometidos de toda su cartera en el sector de la Distribución.

Este indicador está especializado en la medición, análisis y mejora de la experiencia de clientes y recoge más de 21.000 opiniones de usuarios al año sobre 14 sectores.

## Charter abre dos nuevos supermercados en Figueres y Lliçà d'Amunt

Charter, la franquicia de Consum, abrió el pasado mes de marzo dos nuevos supermercados en Cataluña, concretamente, en las localidades de Figueres (Girona) y Lliçà d'Amunt (Barcelona), alcanzando los 65 establecimientos en la zona.

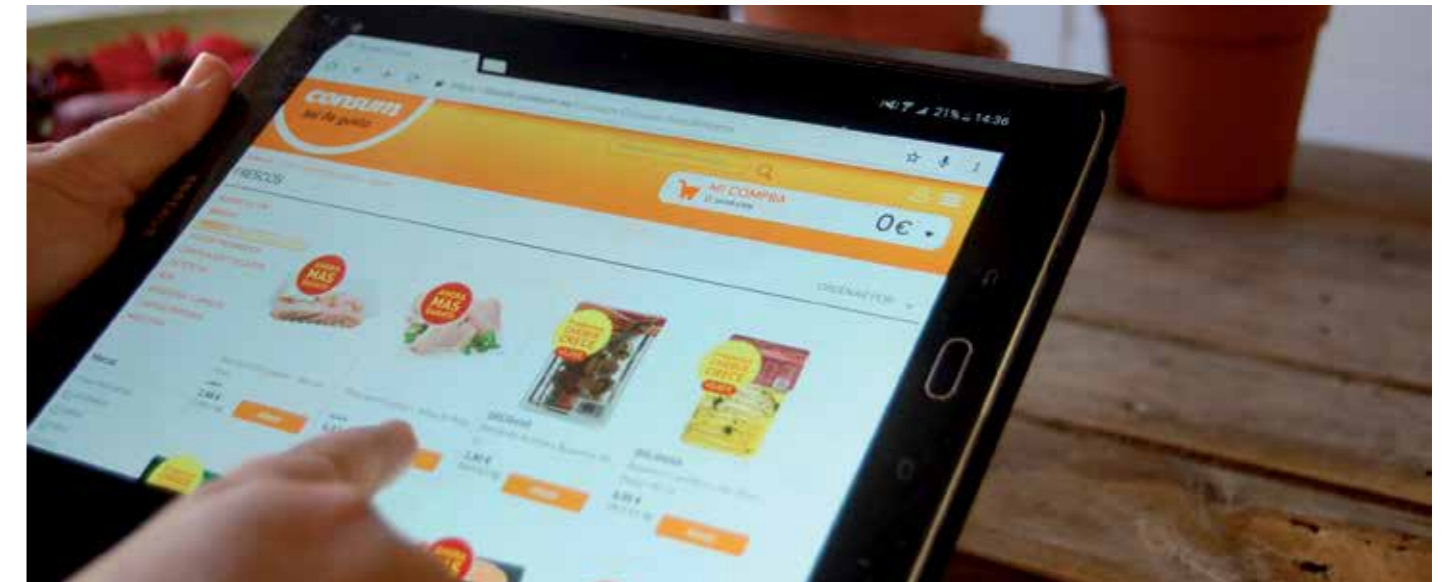
La tienda de Figueres está ubicada en la calle González de Soto nº3 y cuenta con una superficie de 265m<sup>2</sup>; y el supermercado de Lliçà d'Amunt se ubica en la Carretera de Granollers, km 2,3 y cuenta con 150m<sup>2</sup> de sala de ventas. Ambos establecimientos disponen de servicio de horno, sección de frutas y verduras, carnicería y charcutería autoservicio, además de una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas.

Los clientes de Charter se benefician de los mismos descuentos y promociones que realiza la Cooperativa en sus supermercados propios a través del Programa 'Mundo Consum'.



Supermercado Charter de Figueres (Girona).

## Los vecinos del área metropolitana de Valencia, Alicante capital y localidades cercanas ya pueden comprar online



Consum amplió el pasado mes de marzo su tienda online (<http://tienda.consum.es>) a 11 municipios del área metropolitana de Valencia, y también a Alicante capital y localidades cercanas, alcanzando una población de más de un millón de potenciales clientes.

Concretamente, a la ciudad de Valencia, que dispone de este servicio desde octubre de 2016, se unen ahora las localidades de Alfafar, Sedaví, Benetússer, Mislata, Benimàmet, Burjassot, Xirivella, Picanya, Tavernes Blanques, Alboraya y Paiporta. Y

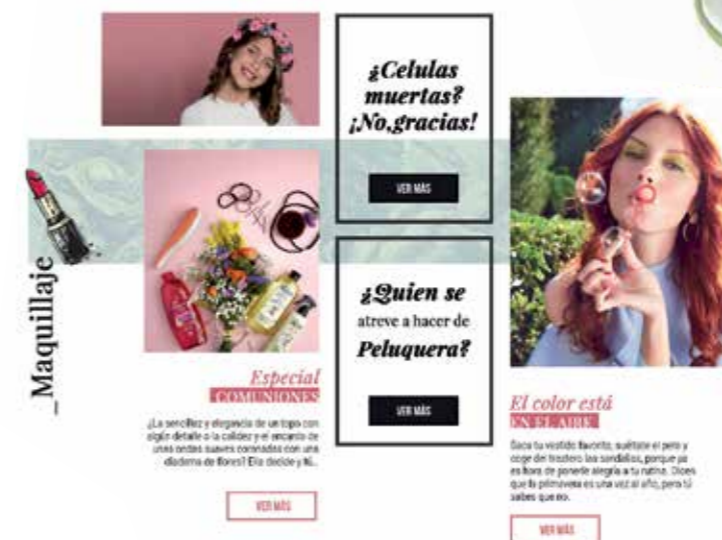
también se unen al servicio el Campello, Sant Joan d'Alacant, Mutxamel y San Vicent del Raspeig, además de Alicante capital.

Los clientes pueden acceder a 9.000 referencias, entre productos frescos al corte y en bandeja y variedad de marcas, contando, además, con la comodidad de acceder a todos los descuentos y cheque-crece acumulados para la cuenta de cada cliente, a través del programa de fidelidad Mundo Consum. Además, se puede planificar tanto el día como la hora de entrega de la compra online, eligiendo en franjas de una hora.

# ¡Qué bueno poder cuidarnos!



LA PERFUMERÍA DE CONSUM ESTRENA PÁGINA WEB. PODRÁS ENCONTRAR: TRUCOS PARA CUIDARTE POR DENTRO Y POR FUERA, TUTORIALES PARA HACER EN CASA, CONSEJOS PARA ASISTIR A TODO TIPO DE EVENTOS CON UN BUEN MAQUILLAJE Y UN PEINADO PERFECTO, CONCURSOS Y, ADEMÁS, LOS ÚLTIMOS NÚMEROS DE LA REVISTA BONITA.



EL NUEVO ESPACIO ONLINE CONTARÁ CON SECCIONES FIJAS: MAQUILLAJE, BELLEZA, CABELLO, HOMBRE, INFANTIL Y VÍDEOS.

Consum estrena una nueva página web <https://cuidarnos.consum.es/> dando protagonismo a su sección de perfumería. En este nuevo espacio online encontrarás además de todos los trucos, consejos para cuidarte, curiosidades y tips de estilo de la revista Bonita, productos de todas las marcas, el paso a paso de los maquillajes y peinados más originales y, también, videotutoriales para que te animes a ponerlos en práctica en casa.

El nuevo espacio online contará con secciones fijas: maquillaje, belleza, cabello, hombre, infantil y vídeos, además de una pestaña para descargar los últimos números de la revista Bonita de Consum. Todo el contenido se irá actualizando, periódicamente, con las últimas tendencias para cuidarnos, por dentro y por fuera, en función de las necesidades de cada época del año.

Y otra de las novedades que ofrece el espacio de perfumería online es la participación activa de los usuarios a través de concursos y encuestas.

Además, el sitio web contará con información sobre todos los productos de perfumería y cosmética que se pueden encontrar en los súper, tanto de primeras marcas como de las marcas de Consum: Kyrey, Kyrey Pharma, Consum Kids y Kyrey for Men.

Y qué mejor época que la primavera, donde todo resurge, para estrenar este espacio web de belleza. Los colores pastel son tendencia, se llevan los peinados desenfadados para diario y algo más elaborados para los clásicos eventos de esta temporada: bodas, comuniones, bautizos..., los tonos rosas, afrutados y nude desplazan a los más oscuros en labiales y sombras y comienzan los preparativos para recibir el verano ¡¡Todo para que luzcas tu mejor cara esta temporada!!

## AÚN MÁS BONITA

La revista Bonita, la publicación especializada en la sección de Perfumería amplía este año su presencia con un número más. Además de las publicaciones correspondientes a otoño-invierno, Navidad y primavera, el verano traerá una nueva edición con más ideas para cuidarnos, también en la estación más cálida del año.

El último número correspondiente a primavera, que puedes encontrar en versión impresa en tu súper, viene cargado con propuestas para disfrutar del buen tiempo. Y es que la primavera invita a pasar más tiempo al aire libre y a animar los looks de día y de noche con maquillajes y peinados más atrevidos. Es una época repleta de citas en la agenda, donde ya apetece hacer alguna escapada y en la revista encontrarás una guía con los imprescindibles en tu maleta y en tu neceser para que no te falte de nada para sentirte bien aunque estés lejos de casa. Son meses marcados también por acontecimientos sociales y familiares, como las comuniones y, por eso, en esta edición Bonita ha querido dedicar un apartado a este día tan especial.



## Tuyos, míos, nuestros...

### LAS EMOCIONES EN FAMILIAS RECONSTITUIDAS

SE CALCULA QUE CASI LA MITAD DE PAREJAS QUE SE CASAN SE DIVORCIAN Y DE ÉSTAS, APROXIMADAMENTE EL 70% VUELVEN A FORMALIZAR UNA NUEVA RELACIÓN DE PAREJA.

LAS RELACIONES FAMILIARES SON OTRO PILAR IMPRESCINDIBLE PARA QUE SE CONSOLIDE LA NUEVA FAMILIA.

Se conoce como familia reconstituida a la estructura familiar en la que, al menos, uno de los miembros de la pareja aporta algún hijo fruto de una relación anterior. El punto de partida de esta relación puede deberse a dos causas, una separación/divorcio previo, o el fallecimiento de uno de los cónyuges.

Este tipo de familia implica un gran desafío para sus integrantes, tanto los padres como los hijos deben enfrentar importantes ajustes, crear nuevos vínculos y manejar las emociones con habilidad. Existen estudios que señalan que en estas familias los focos de tensión son significativamente mayores y cualitativamente diferentes.

Por un lado, los miembros de la nueva familia aportan una historia y tradición familiar previa. Los niños, habitualmente, conviven en dos hogares distintos, con normas y funcionamientos diferentes. Y también es necesario generar una red de relaciones familiares muy compleja, ya que unas segundas nupcias pueden llegar a implicar 3 o 4 familias. A pesar de ello, crear un ambiente agradable es posible.

El primer reto a enfrentar es consolidar el vínculo de pareja, puesto que es el pilar fundamental sobre el que se apoya cualquier estructura familiar. A diferencia de lo que ocurre en las familias de primeras nupcias, en las reconstituidas puede que cada miembro de la pareja se encuentre en un estado diferente del ciclo familiar. Por ejemplo, mientras uno puede haber satisfecho su faceta parental el otro puede no haber cumplido este deseo.

Otro importante desafío es definir y reorganizar los roles. Algunos padres asumen desde el primer momento el papel de imponer normas y manejar la disciplina del nuevo grupo, en un intento de participación en la crianza de los hijastros. Esta precipitación suele generar resentimientos, así que es necesario trabajar previamente la relación y, cuando se ha creado un vínculo adecuado, asumir dicho papel. La ambigüedad de los roles puede generar muchos conflictos e incertidumbre al nuevo grupo familiar.

Por otra parte, las relaciones familiares son otro pilar imprescindible para que se consolide la nueva familia. Por el llamado 'mito del amor instantáneo', puede que los nuevos cónyuges intenten ganarse la aprobación de los hijastros a toda costa y muy rápidamente. Esto provoca un sesgo en la relación, ya que se evita todo aquello que puede ser conflictivo y, al no poder mantenerlo mucho tiempo, esta situación desemboca en una sensación de 'chantaje emocional'.

Y por último, la relación con los ex cónyuges puede ser otro foco de tensiones. En muchos casos estas relaciones son muy escasas en un intento equivocado de control de la conflictividad. El sentimiento predominante entre ellos suele ser la hostilidad, lo que contamina a las nuevas parejas. La redefinición de las relaciones con los ex cónyuges es necesaria, especialmente cuando los hijos compartidos no han alcanzado la mayoría de edad.

### OBJETIVOS QUE DEBE MARCARSE LA FAMILIA RECONSTITUIDA

- 1 **Atender los sentimientos de pérdida, duelo, culpa o celos relacionados con la relación anterior**, tanto de la pareja como de los hijos.
- 2 **Dar tiempo a los hijos para ajustarse a la nueva situación.** Es conveniente esperar al menos un año desde la ruptura antes de volver a casarse.
- 3 **Generar en los hijos poco a poco el sentido de pertenencia a la nueva familia**, aprovechando puntos de unión y actividades comunes.
- 4 **Comunicar y decidir sobre problemas pendientes de la relación anterior** que podrían afectar a la nueva familia.
- 5 **Desarrollar un estilo de comunicación** que permita a todos los miembros de la familia expresar quejas y críticas constructivas.
- 6 **Desarrollar cauces para unas relaciones saludables** de los niños con el ex cónyuge y sus familias extensas.
- 7 **Establecer funciones y límites**, generar las normas del nuevo hogar.
- 8 **Ajustar las ideas de crianza entre la pareja.** Ser consecuentes con las normas y la disciplina, asumir progresivamente el rol por parte del padrastro o madrastra.
- 9 **Pactar sobre temas como la economía y la vivienda.** En cuanto al dinero, claridad en las aportaciones comunes y, respecto a la vivienda, siempre es mejor mudarse a una nueva o hacer reforma, si es posible.
- 10 **Establecer progresivamente unas sólidas relaciones familiares**, cuidando las necesidades de los hijos, sin usurpar nunca el papel del otro progenitor.



# ¿Embarazada?

CUIDA A TU BEBÉ DESDE EL MINUTO UNO

DURANTE LOS PRÓXIMOS NUEVE MESES VAS A EXPERIMENTAR CAMBIOS HORMONALES, FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS, ENCAMINADOS A QUE TU BEBÉ SE DESARROLLE DENTRO DE TI. PARA VELAR POR SU BIENESTAR, INCLUSO ANTES DE NACER, Y EVITAR QUE ESTOS CAMBIOS TE DEJEN HUELLA, TE DAMOS LOS SIGUIENTES CONSEJOS.

INTENTA CONTROLAR  
LOS ANTOJOS PARA QUE  
LA BÁSCULA NO SE  
DISPARE.

## ALIMENTACIÓN

Destierra la idea de comer por dos. Debes nutrirte bien, llevando una dieta adecuada y equilibrada, rica en frutas, verduras y fibra y haciendo cinco comidas al día. Durante los tres primeros meses, se aconseja añadir ácido fólico a la dieta para evitar malformaciones fetales o espina bífida. Está presente en fruta, verdura, cereales integrales y algunas carnes.

También puedes añadir yodo y hierro a tu dieta. El yodo se encuentra en algunos pescados y en la sal yodada, y ayuda al desarrollo de la tiroides y del sistema cerebral. Y el hierro, presente en carne roja, algunos pescados, verduras y legumbres, que contribuye a mejorar el sistema inmune y al desarrollo cerebral del bebé.

Intenta controlar los antojos para que la báscula no se dispare. El aumento de peso en el embarazo no debe superar los 11 o 12 kilos.



## ATENCIÓN A LA TOXOPLASMOSIS

Para evitar la toxoplasmosis, además de tener cuidado con los gatos, se recomienda cocinar bien la carne y no comer carne cruda o poco hecha, ni fiambres (jamón, chorizo, salchichón, etc.) ni huevos crudos, lavar bien las frutas y verduras crudas y no consumir leche cruda, siempre debe estar pasteurizada.

## HIDRATACIÓN

Tan importante como una buena alimentación es la hidratación durante el embarazo, ya que ayudará a la buena formación del bebé. Además de ayudarte a evitar otros problemas, como los dolores de cabeza durante el primer trimestre. Aunque lo aconsejable es beber dos litros de agua al día, también se puede alternar con otros líquidos, tipo zumos, infusiones o lácteos. Pero controla el azúcar.

## CUIDADO CON LAS MANCHAS FACIALES

Durante las primeras doce semanas de embarazo, la piel del rostro está más sensible, por lo que debes cuidarla con productos específicos. Además, hay que tener especial cuidado con la hiperpigmentación (oscurecimiento repentino de la piel) y el melasma (mancha de origen hormonal frecuente entre las embarazadas), más evidente en las pieles oscuras que en las claras. Para evitarlo, usa protector solar factor +50, incluso en invierno.

A partir del tercer mes aumenta la secreción sebácea de la piel y pueden aparecer granitos e impurezas. Para combatirlos, conviene utilizar productos equilibrantes.

## DI ADIÓS AL TABACO Y AL ALCOHOL

Al fumar, se expone al bebé a sustancias perjudiciales como el alquitrán, monóxido de carbono y nicotina. Concretamente, la nicotina reduce el oxígeno y nutrientes al bebé. El alcohol, por su parte, puede perjudicar el desarrollo normal del feto, causándole problemas congénitos.

## REDUCE EL CONSUMO DE CAFÉ

Durante el primer y el tercer trimestre de gestación, casi todas las embarazadas se sienten cansadas y, en ocasiones, se les añade la somnolencia. Pero no debes intentar contrarrestar esta situación tomando más café, bebidas isotónicas, ni té, ya que son estimulantes que bloquean la absorción de hierro, produciendo anemia.

## DORMIR BIEN Y SUFICIENTE

Si para cualquier persona dormir las horas adecuadas es fundamental, con más razón si estás embarazada. A medida que avance la gestación, puede que sea más complicado. Una buena aliada puede ser una almohada de lactancia, más alargada y estrecha, que después podrás usar también con el bebé. Se recomienda dormir sobre el lado izquierdo porque facilita un mayor flujo sanguíneo hacia el bebé al no comprimir los grandes vasos sanguíneos. Además, ayuda a prevenir que se hinchen las piernas.

## HACER ALGO DE EJERCICIO, FUNDAMENTAL

A no ser que sea un embarazo de riesgo, hacer ejercicio durante todo el embarazo te ayudará a ti y al bebé. Se recomienda caminar, hacer yoga, natación, pilates, golf, danza del vientre... Aunque si tienes dudas, consulta siempre con tu médico.



## LAS TEMIDAS ESTRÍAS

Debes cuidar la piel del cuerpo para hacerla más elástica y que sea capaz de afrontar 'la tirantez' por el crecimiento del niño, que podría provocar la aparición de estrías. Se recomienda utilizar cremas específicas, al menos, una vez al día en el pecho, el abdomen, las caderas y los glúteos.

Otra 'marca de guerra' es la línea alba, una mancha vertical que va del ombligo al pubis y que se puede oscurecer, por lo que es importante evitar que le dé el sol.



# CUIDADOS ESPECIALES PARA PERROS Y GATOS 'SENIORS' LAS MASCOTAS TAMBIÉN ENVEJECEN

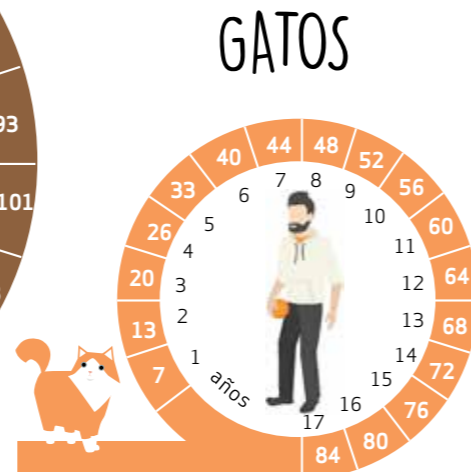
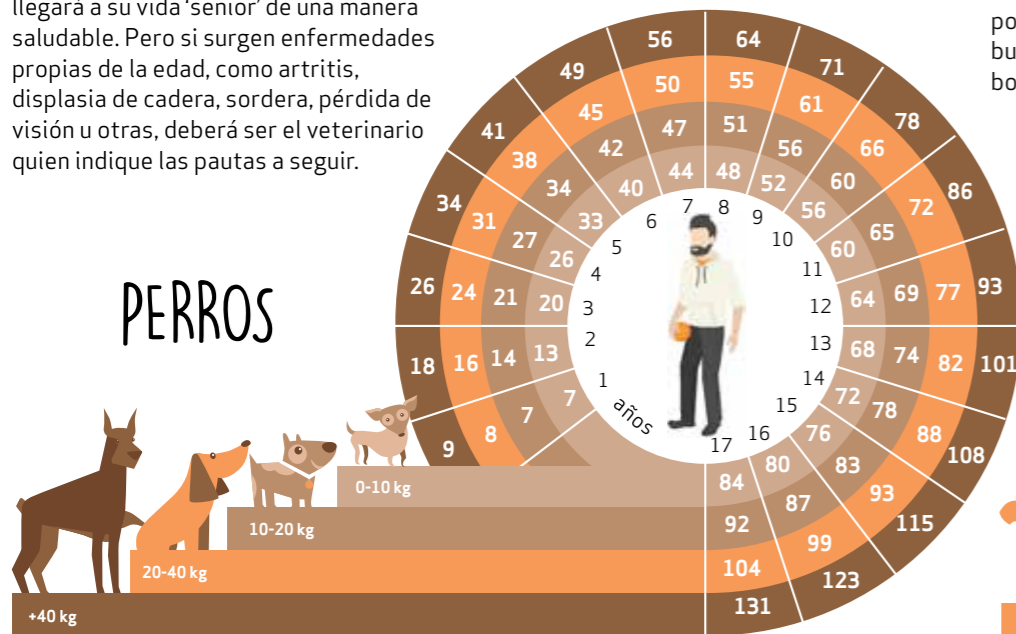
Nuestros compañeros 'peludos' también se hacen mayores y necesitan cuidados especiales. Aunque el envejecimiento no es en todos igual porque depende del tamaño y raza del animal, es aconsejable comenzar con cuidados especiales a partir de los 7 años, respecto a su salud, ejercicio, higiene, juegos... Sin embargo, lo que más agradecerán nuestras mascotas son nuestras muestras de cariño y comprensión.

Para que los animales tengan una vejez óptima dependerá también de las atenciones que le demos durante toda su vida. De esta forma, nuestro perro o gato llegará a su vida 'senior' de una manera saludable. Pero si surgen enfermedades propias de la edad, como artritis, displasia de cadera, sordera, pérdida de visión u otras, deberá ser el veterinario quien indique las pautas a seguir.

## CLAVES PARA UNA VIDA SALUDABLE

- **Alimentación:** los perros y gatos 'senior' disminuyen su actividad, tienen tendencia a engordar y, por lo tanto, su alimentación debe ser baja en calorías, pero aportando los nutrientes necesarios para su edad e, incluso, con vitaminas extra.
- **Agua:** los animales mayores tienen tendencia a la deshidratación y también pueden sufrir problemas renales, por lo que debemos mantener su plato con agua fresca y limpia y animarles a beber.

- **Ejercicio:** sabremos que se hacen mayores porque duermen más. Para que tengan una vida sana, debemos ayudarles a que realicen un mínimo de ejercicio diario. En el caso de los perros, con paseos al aire libre más frecuentes pero de menor tiempo. Para los gatos, con ejercicios en casa.
- **Chequeos veterinarios:** debemos aumentarlos a una visita cada seis meses para asegurarnos de que todo va bien, además de seguir con su vacunación, desparasitación y resto de cuidados habituales.
- **Higiene bucal:** la dentadura es fundamental para nuestras mascotas, por lo que debemos extremar su higiene bucal con 'snacks' para mantener una boca sana.



ES ACONSEJABLE EMPEZAR CON CUIDADOS ESPECIALES PARA PERROS Y GATOS A PARTIR DE LOS 7 AÑOS, ASÍ LLEGARAN A 'SENIOR' DE UNA FORMA SALUDABLE.

- **Juegos/actividad mental:** en la vejez, la estimulación cognitiva es muy importante. Los juegos mentales les ayudarán a seguir activos, como esconder su juguete para que lo encuentre, jugar a coger una pelota...
- **Descanso cómodo:** cuando se hacen mayores es fundamental una cama cómoda, en un lugar tranquilo y cálido de la casa porque duermen más. Tanto perros como gatos suelen dormir de adultos entre 10 y 14 horas al día, mientras que en su vejez pueden llegar a pasar durmiendo entre 14 y 18 horas diarias.
- **Masajes:** un buen masaje, ejerciendo una presión suave, no sólo relajará a nuestra mascota, sino que nos ayudará a detectar posibles puntos de dolor.



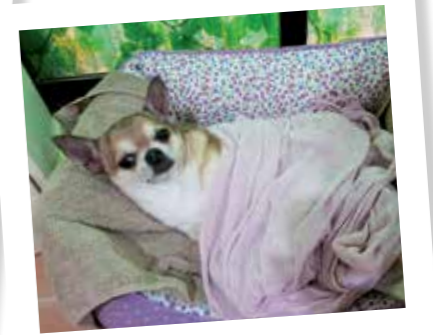
OTTO  
Magda Cueva



PEQUE  
María Rosa Vidal



LUNA  
Gladys Lucia



KORA  
Isabel Pintado



MONA  
Ivana Kalthom



ZIRA  
Rosa Mª Vidal Huerta



## 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).

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.COOP.V", 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 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.COOP.V" 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.COOP.V", 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.COOP.V" 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.COOP.V", 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.COOP.V" estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOP.V", 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.



ahora  
tu **PRIMAVERA**  
está en la red

Q [cuidarnos.consum.es](http://cuidarnos.consum.es) →

**NUEVA  
WEB**

Ahora todos  
nuestros trucos y  
consejos para cuidarte  
por dentro y por  
fuera también en  
internet.

Podrás  
descargarte nuestra  
revista, consultar todos  
nuestros artículos, darnos  
tu opinión y conseguir  
regalos.

Tutoriales con  
el paso a paso de  
los nuevos looks de  
primavera y el making  
off de nuestra sesión  
de fotos.

  
**consum**  
así da gusto