

Entre Nosotros

LA REVISTA DEL SOCIO CLIENTE

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2017 N° 86

consum

CSE-1

SABER COMPRAR

DEL SÚPER A CASA: 6 PASOS
PARA UNA COMPRA PERFECTA

LOS CINCO DE...

RAMÓN ESTEVE

SALUD Y BELLEZA

CUIDADOS BÁSICOS DE BELLEZA
PARA MUJERES QUE NO TIENEN
TIEMPO

EL TEMA DEL MES

LOS BULOS EN LAS REDES SOCIALES
¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

Editorial



SIEMPRE ES BUEN
MOMENTO PARA
PONER EN MARCHA
BUENOS PROPÓSITOS.

ESTIMAD@S SOCI@S

Aunque cualquier momento es bueno para empezar, parece que con la llegada del nuevo curso nos animamos más a dar el paso y cambiar los malos hábitos por unos más saludables. Pensando en buenos propósitos, hemos preparado un nuevo número lleno de consejos para que te atrevas a llevarlos a cabo.

Si hiciéramos una lista de intenciones y planes para el nuevo curso, seguro que muchos de nosotros queremos mejorar nuestra forma física. Sobre todo después de los excesos del verano. Además de fortalecer nuestro cuerpo, practicar deporte tiene muchos beneficios psicológicos que te contamos en nuestra sección Conócete.

Mejorar nuestra alimentación también suele formar parte de la lista. En esta ocasión, en Hoy Comemos te mostramos cómo reducir el consumo diario de sal, con pequeños trucos para que la comida siga manteniendo su sabor y no nos quede sosa.

Cambiar nuestros hábitos de consumo, nos puede ayudar a hacer un poco más llevadera la cuenta de septiembre. En Es Eco, Es Lógico, te damos 8 claves para que practiques un consumo más responsable y sostenible. Además, en Saber Comprar, hemos preparado una pequeña guía para que compres, transportes y almacenes los alimentos en casa de forma segura.

El trabajo, el colegio, las tareas de casa,... volver a la rutina significa tener menos tiempo para nuestras cosas. Pero no es razón suficiente para que no nos dediquemos unos minutos al final de la jornada. Por eso, en Salud y Belleza te contamos algunas rutinas de belleza básicas para mujeres sin tiempo.

En este nuevo número de Entrenosotros te contaremos cuáles son los 5 imprescindibles de un auténtico maestro de la arquitectura, Ramón Esteve. Además, aprenderás a distinguir los diferentes tipos de pasta que existen y te contaremos, entre otras muchas cosas, qué procedimientos se llevan a cabo ante una alerta alimentaria.

Estos artículos y muchos más podrás encontrarlos en www.entrenosotros.consum.es, donde cada semana actualizamos nuestros contenidos sobre alimentación y estilos de vida saludables con el único objetivo de que os resulten útiles e interesantes.

Sumario

Entre Nosotros

Consumidor



04

VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

06

LOS CINCO DE...

Ramón Esteve.

08

HOY COMEMOS

Sabor sin sal, ¿es posible?

10

LOS FRESCOS

El queso, un producto muy nuestro.

12

SABER COMPRAR

Del súper a casa: 6 pasos para una compra perfecta.

Actualidad



14

...A EXAMEN

¿Cuántos tipos de pasta conoces?

16

EL TEMA DEL MES

Los bulos en las redes sociales ¿cómo identificarlos?

18

LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

20

ES ECO ES LÓGICO

8 claves para educar en un consumo responsable.

22

NOTICIAS CONSUM

Las webs de Consum más accesibles, Consum abre 3 nuevos supermercados, Consum y Cruz Roja renuevan su alianza.

Toma Nota



24

SALUD Y BELLEZA

Cuidados básicos de belleza para mujeres que no tienen tiempo.

26

CONÓCETE

Mil y un beneficios psicológicos de hacer deporte.

28

CUIDADO INFANTIL

Tareas para todas las edades.

30

MASCOTAS

¿Quién protege a los animales?

Ventana Abierta



<http://facebook.com/supermercadosconsum>

11 de junio a las 21:35 · €

Muchas gracias Consum por este maravilloso regalo. Nos ha gustado mucho la experiencia



Me gusta · Comentar · Compartir

1 · Orden cronológico

Consum Muchas gracias por compartir. Se lo comentamos a los compañeros de Vivir&Viajar de Mundo Consum 😊

Me gusta · Responder · 1 · 12 de junio a las 8:42 · Editado

30 de mayo a las 13:19 · €

Encantada no.....lo siguiente!! 😊 compra online zona San Antonio de benageber #somosdiferentes



Me gusta · Comentar · Compartir

17 · Comentarios relevantes

Consum Gracias por compartir Helen. Se lo diremos a nuestr@s compañer@s 😊

Me gusta · Responder · 1 · 30 de mayo a las 17:20

Pero en Ribarroja cuándo podremos disponer de este servicio??!!!

Me gusta · Responder · 30 de mayo a las 23:53

Consum Hola. Vamos poco a poco. Esperamos llegar pronto a tu zona, no desesperes.

Me gusta · Responder · 1 · 31 de mayo a las 9:05

Ver más respuestas



<http://twitter.com/consum>

Visto y no visto... 🙄 #alegriaparaelcuerpo @Consum



3:31 - 8 Jun. 2017

3 Me gusta

#gazpacho suave @Consum 100% recomendado por mi nutricionista 🌟 100% natural 100% verano

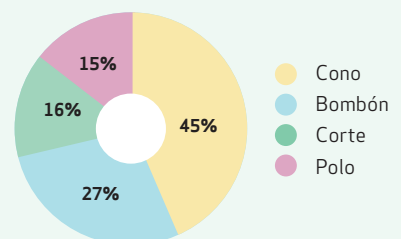


Consum @Consum

Gracias por compartir :-)

¿Qué tipo de helado prefieres?

LA OPINIÓN DE
NUESTROS FANS



TRUCOS



Cocina

SARTÉN QUEMADA, SARTÉN REPARADA

Carla Balda



Si por un despiste se te ha quemado la comida dejando la sartén o el cazo con muchos restos de suciedad, prueba a poner en el mismo recipiente un poco de vinagre a hervir. Déjalo unos minutos hirviendo y apaga el fuego. Retira el vinagre y limpia el recipiente con un estropajo. Verás que casi sin frotar quedarán perfectas.

BAYETAS DE COCINA COMO NUEVAS

Carmen Roglá



Si dejamos mojadas las bayetas durante mucho tiempo, pueden ennegrecerse. Para mantenerlas en buen estado más tiempo, prueba a dejarlas una noche a remojo con agua y unas gotas de lejía con detergente ¡Al día siguiente estarán como nuevas!



Belleza

ADIÓS A LOS PUNTOS NEGROS

María Julia Beltrán



Si tienes puntos negros y quieres eliminarlos de tu rostro, prueba a mezclar cuatro cucharadas de miel con una de canela en polvo. Remuévelo todo hasta que se forme una pasta y aplícala sobre ellos. Déjala actuar durante 20 minutos y retírala con agua tibia. En unos días notarás el resultado.

PELO SUAVE TODO EL AÑO

Lorena Terrón



¿Se te ha estropeado mucho el pelo este verano? Prueba a devolver la suavidad a tu cabello con esta mascarilla casera. Vacía medio aguacate y mézclalo con dos cucharadas de miel. Muévelo hasta que quede una mezcla bastante homogénea. Aplícala en tu cabello húmedo y déjala actuar durante 15 minutos. Una vez pasado ese tiempo, enjuágalo con agua tibia.



Hogar

DESENGRASANTE CASERO

Sunsi Andrés



A veces la grasa de la cocina se resiste aunque hagamos limpieza en profundidad. Si te pasa, prueba este remedio casero: mezcla un litro de agua, el zumo de un limón y una cucharada sopera de bicarbonato. Pulveriza sobre la zona afectada: los fogones, la campana o dentro horno y deja actuar 5 minutos. Después, retira con papel de cocina. ¡El brillo volverá!

CUELLOS Y PUÑOS IMPECABLES

Elena Radoselovics



Si metes las camisas y las zapatillas blancas en la lavadora pero no salen tan limpias como te gustaría, frota previamente las zonas más sucias con un cepillo de dientes usado aplicando unas gotas de lavavajillas. Después, utiliza el programa habitual de la lavadora. La diferencia se nota.

RECETA GANADORA



Tarta de queso

Ingredientes

6 huevos (tamaño M), 6 quesitos, 4 lonchas de queso fundido, 2 yogures naturales, 240 gr de harina para repostería, 240 gr de azúcar blanco, 1 brik de nata para cocinar, 1 sobre de levadura, 150 gr de galletas maría y 15 gr de mantequilla.



Elaboración

Pre calentamos el horno a 180° C mientras preparamos los ingredientes. Picamos las galletas, preferiblemente con una picadora. Calentamos la mantequilla 30 segundos en el microondas y después la mezclamos bien con las galletas. Cuando esté bien integrada, distribuimos la mezcla en la base de nuestro molde desmontable y reservamos en el frigorífico. En un bol batimos los huevos, añadimos los quesitos, volvemos a batir e incorporamos también las lonchas de queso fundido y los yogures. Después, agregamos la harina y volvemos a batir. A continuación, añadimos el azúcar, pasándolo previamente por un colador para evitar grumos. Después, incorporamos la nata y volvemos a batir todo, agregando por último el sobre de levadura. Sacamos del frigorífico el molde y aplicamos la masa sobre la base. Ponemos la tarta en el horno durante 30-40 minutos. Estará lista cuando pinchemos la superficie con un tenedor y salga limpio. Dejamos enfriar y al ataque!

María Pérez

¡Participa!



LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO

Mándanos a 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...

RAMÓN ESTEVE

Fundador, director y alma creativa de Ramón Esteve Estudio de Arquitectura. Poseedor de una filosofía única, su visión holística de la vida le lleva a afrontar siempre nuevos retos. Tras más de 20 años de trayectoria profesional en 35 países y numerosos premios internacionales, su portfolio incluye una extensa experiencia donde armonía, serenidad y esencialidad son algunas de las constantes que aparecen en sus obras. Ramón Esteve es un referente en el mundo de la arquitectura a nivel nacional y mundial.





MOJAMA

Mi afición por este tipo de productos es prácticamente heredada, la familia de mi madre trabajaba en la importación de salazones y en nuestra mesa nunca ha faltado un buen plato de mojama como aperitivo, cortada en lonchas finas y aderezada con aceite de oliva.



ACEITE DE OLIVA

El bien llamado 'oro líquido' también me lleva a mis orígenes, a Ontinyent, lugar donde crecí rodeado de olivos. En casa lo hemos consumido siempre, incluso cuando carecía del valor que le damos ahora. Además de ser beneficioso para la salud, es el ingrediente indispensable para toda elaboración mediterránea.



JAMÓN IBÉRICO

El jamón ibérico me vuelve loco. En España tenemos la suerte de poder disfrutar de este lujo gastronómico tan admirado y deseado más allá de nuestras fronteras. Su proceso de elaboración es todo un arte.



VINO TINTO

El vino es mucho más que una bebida. Es una forma de vivir, de pensar y de relacionarse, propia de la cultura mediterránea. Algunos de los mejores líquidos vienen de mi tierra, las bodegas de la Comunidad Valenciana se han puesto en valor en los últimos años y eso es auténtico orgullo, además de un placer para el paladar.



NUECES

Dicen que las nueces son buenas para casi todo y también una fuente de energía fundamental que me viene muy bien para afrontar las largas jornadas de trabajo. Picotear entre horas nunca fue tan saludable.



Por la realización de este reportaje Ramón Esteve y Consum entregan 500€ en alimentos a 'Casa Caridad Valencia' 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 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



Sabor sin sal ¿ES POSIBLE?

COMER SIN SAL SE ASOCIA, MUCHAS VECES, A COMIDA SOSA Y SIN SABOR. ¿ES REALMENTE ASÍ? ANALIZAMOS EL CONSUMO DE ESTE CONDIMENTO Y SUS POSIBLES ALTERNATIVAS.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), los españoles consumimos, de media, 9,7 gramos de sal al día, casi el doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ésta, establece el consumo diario de sal en 5 gramos, lo que equivale a una cucharadita de café o a 2 gramos de sodio al día.

Lo cierto es que, por costumbre, casi nadie controla la sal que incorpora a los alimentos, condimentamos un poco 'a ojo' y tampoco solemos valorar la proporción de sal que se encuentra en embutidos, platos congelados, salsas y aperitivos, que representan el 72% del sodio que ingerimos.

El gran problema radica en que un consumo excesivo de sal está asociado con el aumento de la presión sanguínea y, por consiguiente, de las enfermedades cardiovasculares. Conociendo que el 45% de los infartos de miocardio y el 50% de los ictus están relacionados con la hipertensión arterial, resulta más que importante actuar de forma preventiva evaluando las diferentes actitudes que podemos asumir de cara a reducir o adecuar el consumo de sal.

- 1 Controlar la cantidad de sal que utilizamos en las comidas caseras.** Podemos hacerlo poniendo solo la justa medida de sal en una cucharita e intentando no utilizar más durante todo el día.
- 2 Examinar a conciencia la composición de los alimentos que compramos,** intentando comparar y elegir el que mejor se ajuste a nuestras necesidades. Para calcular la cantidad de sal tenemos que multiplicar los gramos de sodio por 2,5, el resultado será los gramos de sal.
- 3 Si tenemos alguna patología que requiera disminuir el consumo de sal, podemos realizar un plan de alimentación hiposódico,** lo que supone retirar la sal del salero y reducir en forma significativa los distintos alimentos, que bien por naturaleza o por su procesado, poseen sal.

Reorganizar hábitos alimentarios y culinarios para que el aporte de sodio sea de bajo a moderado, junto con una selección de alimentos saludables, el mantenimiento de un peso acorde a edad, talla y actividad se vincula con una disminución de la incidencia de hipertensión.

TRUCOS PARA DISMINUIR SU USO

- ✓ Hierbas aromáticas y otros condimentos
- ✓ Limón y vinagre
- ✓ Cocina al vapor
- ✓ Dejar reposar un día
- ✓ Alimentos frescos bajos en sal

TOMATES CHERRY ASADOS A LAS HIERBAS PROVENZALES



INGREDIENTES (4 personas)

- 250 g de tomates cherry
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de hierbas provenzales

PREPARACIÓN

Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y colócalos sobre una fuente apta para horno. Espolvorea con las hierbas provenzales. Rocía con el aceite de oliva y asa en el horno a 180°C durante 30 minutos. Sirve calientes.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
101,51 kcal	0,61g	10,06g	2,14g	1,66g	7,10g	1,12g	0g	0,86g	2,08g

Información Nutricional (por ración)

TRUCHA CON FRUTOS SECOS Y HIERBAS



INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de filetes de Trucha
- 120 g de limón
- 40 g de aceite de oliva extra
- 40 g de pan rallado
- 10 g de almendras
- 10 g de nueces
- 10 g de pistachos
- 10 g de mantequilla
- 5 g de perejil fresco
- 5 g de tomillo,
- 1 g de pimienta negra

PREPARACIÓN

Enciende el grill del horno. Calienta en una sartén los frutos secos durante 1 minuto, sin dejar que se tuesten. Retira y pica ligeramente a cuchillo. Mezcla con el pan rallado, la mantequilla, el perejil y el tomillo. Ralla un poco la piel de 1 limón y exprime su zumo, mezcla bien. Pincela los filetes de Trucha con aceite de oliva e incorpora la pimienta. Coloca en una bandeja o fuente y cubre con la mezcla de frutos secos, presionando con suavidad. Hornea bajo el grill durante unos 5-8 minutos, hasta que el pescado esté en su punto y la costra dorada. Sirve con el otro limón cortado en gajos.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
258,37 kcal	14,36g	19,03g	7,4g	3,84g	10,01g	4,14g	69,30g	1,16g	2,28g

Información Nutricional (por ración)

CRUMBLE DE CIRUELAS AL TOMILLO



INGREDIENTES (4 personas)

- 1 palo de regaliz
- 600 g de ciruelas
- 50 ml de zumo de limón
- 30 ml de agua
- 50 g de mantequilla sin sal
- 30 g de azúcar de caña moreno
- 150 g de pan de especias fresco
- 10 g de mantequilla sin sal para la bandeja
- 5 g de cardamomo
- 3 ramitas de tomillo limón

PREPARACIÓN

Prepara una infusión con el palo de regaliz y el agua. Llévala a ebullición y luego mantenla a fuego lento durante 10 minutos. Retira y reserva. Enciende el horno a 180°C. Selecciona y lava con rapidez las ciruelas. Sécalas. Desmenuza el tomillo. Unta con mantequilla una bandeja para tarta de unos 23 cm de diámetro. Dispón en ella las ciruelas. Reparte el tomillo y las especias, el azúcar moreno, el zumo de limón y la infusión de regaliz. Hornea durante 15 minutos. Mientras, pasa el pan de especias por la batidora hasta que obtengas una sémola. Retira el molde del horno, enciende el grill y extiende la sémola sobre la fruta. Distribuye la mantequilla en láminas muy finas y hornea de 4 a 5 minutos más.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
264,54 kcal	2,76g	12,75g	34,71g	6,78g	3,23g	0,47g	34,5g	4,64g	22,59g

Información Nutricional (por ración)

El queso

UN PRODUCTO CON MUCHO SABOR



DE VACA, DE CABRA, DE OVEJA, AL ROMERO, CON ACEITE... EN EL MUNDO EXISTEN MÁS DE 2.000 VARIETADES DE QUESOS DISTINTAS, CADA UNA CON UNA CARACTERÍSTICA ESPECÍFICA QUE LA HACE ÚNICA FRENTE AL RESTO. CONOZCAMOS ESTE SABROSO PRODUCTO UN POCO MÁS A FONDO.

En el mundo existen más de **2.000** variedades de quesos distintos.

El queso es uno de los pilares de la dieta mediterránea. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, se producen anualmente en el mundo más de 18 millones de toneladas de queso. El continente con más tradición y con la mayor variedad de quesos es Europa. Con el fin de proteger y potenciar la elaboración de los quesos artesanales, la Unión Europea establece el indicador geográfico de calidad: Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) y también la Indicación Geográfica Protegida (IGP).

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El queso comparte con la leche muchas de sus propiedades, aunque tiene más grasas saturadas, lo que lo convierte en un alimento que debe tomarse con moderación si se padece algún tipo de enfermedad cardiovascular. Por su parte, al tener una menor cantidad de lactosa, contribuye a mejorar la digestión. Además, posee un alto contenido en calcio y aporta vitaminas A, D, B12 y B2.

UN PAÍS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN

En España se producen cerca de 400.000 toneladas de queso al año, principalmente de oveja, cabra y vaca. Se trata de uno de los productos más apreciados dentro de nuestra gastronomía. Tanto es así, que contamos con más de 150 variedades de queso, 32 de ellas con Denominación de Origen Protegida (D.O.P.). La climatología y la diversidad orográfica de nuestro territorio, son los causantes principales de que podamos disfrutar de quesos tan distintos.



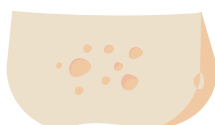
MANCHEGO



CABRALES



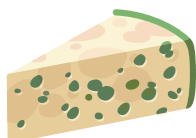
MAHÓN



TRONCHÓN



MOZZARELLA



ROQUEFORT



FETA

Casi todas las comunidades autónomas poseen algún queso con D.O.P. Entre los más conocidos podemos destacar:

- **Manchego:** propio de Castilla-La Mancha, está elaborado exclusivamente con leche de oveja de raza manchega. Excelente para maridar con un vino de la misma región.
- **Torta del Casar:** queso elaborado en Extremadura a base de leche cruda de oveja. Su textura es muy cremosa.
- **Tetilla:** elaborado en Galicia, es ideal para preparar aperitivos salados, pinchos o montaditos. Su forma es muy característica.
- **Cabrales:** queso azul, elaborado con leche cruda de vaca, o bien, con mezcla de dos o tres leches: vaca, cabra u oveja. Procede de Asturias.
- **Idiazábal:** se elabora únicamente con leche de oveja de las razas Latzxa y Carranza, en el País Vasco y Navarra. Se trata de un queso graso y con un sabor muy intenso.
- **Mahón:** en la isla de Menorca encontramos un queso elaborado con leche de vaca, ideal para acompañar con un vino tinto joven.
- **Tronchón:** originario de la localidad aragonesa homónima, es conocido por su particular forma, que presenta un huevo en forma de volcán en ambas caras y un característico dibujo en forma de flor sobre la corteza.
- **De 'Cassoleta':** aunque no tiene denominación, este queso tierno elaborado con leche de vaca, oveja o cabra, es muy apreciado. Recibe su nombre por su característica forma de volcán que adopta gracias al molde con el que se fabrica. Proviene de la Comunidad Valenciana.

SABOR INTERNACIONAL

En la gastronomía italiana, el queso es considerado prácticamente patrimonio nacional. Es uno de los principales países exportadores, productores y consumidores del mundo, y puede presumir de tener entre sus variedades el queso más consumido del mundo: la **Mozzarella**. Aunque, el **Parmesano** o el **Provolone**, también destacan entre sus más de 450 quesos internacionales.

Los franceses tampoco se quedan cortos. Si quisieran, podrían comer un queso distinto cada día del año, ya que se calcula que producen unas 400 variedades. Una de las más conocidas es el **Roquefort**, elaborado con leche de oveja. Entre sus muchos quesos, el **Cammembert** o el **Brie** son algunos de los más conocidos.

En Suiza el queso también tiene un peso muy importante en su gastronomía. El país posee cerca de 400 variedades de quesos, entre los que destacan el **Emmental** o el **Gruyère**.

Los griegos consideran el queso un alimento imprescindible en su dieta diaria. De los 27,3 kg de queso que se calcula que consume un habitante griego medio al año, el 40% es queso **Feta**. Un queso blanco 'sin piel' elaborado con leche de cabra y de oveja curado en salmuera.



Del súper a casa

❧ 6 PASOS PARA UNA COMPRA PERFECTA ❧

HAY QUIENES PREFIEREN REALIZAR UNA COMPRA GRANDE AL MES, LOS QUE OPTAN POR HACERLA SEMANALMENTE Y QUIENES ACUDEN CASI CADA DÍA PARA COMPRAR ÚNICAMENTE AQUELLO QUE NECESITAN. PERO, ¿SABES CÓMO COMPRAR, TRANSPORTAR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASA DE FORMA SEGURA?

Todos los productos que podemos encontrar en el supermercado han pasado por una serie de controles y de exigencias de calidad. Pero, una vez llega a nuestras manos, somos nosotros quienes debemos responsabilizarnos de su seguridad para evitar riesgos innecesarios. Para que nuestra compra llegue siempre en perfecto estado hasta casa, os dejamos una pequeña guía:

1 Elaborar una lista

Si no queremos olvidar nada y no comprar cosas que no necesitamos, la lista de la compra es nuestro aliado perfecto. Además, si la separamos en tres columnas: seco, refrigerado y congelado, puede sernos muy útil a la hora de realizar el recorrido dentro del súper. Lo más importante es dejar los alimentos refrigerados y frescos para el final, intentando mantener al máximo la cadena de frío.

3

Embolsar por separado

Para evitar lo que se conoce como contaminación cruzada, a la hora de embolsar los productos adquiridos en el supermercado, sigue estas recomendaciones:

- **Coloca en la misma bolsa los productos similares.**
- **Mantén siempre los productos de limpieza separados de los de alimentación.**
- **Utiliza bolsas distintas** para los productos refrigerados o congelados de los secos.
- **Deja siempre al fondo los productos más pesados y las conservas y alimentos envasados.**
- **Destina la parte de arriba de las bolsas para los productos más delicados**, como el pan o los huevos.

4

Transporte

Una vez efectuada la compra, lo más recomendable es llevarla, en el menor tiempo posible, del supermercado a casa. En el caso de no poder acudir directamente a casa, debemos evitar dejar las bolsas en el coche durante mucho tiempo, sobre todo en los días de calor, donde el interior del vehículo puede alcanzar altas temperaturas.

2

Comprueba el estado de los alimentos

A la hora de comprar productos frescos, ya sea en bandejero, a granel o al corte, intenta fijarte en que se mantengan sus propiedades organolépticas.

- **Carne:** siempre que la compremos envasada debemos revisar que no haya pérdidas de líquidos y que los bordes estén frescos y con color.
- **Pescado:** debemos fijarnos en que tengan un color brillante y que su carne sea firme y elástica.
- **Frutas y verduras:** comprobar siempre que no tienen restos de suciedad o polvo y que poseen una piel limpia.
- **Congelados:** no deben tener escarcha.
- **Latas:** comprobar que no estén oxidadas ni deformadas.

5

Ordena los alimentos en casa

Una vez en casa, lo primero que tenemos que almacenar serán los alimentos congelados y refrigerados. Cuando guardemos los alimentos tendremos que atender las siguientes pautas:

- **Comparar si existen alimentos similares en la despensa o nevera**, y dejar los que estén más próximos a la fecha de caducidad delante.
- **Colocar cada alimento en la zona de la nevera que le corresponda:** en la parte más baja carnes y fiambres, en los cajones la fruta y la verdura, en la puerta bebidas abiertas, aderezos, salsas, y en la parte de arriba del frigorífico se deben colocar los alimentos más frescos como la mantequilla o el yogurt.

6

Limpia las bolsas

Cada vez utilizamos más bolsas reutilizables para hacer nuestras compras. Si no se usan bien, pueden convertirse en un gran aliado para las bacterias. Es fácil que se nos derrame algo en su interior, o que queden restos de algunos alimentos, como hojas de frutas o polvo. Por tanto:

- **Lava las bolsas con frecuencia** y asegúrate que están secas del todo antes de guardarlas.
- **No almacenes las bolsas en el coche durante mucho tiempo.**
- **Se recomienda guardarlas en lugares alejados de fuentes de contaminación y de animales domésticos.**





¿Cuántos tipos de pasta conoces?

TIPOS DE PASTA HAY MUCHOS Y CADA UNO DE ELLOS ESTÁ INDICADO PARA PREPARAR UN PLATO CONCRETO O PARA SER ACOMPAÑADO DE UNA CLASE DE SALSA. POR SU FORMA, TEXTURA, TAMAÑO O INGREDIENTES, PODEMOS ENCONTRAR INFINIDAD DE POSIBILIDADES.

TIPOS DE PASTA
SEGÚN SU TAMAÑO

Aunque hasta hace unos años el uso de la pasta en nuestro país se reducía básicamente a macarrones, espaguetis y canelones, existen cientos de variedades de este alimento, que cada vez está más presente en nuestras casas. Muchas de estas variedades nos son familiares y las hemos comido aunque no recordemos su nombre, como los fuscilli o los farfalle, pero otras son completas desconocidas.

Para que la próxima vez que vayamos a un restaurante italiano sepamos distinguir los rigatoni de los linguine y nuestros platos en casa también se salgan de la rutina, a continuación veremos las pastas más utilizadas a la hora de elaborar este tipo de recetas.

**PASTA SECA
Y PASTA FRESCA**

La pasta seca es la más habitual en nuestras despensas, la que podemos guardar durante meses sin que se estropee. Mientras, la pasta fresca debe conservarse en la nevera y consumirse en un plazo corto de tiempo. Los ingredientes son los mismos, agua y harina, a los que se puede añadir sémola de trigo duro o huevo. Algunos platos ganan mucho cuando se utiliza pasta fresca, mientras que para otros es mejor usar pasta seca.

**UNA PASTA
PARA CADA SALSA**

- **Lisa:** sin estrías, rizos ni agujeros, es la más adecuada para salsas ligeras.
- **Rayada:** recomendada para salsas más densas, ya que las estrías permiten que la salsa se adhiera mejor.
- **Agujereada o tubular:** aconsejable para salsas que incorporan trozos grandes de algún otro ingrediente, como verdura.

Pastas cortas



Macarrones



Noquis



Tiburones



Rigatoni



Fuscilli



Maravilla



Tortiglioni



Farfalle



Cabello de ángel
o fideos



Plumas



Ruote

Pastas largas



Espaguetis



Pappardelle



Canelones



Tallarines



Fettuccine



Lasaña

Pastas rellenas



Ravioli



Panzerotti



Agnolotti



Tortellini



Cappelletti



Los bulos en las redes sociales ¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

¿POR QUÉ SE CREA UN BULO? ¿CUÁL ES SU OBJETIVO? ¿Y POR QUÉ LAS COMPARTIMOS TAN RÁPIDAMENTE SIN CONTRASTAR? EN LA ERA DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN ¿ESTAMOS MÁS DESINFORMADOS QUE NUNCA? A CONTINUACIÓN TE OFRECEMOS UNOS CONSEJOS PARA DISTINGUIR 'FAKE NEWS' Y PODER CONTRASTAR Y VERIFICAR LA INFORMACIÓN.

CÓMO RECONOCER UN BULO

Existen una serie de características comunes con las que podemos reconocer un bulo en las redes sociales o una página web falsa, según la Jefatura Superior de la Policía Nacional:

- **La autoría suele ser anónima.**
- **Suelen buscar notoriedad**, es decir, que la publicación tenga un largo recorrido en el tiempo.
- **Llevan una petición de reenvío con el objetivo de captar direcciones de correo** para crear bases de datos, transmitir malware, realizar campañas de correo masivo o, simplemente, generar miedo entre la población.
- **Carecen de fecha de publicación y están redactados de manera atemporal.** Normalmente las informaciones reales siempre llevan la fecha.
- **Suelen tener un ‘gancho’ para captar la atención del internauta** y buscan aprovechar una coyuntura favorable relacionada con la información falsa. Por su parte, las páginas webs falsas suelen tener diseños poco comunes y titulares con exclamaciones y llamativos.
- **Habitualmente, están escritos en castellano ‘neutro’** para facilitar la difusión y contienen faltas de ortografía o una redacción deficiente.
- **La url o dirección de la web**, aunque se parece bastante a la verdadera, **siempre tiene alguna letra que la diferencia.**

ERA DIGITAL: ¿INFORMADOS O DESINFORMADOS?

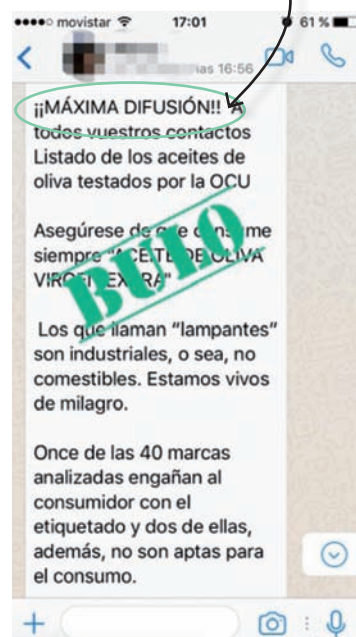
¿Te has creído alguna vez una noticia que ha resultado ser falsa? No eres el único. Entre los 419 encuestados en el 4º barómetro Mira&Opina de Consum, un 72% reconoció haberse creído en algún momento el contenido de una noticia que resultó ser un bulo o un fake. Un 47% de los panelistas asegura reflexionar acerca de la información que comparte, mientras que otro 47% lo hace según la importancia de la información.

‘CAZABULOS’ O WEBS DE VERIFICACIÓN

Afortunadamente, los medios de comunicación por una parte, y webs sin ánimo de lucro por otra, recopilan informaciones falsas, fotografías y vídeos y tratan de desmentirlas, además de proporcionarnos consejos para combatirlas. Algunos ejemplos son:

- Para **informaciones falsas**:
 - **Maldito Bulos** o **La Buloteca** en la web maldita.es, en colaboración con eldiario.es o **El tragabulos** del magazine digital Verne de El País.
 - **Miniver** (Ministerio de la Verdad) <https://www.miniver.org/>
 - **FactCheck** a nivel internacional <http://www.factcheck.org/>
- En el caso de las **fotos**, para saber si una fotografía es falsa o no, existen Apps como **TinEye** <https://www.tineye.com/o>, a través de **Google**, arrastrando directamente la imagen al buscador puedes saber de dónde viene la foto. Además, podemos saber si ha sido retocada con Photoshop u otras aplicaciones con la web **Izitrú** <http://www.izitru.com/>
- Para **vídeos** existen páginas como **Citizen Evidence Lab** <https://citizenevidence.org/>, creada por Amnistía Internacional, para verificarlos. Esta página dispone de tutoriales para explicar paso a paso el proceso.

Gracias a titulares llamativos y alarmistas, cada vez es más sencillo propagar bulos.



BULOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

En redes sociales y blogs podemos encontrar noticias que nos alertan sobre el consumo de ciertos alimentos o componentes alimenticios. Gracias a titulares llamativos y alarmistas, cada vez es más sencillo propagar este tipo de contenidos.

En el caso de encontrarnos con estas noticias, lo más importante es averiguar la fuente oficial que revelan las mismas. Si carece de carácter científico, podemos cuestionar su contenido. Pero, ante cualquier duda, se recomienda consultar siempre los organismos oficiales sobre seguridad alimentaria.

En España la Agencia Española de Consumo, **Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan)**, a través del **Sistema Coordinado de Intercambio Rápido de Información (SCIRI)**, gestiona la red de alertas alimentarias para la prevención de crisis. Una alerta se produce cuando se tiene una sospecha de que un producto puede provocar incidencias que puedan afectar a la salud del consumidor, sin que ello se ponga bajo conocimiento público, ya que es una sospecha. En cambio, una crisis alimentaria supone una situación de carácter excepcional en la que sí concurre un riesgo para la salud humana.

Para comprobar si una información sobre alimentación es cierta o falsa puedes consultar varias fuentes oficiales:

- **La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)** <http://bit.ly/2p2uB4u>
- En España, **Aecosan** <http://bit.ly/2cDOgBS>
- A nivel internacional, está la **Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA)** que se encarga de la regulación de los alimentos en Estados Unidos <http://bit.ly/2vfFoYG>



Las redes preguntan

JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

1



*Me gusta el pan de nuestro súper, pero desde hace un tiempo lo encuentro demasiado cocido
¿Por qué habéis cambiado?*

Los responsables de horno cumplen con unos tiempos de cocción que son los mismos para todos los súper pero si te gusta menos cocido, puedes indicarlo en la tienda, lo prepararán a tu gusto y te lo reservarán.

2



¿Qué hacéis para evitar el desperdicio de alimentos?

Además de colaborar cada año con las campañas de recogida que organizan los bancos de alimentos, en Consum tenemos en marcha el Programa Profit de Gestión Responsable. A través de Profit, colaboramos con las entidades sociales de las localidades en las que tenemos presencia. Los voluntarios acuden cada día al súper a recoger los alimentos que están próximos a su fecha de caducidad y los distribuyen entre las personas que los necesitan. Es una iniciativa que va creciendo cada año y en la que cuenta, y mucho, la implicación de voluntarios y trabajadores.



3

*O se me olvida la tarjeta o se me olvida imprimir los cheques descuento... y a veces se caducan
¿hay alguna solución?*

Puedes utilizar la aplicación móvil de Mundo Consum. Así lo llevarás todo encima. Introduciendo tus datos de socio-cliente, tendrás disponibles todos los descuentos y solamente tienes que mostrarlos en caja para aprovecharlos. Es muy sencillo y también puedes crear o consultar tus listas de la compra, ver todos los descuentos y buscar tu súper más cercano.

f

4

¿Habéis pensado en reducir el azúcar en los yogures y postres lácteos?

Actualmente trabajamos en la reducción de azúcares en la mayoría de productos de la familia de los yogures. Estamos concienciados de la importancia de una dieta sana y saludable y por eso queremos mejorar nuestros productos en esta línea.



8 claves para educar ✿ EN UN CONSUMO RESPONSABLE ✿

PARA CADA COSA QUE NECESITAMOS EXISTE UN PRODUCTO O SERVICIO ADECUADO. Y SI NO EXISTE, SIEMPRE HABRÁ ALGUIEN QUE LO INVENTE.

* Como padres, debemos actuar para formar al consumidor del futuro, un consumidor que no solo compre por impulso, sino que busque unos valores detrás de cada acto de compra.

Nadie puede negar que vivimos en una sociedad orientada al consumo, a satisfacer nuestras necesidades (o caprichos) de manera inmediata, generando en las personas una insatisfacción constante y queriendo siempre el producto de moda o la última versión de algo que ya tenemos, aunque funcione y esté perfecto.

Esto se traduce en objetos tecnológicos, ropa, cosmética, etc. pero también en actos sociales, como ir a cenar al sitio de moda o la necesidad creada de tener que viajar a la otra punta del mundo cuando tenemos unos días de vacaciones, entre otros.

¿Y QUÉ PASA CON LOS NIÑOS?

Cuando uno es adulto es capaz de valorar y analizar los pros y contras de un consumo excesivo o innecesario. Pero, cuando este sentimiento de consumo se traslada a los pequeños de la casa, ese raciocinio todavía no está del todo asentado. Es en ese punto donde, como padres, debemos actuar para formar al consumidor del futuro, un consumidor que no solo compre por impulso, sino que busque unos valores detrás de cada acto de compra.

Y en eso se basa el consumo responsable, que defiende la necesidad de la sociedad de cambiar sus hábitos, intentando ajustarlos a necesidades reales y buscando siempre que esos bienes o servicios adquiridos favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social.

En definitiva, el consumo responsable se caracteriza por dar preferencia a las empresas, productos y servicios que respetan el entorno, cuidando siempre la calidad, los materiales usados para la producción y los beneficios para la sociedad. Esto es lo que debemos trasladarles.

EL EJEMPLO, EL MEJOR ALIADO DE LOS PADRES

Los cumpleaños, los Reyes Magos o incluso, algo tan habitual como ir a hacer la compra al supermercado, puede convertirse en la excusa perfecta para que los niños pidan todo lo que se les ocurre. ¿Les hace falta? Probablemente la mayoría de las veces la respuesta sea 'no', pero para razonarles que no pueden, ni necesitan, tener todo aquello que ven, es necesario cundir con el ejemplo. Y, además:

1 Déjalas participar en las decisiones de compra. Si les animas a decidir o ven cómo decides tú lo que se compra en el súper, porque has elegido un producto y no otro, seguro que toman más conciencia. Además, la visita al supermercado también sirve para que aprecien los alimentos frescos de temporada, que suelen ser de origen local y, por tanto, han necesitado de menos recorrido para llegar a la tienda, o la diferencia entre comprar a granel o envasado, donde se usa mucho más plástico para conservar.

2 Evita el desperdicio. Planificar las compras semanales también nos ayuda a reducir el desperdicio, aprovechando mucho más lo que compramos y evitando tirar alimentos en mal estado.

3 Ten cuidado con el regalo-esfuerzo. Incentivarles con comprarles el juguete que quieren si sacan buenas notas o con ver una película en el cine si se lo comen todo, puede que funcione a corto plazo, pero se nos puede volver en contra. Debemos enseñarles a responsabilizarse de sus tareas sin buscar siempre un beneficio. Igual que tienen derecho, también tienen unas obligaciones.

4 Ojo con la paga. Saber administrar el dinero que tienen les ayuda a ser responsables. Tienen que aprender a valorar la importancia del ahorro. Es como un ejercicio práctico que les servirá cuando se hagan mayores.

5 Regalos. Una buena forma de gestionar lo que los niños piden para reyes, el cumpleaños o, incluso, el santo, es dividirlos en 3 partes: uno que necesite, uno para compartir y jugar con los demás y uno que sea un capricho. Evitamos abrumarles con multitud de cosas y les ayuda a valorarlo de otra forma. No se trata de cantidad, sino de calidad.

6 La importancia de las 3 'r': Reducir, reutilizar y reciclar, es enseñar a los niños a que no todo es de usar y tirar. Aprovechar los envases, reciclar la ropa, utilizar solo el detergente necesario, etc. Hay multitud de acciones que hacen nuestro consumo más eficiente y, además, cuidan el entorno. Tomar conciencia de ello es muy importante.

7 Una piedra. Valorar objetos que, a simple vista, no valen nada, pero nos recuerdan a un día de playa, al olor de la comida de la abuela, a la pintura con la que jugabas de pequeño, etc. Hasta la cosa más pequeña e insignificante puede tener valor y ahí radica la importancia de apreciar las pequeñas cosas.

8 Compartir buenos momentos. Porque no todo lo que necesitamos es material. Al final, un consumo responsable es aquél que no se produce. Compartir momentos de diversión en familia es el mejor consumo y, además, ¡no nos cuesta nada!



El Hospital La Fe y Consum crean una Cátedra para fomentar la alimentación saludable



La gerente del Departament de Salut València La Fe, Mònica Almiñana, y el director general de Consum, Juan Luis Durich, durante el acto.

La gerente del Departament de Salut València La Fe, Mònica Almiñana, y el director general de Consum, Juan Luis Durich, firmaron el pasado mes de junio un convenio para la creación de la Cátedra Consum-Hospital La Fe: Alimentación Saludable.

El objeto de esta cátedra es el rediseño y mejora de los procesos de atención al paciente en el Departament de Salut València La Fe y la continuidad en su autocuidado, con el fin de transformar el paradigma de cuidados actual por uno más proactivo, poblacional, preventivo, participativo, preciso y personalizado. En concreto se persigue fomentar la dieta saludable para alcanzar mejores resultados en el control del sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

Entre las líneas de colaboración que se llevarán a cabo destaca la creación de una sistemática de información nutricional que pueda incorporarse a los productos de marca Consum. Por otro lado, la puesta en marcha de una App para el control y aplicación de la información nutricional y el diseño de una cadena de validación de productos adecuados conforme a una dieta sana y equilibrada.

Consum contará con 56 supermercados con CO₂ en sus instalaciones frigoríficas a finales de 2017

El 100% de las tiendas de la Cooperativa tendrán iluminación LED en julio



Interior de supermercado con las nuevas instalaciones de CO₂.

Consum, pionero en el uso de CO₂ en sus sistemas de refrigeración de tiendas ecoeficientes, contará con 56 supermercados con este gas para generar frío industrial a finales de 2017. Este compromiso ambiental hace que una de cada tres instalaciones de CO₂ en España pertenezca a Consum. El CO₂ es un gas refrigerante natural con un impacto ambiental 4.000 veces menor que los gases convencionales.

La Cooperativa también apuesta por la tecnología LED para los sistemas de iluminación de sus supermercados, con ahorros de energía del 50% respecto a sistemas de iluminación convencional. En este primer semestre del ejercicio, Consum finalizará la implantación de tecnología LED en el 100% de supermercados.

En 2016, la Cooperativa redujo en 3.273 toneladas las emisiones de CO₂, cifra que equivale a la plantación de 12.000 árboles adultos. Además, disminuyó un 4,8% su huella de carbono respecto al año anterior, sobre todo, por la incorporación de gases refrigerantes de CO₂.

Desde que en 2007 se implantara el Plan de Ahorro y Eficiencia Energética, Consum ha dejado de emitir a la atmósfera 36.551 toneladas de CO₂, con ahorros superiores a los 17 millones de euros. Sobre todo, gracias a la implantación de la red de los supermercados ecoeficientes que consumen un 35% menos de energía que un supermercado convencional.

Además, el 75% del consumo energético de la Cooperativa procede de fuentes de origen renovable. La Cooperativa también recupera el 95% de todos los residuos generados.

Las webs de Consum ya están a prueba de sordera, presbicia y otras dificultades de accesibilidad

Consum ha implantado criterios de usabilidad y accesibilidad digital en sus portales online a través de una herramienta que ofrece a los usuarios con capacidades diferentes, tanto visuales como motrices, la posibilidad de navegar por sus webs corporativas de una forma sencilla y adaptada a sus necesidades. Además, beneficia también a las personas de edad avanzada que han visto mermadas sus habilidades y a personas con capacidades digitales limitadas.

Los primeros tres portales en incorporar esta herramienta de accesibilidad son la página web corporativa (www.consum.es), el site de responsabilidad social empresarial (<http://decirhaciendo.consum.es>) y Entrenosotros, el magazine digital (www.entrenosotros.consum.es). Se prevé que este sistema de acceso se incorpore paulatinamente en todos los portales de la Cooperativa.

Consum cada vez más cerca de ti

La Cooperativa inaugura 3 supermercados y 13 puntos de venta online

Consum abrió durante el mes de julio tres nuevos supermercados en las localidades de Pinoso (Alicante), Casas-Ibáñez (Albacete) y en Barcelona capital. Con estas aperturas, ya son 6 los centros abiertos en lo que va de año, lo que ha supuesto la creación de 185 nuevos puestos de trabajo especializado.

A estas aperturas, la Cooperativa sumó 13 municipios más a su canal de venta online, concretamente en las comarcas de l'Horta y El Camp del Túria, que ya disponen de la tienda online de Consum (<http://tienda.consum.es>) para realizar sus compras.

De esta forma, Consum continúa con su plan de expansión en todo el arco mediterráneo y, además, va ampliando su radio de venta online, que alcanza ya más de una treintena de localidades y una población de más de 300.000 potenciales clientes.



Preparación de un pedido de la tienda online de Consum.



Consum y Cruz Roja renuevan su alianza en materia de empleo y Responsabilidad Social



Juan Luis Durich, Director General de Consum y Francisco Javier Gimeno, presidente de Cruz Roja España en la Comunidad Valenciana.

Consum y Cruz Roja renovaron el pasado mes de julio su acuerdo en materia de empleo, mediante la firma de un convenio que consolida la colaboración mutua entre las dos entidades. Esta alianza implica una estrecha colaboración entre ambas en la promoción de acciones de orientación, formación y de intermediación laboral.

Esta colaboración alcanzó en 2016 a cerca de 7.530 participantes del Plan de Empleo de la Institución Humanitaria en la Comunidad Valenciana. El acuerdo complementa la financiación del proyecto "Reto Social Empresarial en materia de Inserción Laboral: Alianzas" enmarcado en el Programa Operativo POISES del Fondo Social Europeo. Por ello, cabe destacar los fondos que aporta Consum al Plan de Empleo de Cruz Roja, además de la colaboración con prácticas no laborales para la integración sociolaboral de los colectivos vulnerables.



Cuidados básicos de belleza

PARA MUJERES QUE NO TIENEN TIEMPO

NI LAS ARRUGAS, NI LAS MANCHAS, NI LA PIEL DE NARANJA, NI LAS OJERAS: EL TIEMPO, O MEJOR DICHO, LA FALTA DE ÉL, ES MUCHAS VECES EL PEOR ENEMIGO EN LAS MUJERES A LA HORA DE CUIDARSE. PERO HAY ALGUNAS RUTINAS DE BELLEZA QUE PODEMOS SEGUIR Y QUE NO NOS LLEVARÁN MÁS DE UNOS MINUTOS.

Nos hemos acostumbrado a llevar un ritmo de vida frenético. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos no tenemos ni un segundo libre. Las obligaciones familiares, la casa y el trabajo absorben nuestro día a día. Hay que ser realistas y adecuar las rutinas de belleza diaria al escaso tiempo del que disponemos. No hace falta pasarse horas delante del espejo, hay algunos cuidados básicos de belleza que no requieren de mucha dedicación y servirán, además de para vernos mejor, para relajarnos unos minutos al final de la jornada.



Limpieza

El ritual de lavarse la cara por la mañana y por la noche es el primer paso de nuestra rutina de belleza exprés. Es tan importante como lavarse los dientes. Debemos utilizar un jabón especial adecuado a cada tipo de piel, ya que el que usamos en el cuerpo es demasiado agresivo. Es importante eliminar las impurezas, el exceso de suciedad y los aceites del rostro antes de continuar con los pasos siguientes. Podemos aplicar el jabón dando un suave masaje durante 20 segundos para asegurarnos que el producto penetra en profundidad.



Hidratación

Para ahorrar tiempo, debemos elegir una crema hidratante que lleve protección solar. Así conseguiremos mantener nuestra piel hidratada al mismo tiempo que la protegemos de los rayos solares. Recuerda que el protector solar es el mejor producto antienvjecimiento. Siempre que sea posible, hay que apostar por productos cosméticos sin parabenos ya que son menos agresivos con el medio ambiente.



Contorno de ojos

Esta zona de la cara es la más delicada. Alrededor de los ojos es donde más se nota el paso del tiempo, por eso hay que prestarle una especial atención. Es importante que esta zona esté siempre hidratada y fresca. Para ello, aplicaremos mañana y noche una crema que esté indicada para el contorno de ojos a través de un ligero toque de dedos.



Cuidados nocturnos

Es al final del día cuando solemos disponer de más tiempo. Además, durante la noche la piel aumenta su capacidad para absorber y asimilar los componentes de los productos cosméticos, por eso las cremas nocturnas son más densas. Aprovecha las noches para aplicarte algún tratamiento extra como un sérum que contenga vitamina C. Puedes dedicar una noche a la semana para ponerte una mascarilla. Solo te llevará diez minutos y notarás los resultados.



Nutricosmética

Además de llevar una dieta rica en vitaminas y antioxidantes que ayuden a combatir los radicales libres, podemos acudir a la nutricosmética. Se trata de un plus de vitaminas en forma de grageas o pastillas que aportan los nutrientes necesarios para la salud de la piel, el pelo y las uñas.



Maquillaje básico

Si por las mañanas en lo último que piensas es en maquillarte, puedes buscar productos que cumplan varias funciones. Por ejemplo, podemos utilizar el corrector que normalmente utilizamos para disimular las ojeras para tapar marcas o rojeces, o hacernos con un colorete en crema que también sirva para dar color a los labios. Son básicos que podemos llevar en el bolso y aplicarnos casi en cualquier momento.

Mil y un beneficios psicológicos DE HACER DEPORTE



EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA PRÁCTICA DEL DEPORTE NO HA HECHO MÁS QUE AUMENTAR. YA NO SE CUESTIONAN LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS QUE PROPORCIONA, TANTO A NIVEL FÍSICO COMO PSICOLÓGICO, Y GOZA DE UN ELEVADO ESTATUS EN NUESTRA CULTURA. HOY EN DÍA, CON LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO SE PERSIGUE MUCHO MÁS QUE QUEMAR GRASA O GANAR MÚSCULO, SE BUSCA UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

La mayoría de las personas que se inician en un deporte lo hacen muy motivadas, pero las estadísticas indican que aproximadamente la mitad termina por dejarlo en los primeros seis meses. Para conseguir los beneficios mencionados, la constancia es fundamental.

Son muchos los estudios que muestran los beneficios psicológicos de la actividad física, entre los más destacados están: el aumento de la sensación de bienestar, el incremento de la autoconfianza y autoestima, la mejora del funcionamiento intelectual, la disminución de la sintomatología de ansiedad y depresión, la reducción de los niveles de tensión y estrés, y el incremento en los niveles de energía.

Estos beneficios son tan potentes y los efectos emocionales que genera son tan deseables, que se ha planteado el uso del ejercicio físico como recurso terapéutico desde un punto de vista clínico. Algunos programas lo incorporan ya en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión de forma combinada con otras terapias.

Con la práctica del ejercicio físico se persigue mucho más que quemar grasa o ganar músculo, se busca una vida más saludable.



¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL EJERCICIO A UNA MEJOR SALUD MENTAL?

- **Se incrementa el flujo sanguíneo y la oxigenación**, lo que tiene efectos beneficiosos en el sistema nervioso central.
- **Aumenta la producción de norepinefrina (noradrenalina)**, moderando la respuesta del cerebro al estrés.
- **Favorece la liberación de endorfinas**, sustancias químicas que producen sensación de bienestar y felicidad.
- **La actividad cerebral también aumenta**. Por un lado se producen más neuronas y más conexiones entre ellas y, por otro, aumenta la producción de sustancias químicas que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.
- **Mejora el sueño y el descanso**.
- **Aumenta la autoestima**, influyendo también sobre la asertividad, la estabilidad emocional, la independencia, el autocontrol y el rendimiento académico o laboral, entre otros.

En definitiva, la práctica deportiva hace que el organismo se active de forma muy positiva y genere un aumento del nivel de bienestar mental y de las funciones cognitivas en particular.

La actividad física es una experiencia social, que ayuda a mantener y mejorar muchas habilidades, que proporciona sensaciones muy placenteras, que ayuda a liberar tensiones y que mejora la autoestima al colocar a la persona en situación de entrenamiento para conseguir una meta particular.

CÓMO CONVERTIR EL EJERCICIO EN UN HÁBITO

- Encontrar la actividad deportiva adecuada para cada persona.
- Ajustar el horario del entrenamiento a la agenda personal.
- Ser realista a la hora de programar las metas a conseguir.
- Realizar el entrenamiento de forma gradual.
 - Procurar realizar la actividad en grupo, con otras personas.
 - Advertir los beneficios que se consiguen a corto plazo.
 - Anticipar los beneficios que se pueden conseguir a largo plazo.
 - Registrar los progresos.
- Convertirlo en una experiencia positiva, considerar la diversión.
 - Utilizar recompensas extrínsecas.

Colaborar en casa

TAREAS PARA TODAS LAS EDADES

¿A QUÉ EDAD HAY QUE EMPEZAR A INVOLUCRAR A LOS NIÑOS EN LAS TAREAS DEL HOGAR? ¿CUÁLES SON LAS MÁS ADECUADAS PARA CADA RANGO DE EDAD? DALES AUTONOMÍA Y ENSÉÑALES A CRECER.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

Cuando tenemos niños en casa, es importante hacerles entender desde pequeños, que las tareas del hogar son responsabilidad de todos los miembros de la familia y que colaborar es cosa de todos, no solo de 'papá y mamá'. Involucrarles poco a poco será muy beneficioso para su desarrollo personal, ya que les hará sentirse útiles, aumentará su sentido de la responsabilidad y se volverán más independientes y organizados.

Adquirir responsabilidades suele ser un proceso bastante lento que requiere de mucha paciencia. Durante este periodo, tenemos que tomarnos el tiempo necesario para explicarles las tareas, indicándoles cómo se hacen y animándoles a superarse día tras día. Y, aunque cueste, intentar no desesperarnos cuando no les salgan las cosas y, sobre todo, no acabar haciendo nosotros las tareas que les habíamos encargado.

Así que invítale, sugiérole que haga alguna cosa, pero hazlo de forma divertida. Canta, ríe, hazle reír, cuéntale una historia, etc. Puede que tardéis un poquito más, pero seguro que os lo pasáis genial. Y, sobre todo, no lo obligues. Tienes que hacerle ver que las tareas también son algo suyo, pero sin forzarle.

Normalmente, cuanto más pequeños son, más ganas tienen de ayudar y de hacer cosas. **A partir de los dos años empiezan a desarrollar lo que se conoce como 'juego simbólico'** que, en parte, consiste en imitar las acciones que realizan los adultos en la vida real. Un momento magnífico para que comiencen a colaborar con pequeñas tareas.



2-3

Entre los dos y los tres años, pueden empezar ayudándonos con cosas muy sencillas, por ejemplo, colaborando a la hora de recoger sus juguetes, pedirles que nos traigan algún objeto que este a su alcance o que tiren algo a la basura.

*** Conforme van haciéndose mayores, sus responsabilidades deberían ir en aumento.**

Si queremos que aprendan de todo, podemos elaborar un calendario de tareas, donde se vayan alternando según los días de la semana, y repartiéndolo, en el caso de tener hermanos.

A medida que van creciendo, tienen que ir adquiriendo más independencia.

Con 4-5 años puedes animarlos a que se vistan y asean solos. Además, es un buen momento para que vayan aprendiendo a poner o quitar la mesa, recoger los juguetes o regar las plantas. Hagan lo que hagan, les costará llegar a hacerlo más o menos bien, por lo que es muy importante seguir animándoles para que continúen esforzándose por hacerlo cada vez mejor.



6

A los 6 años podemos empezar a responsabilizarles de mantener su habitación ordenada o de preparar la ropa que usarán al día siguiente. A esa edad suelen estar aprendiendo a escribir, por lo que podemos aprovechar para que practiquen dictándoles, por ejemplo, la lista de la compra.

Desde los 7 años pueden empezar a hacerse la cama. Primero los fines de semana y, poco a poco, adquirir el hábito de hacerla todos los días. A esta edad deberían haber incorporado algunas tareas, como poner la mesa, prácticamente como una rutina.

7



A los 8-9 años animales a que participen en la cocina. Hay recetas muy sencillas de las que se pueden encargar, como de preparar su desayuno o de realizar algún postre. Además, estos ratos en la cocina son estupendos para inculcarles buenos hábitos alimenticios. También podrán ya doblar y guardar la ropa limpia, sacar al perrito a pasear o guardar la compra.

SU MASCOTA, SU RESPONSABILIDAD

Cuando hay niños en casa es frecuente tener alguna mascota. Desde pequeños, es nuestra obligación explicarles que un animal no es ningún juguete y que atender sus necesidades de alimentación, salud e higiene, conlleva mucha responsabilidad.

Los niños, especialmente si son los dueños de la mascota, deberán ir aprendiendo y adquiriendo, de manera gradual y siempre bajo la supervisión de un adulto, las diferentes tareas y obligaciones que conlleva tener un animal a su cargo.

A partir de los 3 años, el niño puede empezar a participar en ciertas tareas de cuidado de la mascota, por ejemplo, ayudando a ponerles la comida o el agua. En el caso de tener un perro, pueden participar en su cepillado. A los 6 años, los niños ya deberían empezar a involucrarse de una manera más activa en el mantenimiento del perro, por ejemplo, limpiando los cuencos de la comida y siendo el encargado de cambiar el agua del bebedero. Con 10-11 años, también pueden ser los responsables de los paseos y de las atenciones diarias que la mascota necesite.



¿Quién protege a los animales?

CUERPOS DE SEGURIDAD E INSTITUCIONES A LOS QUE LLAMAR O ACUDIR EN CASO DE MALTRATO U ABANDONO ANIMAL.

El pasado 14 de febrero, el Congreso aprobó por unanimidad modificar el Código Civil para que todos los animales sean considerados seres vivos dotados de sensibilidad. Un hecho que podría abrir la puerta a la creación de una ley marco estatal de protección de los animales.

Mientras esto ocurre, en nuestro país existen leyes a las que podemos acogernos para proteger a los animales, como el artículo 337 del Código Penal, las leyes de Protección Animal de cada comunidad autónoma y las normativas de los ayuntamientos.

Pero, ¿quién se encarga de hacer cumplir estas leyes? ¿A quién debemos llamar si vemos un caso de abandono o de maltrato animal? Las Fuerzas de Seguridad tienen la función de hacer cumplir la ley, cada una según sus competencias, por lo que también son los encargados de que se cumplan las leyes de protección animal.

Principalmente, son dos los cuerpos que tienen competencia para proteger a los animales y el medio ambiente: el **Servicio de Protección de la Naturaleza (Seprona) de la Guardia Civil y la Policía Local**. La Policía Autonómica, en aquellas comunidades donde existe, también tiene algunas competencias.

PROTECCIÓN DE LAS MASCOTAS

La protección de los animales de compañía es competencia de los ayuntamientos, por lo que será la Policía Local de cada municipio la encargada de velar por ellos.

Desde hace algunos años, al crecer la sensibilidad por la protección de los animales, se han comenzado a crear unidades especializadas en protección de medio ambiente y animales, hecho que supone una gran ventaja, ya que estos profesionales saben en todo momento la manera de proceder ante un caso de abandono o maltrato animal.

Una de estas unidades es **Uproma, la Unidad de Protección Medioambiental y Bienestar Animal de la Policía de Castellón**, que ya lleva cuatro años de funcionamiento. En 2017 ha recibido el reconocimiento del Observatorio de Violencia Animal, en la primera convocatoria a nivel nacional de los Galardones para los Servicios Policiales por la Protección de los Animales.

Otros ejemplos son la **Unidad de Protección Animal (Uproa) de Alicante, Bienestar Animal de Segorbe, Torrent y Burjassot, la Unidad Verde de Valencia y la Unidad Rural de Medio Ambiente (URMA) de Callosa de Segura**. Dichos municipios cuentan en su Policía Local con organismos específicos de protección de los animales.

¿Y EN LAS ZONAS RURALES?

El Seprona tiene competencia para actuar en todo el territorio nacional en temas relacionados con la protección del medio ambiente y de todo tipo de animales, no sólo los de compañía.

Pero, a veces, las cosas no están tan claras. ¿Y si veo un animal vagando por el monte y no sé a qué municipio pertenece? ¿Si no sé si es un animal autóctono, exótico o si es peligroso? ¿Y si me encuentro un ave herida? Ante la duda, se recomienda contactar siempre con el 112 y ellos nos enviarán a la fuerza de seguridad que corresponda.

MASCOTAS

LOS AYUDANTES DE LA POLICÍA

Pero la Policía Local y el Seprona no están solos. Además de la creciente concienciación ciudadana, cuentan con otros organismos y personas para defender a los animales. Es el caso de los abogados. En España, son ya muchos los Colegios Oficiales de Abogados que han creado una Sección de Derecho de los Animales, con abogados que se están especializando y que ya empiezan a colaborar con las protectoras de animales.

De hecho, ante un caso de maltrato animal, son las Protectoras las que deben poner la denuncia y trabajar con un abogado especializado en Derecho Animal para que ningún caso de maltrato o abandono quede impune. También existen otros organismos, como la **Asociación de Policías por los Derechos de los Animales (APDA)** donde pueden asesorarnos e informarnos, la **Asociación Parlamentaria para la Defensa de los Animales (APPDA)** o el **Observatorio de Justicia y Defensa Animal**.

MÁS INFO...

SEPRONA

062

POLICÍA LOCAL

092

EMERGENCIAS

112



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

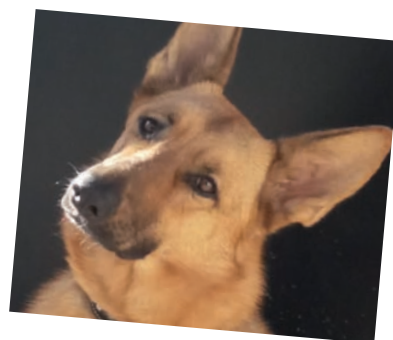
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo en www.entrenosotros.consum.es/tumascota



BUNNY
Sandra Monrabal



CHOCO
Pepa García



KALY
Tony Santiago



MÍA
Ana Vazquez




PELAYO
Victoria Asensio



TANA
Jessica Zaza

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



GRACIAS POR
PARTICIPAR EN LAS
JUNTAS PREPARATORIAS
DE SOCIOS
CONSUMIDORES

qué bueno poder

participar!



consum
qué bueno ser
diferente!