

# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2018 N° 92

**consum**



## EL TEMA DEL MES

COMER BIEN PARA ESTAR MEJOR.

**SABER COMPRAR.** ¡ACRILAMIDA, A RAYA! TRUCOS PARA COCINAR SIN QUEMAR.  
**LOS CINCO DE...** SOLE GIMÉNEZ. **SALUD Y BELLEZA.** 10 BENEFICIOS DE PRACTICAR YOGA.



VOLVER A LA RUTINA  
DIARIA DEL TRABAJO,  
LA FAMILIA, HORARIOS,  
COLEGIOS, COMIDAS...  
NO TIENE POR QUÉ SER  
UN PROBLEMA SI LO  
HACEMOS CON ACTITUD  
POSITIVA.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consejo de redacción:** Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez,  
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.  
**Colaboradores:** Amparo Monar, Sonia Febrero,  
Julio Alberó, Carmen Picot, Ana María García,  
Silvia Moreno, Núria Riba, M<sup>a</sup> Ángeles Tomás  
(Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena  
Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).  
**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 e-mail:  
comunicacionexterna@consum.es  
**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.

¿Has cargado pilas durante el verano? ¿Has podido disfrutar del tiempo libre, la familia y los amigos? Nosotr@s sí y esperamos que tú también para afrontar con ganas e ilusión el ‘nuevo curso’. De hecho, volver a la rutina diaria del trabajo y la familia, de horarios, centros escolares, comidas, compras... tras las vacaciones no tiene por qué ser un problema. Además, lo podemos hacer de forma gradual y sin estresarnos, con consejos e ideas que te hemos preparado para ayudarte.

¿Sabías que hay alimentos que pueden influir en nuestro estado de ánimo? Porque nos ayudan a generar serotonina y endorfinas, sustancias clave que generan sensación de felicidad. En nuestro **Tema del Mes** encontrarás qué alimentos son los que nos ayudan a estar felices o a relajarnos o a dormir... ¿Te interesa?.

El orden y el equilibrio en el hogar también influyen positivamente en nuestro estado de ánimo. ¿Has oído hablar de la decoración eco-friendly? En **Es Eco** te explicamos en qué consiste. Y para que sigas relajado y dejes el estrés fuera de tu vida te damos 10 beneficios de practicar yoga en **Salud y Belleza**.

Pocos son los que se resisten a no picar entre horas ahora que volvemos de las vacaciones (y durante el año). ¿Crees que es imposible tomar un tentempié saludable? En **Hoy comemos** te damos algunas ideas para que lo que ‘picoteemos’ sea sano. Además, te traemos algunos consejos para que no se nos quemen los alimentos al cocinar y evitar la posible aparición de acrilamida ¿sabes lo que es? En **Saber comprar** te explicamos cómo evitarlo, tanto antes de empezar a cocinar como cuando ya estés ‘metido en harina’.

Ahora que se ha acabado el verano, volvemos a muchas de nuestras rutinas. Una de ellas es, sin duda, la limpieza de la casa. Para ayudarte a que sea lo más eficaz posible, en función de las superficies que tengamos en el hogar y, de paso, ahorrar, comparamos tipos de bayetas en **A Examen**.

Además te presentamos ‘**Los 5 de**’ Sole Giménez, cantante, compositora e intérprete, conocida por dar voz a Presuntos Implicados durante 23 años; también una ruta por los Pueblos Blancos de Andalucía; el trabajo por objetivos en la empresa y sus beneficios; cómo ayudar a tu mascota si está embarazada o cómo sobrevivir a los grupos de Whatsapp. Esperamos que te parezcan interesantes los temas de esta revista. ¡Feliz ‘vuelta al cole’! También tienes más información sobre alimentación y estilo de vida a solo un clic en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es)



Consejo de redacción.

# SUMARIO

24

## CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Sole Giménez.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
Tentempiés saludables para picar sin remordimientos.
- 10 **LOS FRESCOS**  
Higos, ¡multivitamínico natural!
- 12 **SABER COMPRAR**  
¡Acrilamida, a raya! Trucos para cocinar sin quemar.

## ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Tipos de bayetas.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Comer bien para estar mejor.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
Pueblos Blancos de Andalucía.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
‘Tips’ para una decoración ‘eco-friendly’.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Charter abre 20 supermercados durante el primer semestre del año. Consum elimina las bolsas de plástico de su tienda online. Consum y Cruz Roja renuevan su convenio de empleo y acción social. Seguimos sumando supermercados a nuestra red de tiendas.

## TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
10 beneficios de practicar yoga.
- 26 **CONÓCETE**  
Trabaja por objetivos: innovación, creatividad y fomento de la iniciativa.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Cómo sobrevivir a los grupos de padres.
- 30 **MASCOTAS**  
Mi mascota está embarazada ¿cómo puedo ayudarle?

10



18





## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!



Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios, hemos apostado por un embalaje más ecológico y sostenible en la preparación de las compras online. Por ello, todas tus compras realizadas desde nuestra tienda online tienda.consum.es llegarán a tu casa en bolsas de papel. ¡Qué bueno cuidar del medio ambiente! Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!

## ¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

**900 500 126**

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.  
¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

## TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

### Truco ganador



#### TORTILLA DE PATATAS EXPRES

¿Eres muy fan de la tortilla de patatas pero nunca tienes tiempo de prepararla? Si tienes prisa a la hora de preparar una tortilla, trocea las patatas y mientras calientas el aceite, cocínalas durante unos minutos en el microondas. Al quitarles el exceso de agua, se freirán mucho más rápido.  
Vanessa Plata

### @ ¡Participa!

¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



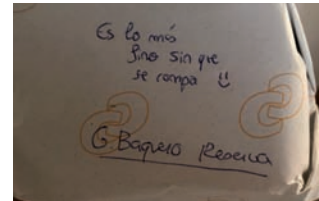
Gracias por tener un personal tan maravilloso, nos hacen sentir especiales y el trato es como si fuese una tienda de barrio de las de antes.  
Mis felicitaciones para el consum de calle/Antonio Machado de elche



Me gusta Comentar Compartir



@Consum ha empezado a traer la compra a casa, incluso carne y charcutería al corte (puedes indicar cómo lo quieres!) sin bandejas ni plásticos y estoy encantada! Y encima hoy viene con nota incluida! No sé quién eres pero, ¡gracias! Me ha encantado el detalle



Muchas gracias, Amanda ¿puedes indicarnos el número pedido por privado? Así trasladamos el agradecimiento para la tienda y el/la compi



Como cada lunes, a Nym le toca hacer la compra ...  
@supermercadosconsum



## CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.  
SÍGUENOS EN:  
[COMOMELODICENTELOCUENTO.COM](http://COMOMELODICENTELOCUENTO.COM)

TODOS  
hacemos  
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO  
QUE DECIR

## PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

### Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!  
[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

### Este mes probamos...





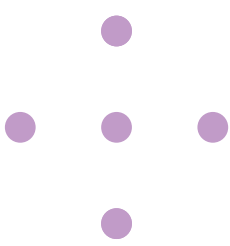
LOS CINCO DE...  
**SOLE GIMÉNEZ**

**CANTANTE, COMPOSITORA E INTÉRPRETE**

Cantante, compositora e intérprete española, conocida por dar voz al grupo Presuntos Implicados durante 23 años. Durante su trayectoria ha colaborado con artistas como Joaquín Sabina, Joan Manuel Serrat o Miguel Ríos, entre muchos otros. A parte de su trayectoria principal como vocalista y compositora, siempre ha mantenido el contacto con su pasión, la música, ya que ha sido profesora de la conocida Berklee School of Valencia durante un año y actualmente forma parte del Consell Valencià de Cultura.



**Por la realización de este reportaje Sole Giménez 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 2017 destinó más de 14,7 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.000 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



01



**ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**

Para mí, el aceite de oliva es uno de los alimentos más sanos y completos de la dieta mediterránea, por eso intento escoger siempre uno que sea, además de sano, respetuoso con el medio ambiente en su recolección y elaboración.

02



**JAMÓN SERRANO**

Aunque intento evitar comer carne, no me resisto a comer casi a diario algo de jamón serrano porque me parece un manjar. Y lo ideal es poder comer jamón de granja ecológica, no sólo por su sabor más auténtico, y por lo sano, si no por asegurarnos el bienestar del animal que es una manera de agradecer lo mucho que nos dan.

03



**CHOCOLATE NEGRO**

Uno de los placeres que están a nuestro alcance es el chocolate y, para mí, el negro es el mejor. Por supuesto, si se puede elegir, que sea de comercio justo para asegurarnos que la trazabilidad del producto es la mejor.

04



**TÉ VERDE MATCHA**

Tengo entendido que este té es el que se utiliza en la ceremonia del té. El caso es que es uno de los té verdes con más propiedades antioxidantes, así que su ingesta es muy recomendable. Si me dan a elegir, prefiero el ecológico.

05



**MANZANAS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA**

Siempre me han gustado las manzanas y por eso hace muchos años que forman parte de mi dieta. Si puedo elegir, me gusta la variedad fuji y, si hay, de agricultura ecológica para asegurarme que el alimento tiene la mejor calidad.



# Tentempiés saludables

## PICA SIN REMORDIMIENTOS A CUALQUIER HORA DEL DÍA

Pocos son los que se resisten a no picar entre horas, pero el problema no está en el qué, sino en el cómo. Por pereza, desorganización o falta de ideas puede que si a media mañana o media tarde tenemos hambre, acabemos por elegir alimentos elaborados, fáciles de comer pero normalmente poco recomendables desde el punto de vista nutricional.

Dependiendo de la hora del día y del estado de ánimo la elección se centra en:

- **Alimentos de alta densidad calórica**, es decir, con poco volumen pero con muchas calorías, provenientes habitualmente de azúcares y grasas no saludables.
- **Alimentos ricos en sal.**
- **Bebidas con cafeína y azúcares.**

Lo interesante sería intentar hacer uso en estos casos de alimentos que aporten algún beneficio al organismo. Entre los aspectos a considerar al elegir un tentempié se tiene que valorar que:

- **Sea rico en fibra.**
- **Genere sensación de saciedad.**
- **Proporcione grasas saludables.**
- **Sea fácil de preparar y transportar.**
- **Ofrezca una proporcionalidad calórica.**

La pregunta que nos hacemos entonces es ¿qué tipo de tentempié es más recomendable consumir? Existen múltiples opciones, fáciles de controlar en cuanto a cantidad, versátiles a la hora de combinarse, ofreciendo variedad de texturas y sabores. Se recomiendan:

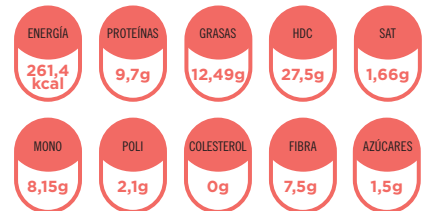
- **Frutas enteras, con cáscara y de temporada.**
- **Frutas desecadas (pasas, orejones, ciruelas).**
- **Lácteos naturales sin agregados de azúcares.**
- **Frutos secos (20-30 g).**
- **Verduras y hortalizas, preferiblemente crudas.**
- **Bebidas vegetales sin agregado de azúcares.**
- **Legumbres.**
- **Proteínas animales (huevo, pescado).**
- **Pan integral o de semillas (tamaño pulga).**

¡RECUERDA!  
SI TENEMOS HAMBRE  
Y TODAVÍA NO ES HORA  
DE COMER O CENAR, NO  
TE DEJES VENCER POR  
EL PRIMER IMPULSO,  
PROCURA TOMAR SIEMPRE  
UN PICOTEO SANO  
Y LIGERO.

### Garbanzos crujientes

**INGREDIENTES** (4 personas)  
200 g de garbanzos cocidos  
40 g de aceite de oliva virgen extra  
5 g de pimentón dulce de la Vera  
2 g de pimentón picante de la Vera  
2 g de comino molido  
1 g de pimienta negra  
Sal

**PREPARACIÓN**  
Precalienta el horno a 180°C. Escurre los garbanzos y mézclalos en un cuenco con el aceite de oliva y las especias. Salpimienta al gusto y vuelve a mezclar. Extiende los garbanzos en una bandeja de horno y cocina unos 40 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén muy dorados y crujientes.



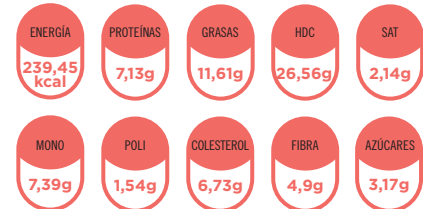
Información Nutricional por ración.

### Bocadillo integral de tomates cherry y anchoas

**INGREDIENTES** (4 personas)  
200 g de pan integral con semillas  
150 g de tomates cherry  
40 g de aceite de oliva virgen extra  
40 g de ricotta o requesón  
2 g de pimienta negra molida  
120 ml de zumo de limón  
50 ml vinagre de Módena  
8 anchoas  
8 alcaparras



**PREPARACIÓN**  
Lava y seca bien los tomates, corta en rodajas o por la mitad y coloca en un cuenco. Escurre ligeramente las anchoas, pica y añade a los tomates junto con las alcaparras. Agrega un poco de zumo y ralladura de limón, aceite, vinagre, un poco de pimienta al gusto y mezcla bien. Deja reposar tapado en la nevera. Abre los panes y tuesta ligeramente en la plancha o con el tostador. Escurre la ricotta y coloca una capa fina en las dos bases de pan. Reparte el relleno de tomate y anchoa y corona con una porción generosa de ricotta. Añade un poco del líquido del marinado que haya quedado, pimienta negra y ralladura de limón.

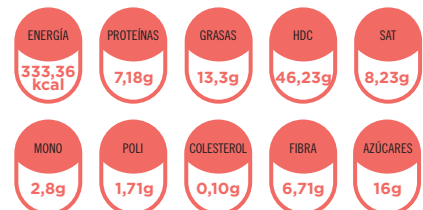


Información Nutricional por ración.

### Bombones de avena, manzana, semillas y chocolate

**INGREDIENTES** (4 personas)  
200 g de avena seca  
150 g manzana verde rallada  
40 g de coco rallado  
40 g de chispas de chocolate negro (70%)  
40 g de miel cruda  
20 g de semillas de chía

**PREPARACIÓN**  
Mezcla todo los ingredientes en un cuenco, guárdala en un recipiente hermético y consérvalo en el frigorífico durante una hora. A continuación, prepara bolitas pequeñas que podrás conservar en un tarro de cristal a temperatura ambiente y, si hace mucho calor, directamente dentro de la nevera.



Información Nutricional por ración.





LOS HIGOS NO SE DEBEN CONSUMIR HASTA QUE HAYAN ALCANZADO EL PUNTO ÓPTIMO DE MADURACIÓN.

# Higos

## ¡MULTIVITAMÍNICO NATURAL!

LA HIGUERA ES UN ÁRBOL PECULIAR. AUNQUE NO SUCEDE CON TODOS LOS EJEMPLARES, MUCHAS DE ELLAS NOS REGALAN SUS FRUTOS DOS VECES AL AÑO, ENMARCANDO, ASÍ, LOS MESES DE VERANO. COMIENZA CON LAS BREVAS, EN JUNIO, QUE GENERALMENTE SON MÁS PEQUEÑAS Y MENOS DULCES, Y YA PASADO EL ECUADOR DE AGOSTO TENEMOS LA SEGUNDA COSECHA, LOS HIGOS.

### DIFERENTES TIPOS DE HIGOS

Los higos no se deben consumir hasta que hayan alcanzado el punto óptimo de maduración, ya que los verdes contienen una sustancia (líquido blanquecino y lechoso) que puede producir irritaciones o sarpullidos en la piel. Los higos se pueden clasificar en tres grupos según su color.

- Las variedades **blancas** presentan en su época de madurez un color blanquecino, amarillento o incluso verde. Los más sabrosos son los amarillos dorados y los amarillos verdosos.
- Las variedades **coloradas** incluyen los diferentes higos de color pardo azulado más o menos claro.
- Las variedades **negras** incluyen los higos que poseen un color que oscila desde un rojo oscuro hasta totalmente negro, destacando por su calidad los de color negro púrpura.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

Después del agua, el componente mayoritario de los higos frescos lo constituyen los hidratos de carbono (glucosa, fructosa y sacarosa). Junto al plátano, la chirimoya y las uvas, el higo es una de las frutas con mayor contenido en azúcares, por lo que se suele recomendar en la dieta de deportistas y en la de personas que desarrollan una actividad física intensa.

Aunque el contenido proteico no es alto, presenta todos los aminoácidos esenciales. Respecto a la fibra, el higo fresco tiene una cantidad importante, que produce sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento, además de prevenir enfermedades de los aparatos digestivos y cardiovasculares.

No es una fruta rica en minerales, aunque sí presenta una elevada proporción de potasio, y contiene cantidades apreciables de calcio, fósforo y magnesio.

### CONSERVACIÓN DE LOS HIGOS

Hay que tener en cuenta que los higos son frutas muy frágiles, lo que hace que tanto su transporte como su conservación en buenas condiciones resulten particularmente difíciles. Al ser una fruta perecedera, no se conserva más de 3 días en la nevera. De todas formas, aunque se conserven en frío es conveniente sacarlos de la nevera un rato antes de su consumo para que el frío no atenúe su sabor.

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

Valor energético (kcal)	292
Hidratos de carbono (g)	16
Fibra (g)	2,5
Proteínas (g)	1,2
Potasio (mg)	270
Calcio (mg)	38
Magnesio (mg)	20

### 7 Beneficios de comer higos

- 1 Aportan energía.** Como el plátano, el mango o el caqui, son ricos en hidratos de carbono, por lo que proporcionan energía.
- 2 Actúan contra el estreñimiento.** Por su alto aporte en fibra soluble, contienen aproximadamente un 2%, ayudan a recuperar el tránsito intestinal.
- 3 Cuidan el intestino.** La fibra actúa como prebiótico, favoreciendo la creación de la flora del intestino delgado. Además, ayuda a la digestión de otros nutrientes, sobre todo de los minerales.
- 4 Favorecen la densidad ósea.** Los higos secos aportan 250 mg de calcio por 100 g, mientras que en la opción fresca contienen 38 mg por 100 g. Aun así, se debe moderar su consumo en casos de sobrepeso y diabetes por su contenido en azúcares.
- 5 Ayudan a controlar la hipertensión.** El higo tiene oligoelementos (fibra, potasio y magnesio) que ayudan a controlar la presión sanguínea.
- 6 Son antioxidantes.** Aportan provitamina A o betacarotenos, que se transforman en el organismo en vitamina A y tienen acción antioxidante.
- 7 Mantienen los niveles de glucosa.** Pueden ser considerados un alimento isotónico, ya que reponen azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa) y sales minerales que se pierden en un sobreesfuerzo. Un excelente tentempié cuando has realizado una gran actividad física o mental.



LA ACRILAMIDA ES UNA SUSTANCIA QUÍMICA QUE SE CREA DE FORMA NATURAL EN PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE CONTIENEN ALMIDÓN.

# Acrilamida, a raya!

## TRUCOS PARA COCINAR SIN QUEMAR

TAN PERJUDICIAL ES DEJAR LOS ALIMENTOS MEDIO CRUDOS COMO PASARNOS DE COCCIÓN Y QUE SE NOS QUEMEN. EN EL PRIMER CASO, POR PELIGRO DE CONTAMINACIÓN MICROBIANA Y EN EL CASO DE LOS ALIMENTOS MUY MUY HECHOS, POR LA POSIBLE APARICIÓN DE ACRILAMIDA O, SI SE COCINA EN BARBACOA, DE BENZOPIRENO. A CONTINUACIÓN TE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS.

**U**no de los riesgos de que cocinemos demasiado un alimento, sea en la sartén, el horno, en la cazuela o en una barbacoa, es que se queme o carbonice. Esto puede llevar a que se formen sustancias tóxicas y, en alimentos ricos en almidón, como pan, patatas o galletas, puede acarrear la formación de acrilamida.

Pero ¿qué es la acrilamida? Es una sustancia química que se crea de forma natural en productos alimenticios que contienen almidón durante procesos de cocción cotidianos a altas temperaturas (fritura, cocción, asado y también durante procesos industriales a 120°C y a baja humedad), según Aecosan (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición).

### ANTES DE EMPEZAR A COCINAR



#### Sartenes, ollas y cacerolas listas.

Es importante, para evitar sustos, que tengamos los 'utensilios de trabajo' en buenas condiciones y que sean de calidad, antiadherentes (de teflón, cerámica...) para evitar que la comida se pegue y pueda quemarse.



#### Mantener el recubrimiento antiadherente.

Debemos poner una fina capa de aceite para engrasar las cacerolas, sartenes y ollas antes de introducir los alimentos porque así evitamos que el recubrimiento antiadherente se queme.



#### Horno, a punto.

Es decir, para saber si calienta lo que toca. ¿Cuántas veces se nos ha quemado un pastel aunque hayamos seguido la receta al pie de la letra? Un truco sencillo es usar azúcar, cuya temperatura de fusión son 186°C. Precalentamos el horno a 180°C con la bandeja a media altura y ponemos una cucharada de azúcar sobre un trozo de papel de horno y lo dejamos unos 15 minutos. Si el azúcar sigue granuloso, es que el horno calienta bien, pero si se ha fundido, es que calienta de más.



#### Los tiempos de cocción de cada receta, fundamentales.

Algunas recetas requieren que estemos removiendo cada poco tiempo para que se distribuya el calor y no se pegue el fondo, como en guisos o potajes. Además, debemos utilizar utensilios de madera o nailon para no rayar el fondo.



#### Ajustar el fuego al tamaño de la sartén.

Porque si es más grande, corremos el riesgo de que los costados se calienten demasiado y se pegue la comida. También se debe bajar la intensidad del calor una vez introducido el alimento para evitar que se pegue o se queme.

### Cómo evitar sustos

- **En la barbacoa, cuidado con las llamas.** Para evitar que los alimentos se nos quemen y puedan formarse sustancias como el benzopireno y el dibenzoantraceno, que pueden ser perjudiciales para la salud, debemos evitar que la llama llegue a los alimentos. Bastará con controlar el fuego y dejar una distancia suficiente entre las brasas y la parrilla y no despistarnos con el tiempo.
- **Si vamos a freír, presta atención al aceite.** Se recomienda calentar el aceite poco a poco. No esperes a que eche humo porque es síntoma de que se está quemando y, en alimentos como patatas o pan, corremos el riesgo de que aparezca la acrilamida si se nos quema o, que se nos 'churrasquen' por fuera y se quede crudo por dentro. Para evitarlo, debemos retirar posibles partes quemadas de los alimentos, no freír mucha cantidad de una sola vez y ver que los alimentos estén lo más secos posibles.
- **Horno y tostador: dorar y asar sin quemar.** En este caso, controla el tiempo, la temperatura y ve hidratando el alimento, sobre todo, en el caso de las carnes con su propio jugo, agua, vino, etc y dándole vueltas para que no se seque. Para tostar, debemos evitar pasarnos de tiempo y que aparezcan partes negras.



# BAYETAS

*Elegirlas, utilizarlas y conservarlas*

LOS PAÑOS SON IMPRESCINDIBLES PARA LOGRAR UNA LIMPIEZA EFICAZ, PERO NO TODOS TIENEN LA MISMA ACCIÓN SOBRE LAS SUPERFÍCIES. CONOCER SUS ESPECIFICACIONES, SU USO RECOMENDADO Y CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE CUIDARLOS NOS AYUDA A SER MÁS COMPETENTES EN LA LIMPIEZA Y, ADEMÁS, A AHORRAR.

Las bayetas son prácticamente imprescindibles para la realización de tareas de limpieza, porque permiten limpiar superficies que no deben tener contacto con demasiada agua pero hay que desinfectar en húmedo. Absorben líquidos sin que necesariamente goteen y son perfectas para retirar cualquier tipo de suciedad. Aunque en los últimos años se ha extendido el uso de papel en formato rollo o servilleta también para la limpieza, no hay que perder de vista la efectividad y sobre todo la capacidad de reutilización de las bayetas.

## MANTENIMIENTO

Los tejidos de los paños y bayetas son muy resistentes pero al tener un uso intensivo requieren de unas medidas mínimas de higiene. Además de dedicar cada paño a una única función, es decir, no emplear la misma bayeta para por ejemplo, la encimera y el baño, se recomienda mantener una limpieza frecuente. Lo aconsejable es lavarlas al menos una vez a la semana para que estén lo más limpias posible, evitar malos olores y que duren más tiempo.

## Métodos para desinfectarlas

- **Lavar en la lavadora de forma separada.** Se puede añadir un chorro de vinagre para mejorar el resultado.
- **Poner en remojo con lejía y suavizante.** Si tienen mucha grasa, unas gotas de limón pueden ayudar a desincrustarla.
- **Sumergir en agua hirviendo** con detergente durante al menos 5 minutos.
- **Introducir en el lavavajillas.** La temperatura del agua también las desinfectará.

## TIPOS DE BAYETAS

### Según su material

- **De rejilla:** más utilizadas en el sector de la hostelería. Tienen una gran capacidad de absorción y a la vez son sencillas de escurrir.
- **Sintéticas multiusos:** son las de mayor absorción. Generalmente vienen en packs de varios colores para diferenciar superficies o estancias de la casa. Se utilizan habitualmente en la cocina por la facilidad con la que retiran la grasa. Necesitan un aclarado frecuente.
- **De algodón:** son las clásicas destinadas a la limpieza del polvo. Se suelen encontrar en blanco o azul. Destacan por su delicadeza.
- **De microfibra:** gran capacidad para atrapar la suciedad, eficiencia y durabilidad (hasta 400 lavados). No dejan rastros ni pelusas y no requieren de producto para arrastrar correctamente la suciedad. Hay diferentes clases, en función de la superficie. Su principal 'pero' es que no son muy prácticas contra la grasa ya que la retienen con facilidad y esto dificulta su posterior aclarado.

### Según el formato

- **Fregona:** tiras sobre soporte específico de recambio de fregona. Todos los tipos anteriores se presentan en este formato (microfibra, sintética, algodón...). Se recomienda: microfibra para suelos laminados de madera porque absorbe menos agua y algodón o sintético, para suelos de baldosas.
- **Cortada:** es la presentación más habitual, en 'porciones' individuales fácilmente manejables.
- **Rollo:** permite elegir la cantidad que necesitamos y ajustar el tamaño de la bayeta a la superficie que queremos limpiar.

LAS BAYETAS SON PRÁCTICAMENTE IMPRESCINDIBLES PARA LA REALIZACIÓN DE TAREAS DE LIMPIEZA.



# Comer bien, PARA SENTIRNOS MEJOR

LOS NUEVOS HÁBITOS DE CONSUMO NOS HAN LLEVADO A ESTAR MÁS PREOCUPADOS QUE NUNCA POR CONTROLAR LO QUE INGERIMOS. SI BIEN ES CIERTO QUE HAY UNA GRAN PARTE DE LA GENTE QUE SE SUMA AL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN POR 'ESTAR A LA ÚLTIMA', LO BUENO DE ESTAS NUEVAS TENDENCIAS ES QUE TAMBIÉN NOS HAN LLEVADO A CONOCER LA RELACIÓN DE LOS ALIMENTOS CON LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y COMO LO QUE INGERIMOS INFLUYE EN EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRAS HORMONAS.

## Rutinas que nos ayudan a estar mejor

Además de la alimentación, te damos otras ideas que te ayudarán a llevar el día a día con más ánimo a pesar de las dificultades con las que te encuentres.

- **Ocio:** Dedica unos minutos al día a realizar las actividades que más te gusten y te permitan despejar la mente: pintar, escribir, leer...
- **Deporte:** Haz al menos veinte minutos de ejercicio aeróbico al día. Te ayudará a descansar mejor, a sentirte más ligera y con más ánimo y, además, liberarás endorfinas, la hormona de la felicidad.
- **Respiración:** Practica la respiración profunda cuando te notes con más tensión: inspira durante siete segundos y expira durante ocho. Hazlo diez veces.

### ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A DORMIR

La melatonina es la 'hormona del sueño' que ayuda a mantener el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo 24 horas. Los niveles de esta hormona aumentan naturalmente durante la noche, lo que ayuda a promover el sueño y se suprimen durante el día, lo que nos permite estar despiertos. Para estimular la melatonina, un elemento fundamental es el triptófano, un aminoácido que hace liberar serotonina, la precursora de la melatonina.

Por lo tanto, para mejorar el sueño hay que comer alimentos ricos en triptófano como: carnes blancas (pavo o pollo), frutos secos (nueces, almendras, pistachos...), frutas (plátano, piña), cereales integrales, huevos, soja, leche y chocolate negro.

También nos ayuda a prepararnos para el sueño comer alimentos que tengan melatonina en sí, aunque contienen poca cantidad: tomates, cerezas, jengibre o nueces, arroz o maíz.

### ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A ESTAR CONTENTO

Se ha demostrado científicamente que la serotonina y las endorfinas son las sustancias clave que generan sensaciones de felicidad, bienestar y sueño reparador; y, sobre todo, que actúan como analgésicos naturales.

Los 5 alimentos naturales más efectivos para estar sentirse bien son el chocolate, los plátanos, la piña y el atún y salmón.

- **Chocolate:** Es perfecto para brindar un pequeño estímulo entre las comidas. El azúcar y la manteca de cacao hacen que el cuerpo sea receptivo a absorber triptófano, aumentando así el nivel de serotonina en el cerebro.
- **Plátanos:** Están llenos de nutrientes y fibras y contienen muy poca grasa en comparación con el chocolate; también son ricos en vitaminas y minerales, y proporcionan al organismo un rápido aporte de energía. Y el triptófano que contienen ayuda a producir serotonina, la hormona de la felicidad, que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso y fomenta el pensamiento positivo y un estado de ánimo optimista.
- **Piña:** Es otro estimulante del bienestar físico, y un aliado contra la frustración. Esta delicia llena de energía es rica en minerales y vitaminas y contiene compuestos activos que estimulan la producción de serotonina, generando una optimista vitalidad.
- **Atún y Salmón:** Ricos en omega-3, levantan el ánimo.



### ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A COMBATIR EL ESTRÉS

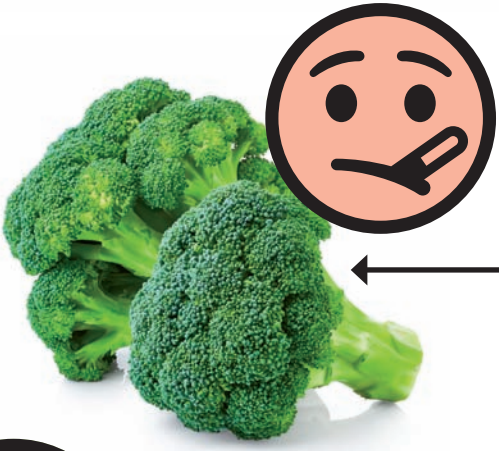
El estrés en sí mismo no es peligroso, ya que forma parte de nuestras vidas y, en cierto modo, es normal padecerlo. Sin embargo, estar expuestos a niveles altos de estrés continuamente tiene sus consecuencias: insomnio, dolores generalizados, depresión, úlceras, e incluso, problemas en la piel y pérdida del cabello... Estos son algunos de los alimentos que nos pueden ayudar a combatir el estrés:

- **Yogur:** Tomar un yogur natural cada día regenera la flora intestinal y favorece la producción de serotonina, la hormona que produce el cerebro y que está íntimamente relacionada la regulación de nuestro estado de ánimo. También es un regulador del sueño, por lo que favorece un sueño apacible al mismo tiempo que controla nuestro estrés y nuestra temperatura corporal.
- **Avena:** La avena es un carbohidrato complejo que ayuda a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es un neurotransmisor responsable de impulsar el estado de ánimo y también la relajación.
- **Chocolate:** Tomar una pequeña cantidad de chocolate negro al día (40-50 gramos) reduce los niveles de hormonas de estrés.



### ALIMENTOS RELAJANTES MUSCULARES

El magnesio y el potasio son dos elementos naturales que tienen propiedades como relajantes musculares naturales. Si padecemos de tensiones musculares, lo mejor es buscar aliados en la alimentación e introducir los plátanos, patatas al horno, almendras, pistachos, calamares, arroz integral y chocolate en nuestra dieta.



### ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A MEJORAR LAS DEFENSAS

Los vegetales, específicamente los de hoja verde, son los que más cantidad de vitamina B, antioxidantes y energía ofrecen al organismo.

Este tipo de alimentos antioxidantes ayudan a revertir el daño celular que hayan podido causar los radicales libres en el organismo, permitiendo no solo combatir el envejecimiento, sino ayudando al cuerpo a estar más fuerte ante cualquier enfermedad que le pueda atacar. Además, también ofrecen calcio, fósforo, hierro y fibra, que son sinónimo de energía para que el cuerpo humano funcione correctamente. Prevenir la gripe, infecciones, generar vitalidad, sentirnos más sanos y tener más energía, son algunos de los beneficios que podremos notar incorporando también vegetales de hojas verdes como los berros, brócoli, espinacas y/o acelgas.





# Pueblos blancos

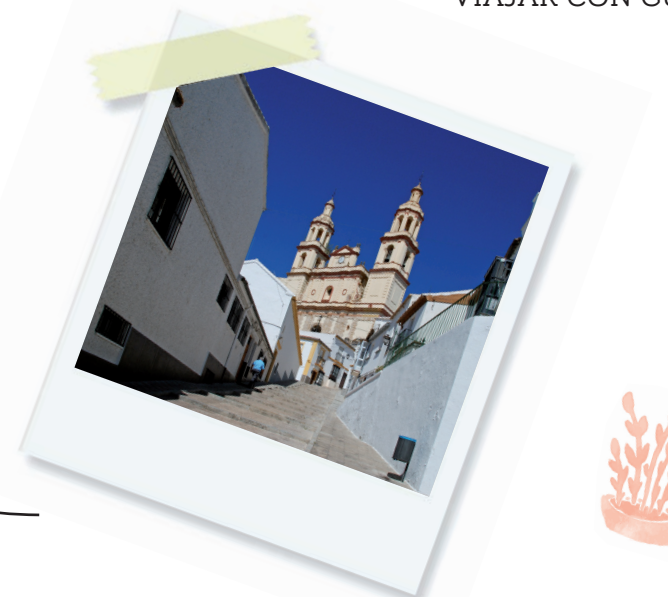
LAS CASAS ENCALADAS, QUE MANTIENEN LA TEMPERATURA INCLUSO CON EL SOL HACIENDO DE LAS SUYAS, SON EL DISTINTIVO DE LOS PUEBLOS BLANCOS DE ANDALUCÍA. LA RUTA INCLUYE 19 POBLACIONES EN LAS PROVINCIAS DE CÁDIZ Y MÁLAGA, 5 DE ELLAS SON LAS MÁS POPULARES.

## GASTRONOMÍA DULCE

Aunque en la zona son muy típicos los potajes y los guisos de venado, perdiz o conejo, merecen mención especial los postres tradicionales. Los roscos de huevo, las tortas de aceite, el piñonate o la carne de membrillo cierran de la mejor manera posible cualquier menú.

## OLVERA

Visita 'obligada' al Castillo Árabe y la Parroquia Nuestra Señora de la Encarnación (con nombre de parroquia pero tamaño de Catedral). Recomendable un buen calzado para subir la calle Llana. La cuesta es empinada pero los balcones adornados de flores y las vistas la hacen muy llevadera.



## GRAZALEMA

Pintoresco pueblo enclavado en la sierra que lleva su nombre. Tiene un clima muy particular con el mayor índice de lluvias de la península ¡Curioso! Su joya es la Iglesia barroca de Nuestra Señora de la Aurora.



## ARCOS DE LA FRONTERA

Puerta de entrada a los pueblos blancos con coquetas callejuelas y sorprendentes miradores. La mejor vista: desde el restaurante del Parador Nacional.



## SETENIL DE LAS BODEGAS

De postal. Atravesado por el río Guadalporcún y 'coronado' por su imponente castillo, está construido a diferentes alturas sobre cuevas.



## ZAHARA DE LA SIERRA

En pleno Parque Natural y bañada por las aguas turquesas de su embalse. Imprescindible contemplar el atardecer desde la Torre del Homengaje.



# TIPS PARA UNA DECORACIÓN ECO-FRIENDLY

LA TENDENCIA DEL MENOS ES MÁS Y EL CONCEPTO BASADO EN EL RESPETO AL MEDIO AMBIENTE SE TRASLADAN A ÁMBITOS COMO LA DECORACIÓN DEL HOGAR. EL INTERIORISMO HA ADOPTADO LA PREMISA DE LAS 3R: RECICLAR, REDUCIR Y REUTILIZAR CON ELEMENTOS DE ORIGEN NATURAL Y EL USO DE MATERIALES RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE.

**A**postar por lo natural y lo auténtico utilizando materias primas sostenibles para hacer de tu hogar un lugar mucho más acogedor, decorando con maderas, tejidos y fibras naturales es tendencia. Porque trasladar toda la magia de la naturaleza a tu hogar, respetando el entorno y siendo sostenible es posible.

## 1 Llena de calidez tu casa.

La madera es el material que nos traslada a la naturaleza y es que no solo podemos utilizarla para los muebles sino que puede convertirse en un elemento decorativo fundamental. Apuesta por maderas recicladas, poco tratadas o anímate a darle una segunda vida a los muebles que pasan de generación en generación y únete a la moda 'vintage'.



5

## Ponle color a tu hogar!

Los colores que nos marca la propia naturaleza, el ocre de la tierra, el azul del cielo o el gris de las rocas. Utilizando esta gama cromática aportas la serenidad y equilibrio que desprenden los lugares más naturales. ¡No olvides utilizar pinturas ecológicas!

'REUTILIZAR, DAR UNA SEGUNDA VIDA A NUESTROS MUEBLES Y REDUCIR LOS ELEMENTOS DECORATIVOS BUSCANDO LO ÚNICO, ARTESANAL, ORIGINAL Y ECOLÓGICO.'

2

## ¡Arriba los elementos más naturales!

El uso de materias primas como las fibras vegetales darán un toque único a tus elementos decorativos y a cualquier espacio de tu casa. Opta por objetos artesanales realizados en mimbre, ratán, bambú o fibra de coco que se pueden ver en lámparas, sillas y sobretodo en alfombras.



## Dile hola a los tejidos naturales.

La lana, el algodón y el lino han vuelto para quedarse. La tendencia se extiende a la ropa de cama y los textiles hogareños siempre en colores neutros que evoquen a la naturaleza, así que llena tu vida de colores tierra, ocre, beige, azules y verdes claros.

3



4

## Verde que te quiero verde.

Las plantas y las flores no pueden faltar y es que no hay eco sin verde. Pero si no eres muy amante de las plantas naturales, prueba a introducir elementos con motivos vegetales, como pueden ser los estampados florales en cojines o textiles.



'AMBAS TENDENCIAS SE BASAN EN EL USO DE MATERIALES NATURALES Y CADA ELEMENTO Y ESTILO PUEDE CONVIVIR EN PERFECTA ARMONÍA PARA CREAR UN AMBIENTE CÁLIDO Y 'ECO'.

## ESTILOS DE DECORACIÓN ECO-FRIENDLY QUE ARRASAN:

### Decoración raw

La belleza 'raw' se basa en conectar con la naturaleza y poner en valor los materiales más originales que desprenden belleza en sí mismos, creando ambientes sobrios pero a su vez, cálidos. Predominan los materiales naturales brutos, es decir poco o nada tratados, que nos trasladen a un entorno lo más natural y 'sin lujos' posible mediante maderas sin tratar, mimbres y tejidos naturales. Porque la naturaleza es bella en sí misma, sin necesidad de artificios.

### Decoración wabi-sabi

Sigue una tendencia de origen japonés centrada en el minimalismo, el zen y la belleza de lo imperfecto, es decir, ese pequeño detalle, grieta o arañazo que hace que algo ordinario se convierta en único y lleno de personalidad. Se basa en reaprovechar los materiales que nos da la naturaleza, reparar aquello que esté roto y buscar objetos imperfectos y desgastados. En definitiva, descubrir la belleza del paso del tiempo y la simpleza de la naturaleza, recuperando el gusto por lo sencillo.



APERTURAS CHARTER

Charter abre 20 supermercados durante el primer semestre del año



Supermercado Charter de Hospitalet (Barcelona).

Las aperturas han sido en Cataluña, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 20 supermercados en el primer semestre del ejercicio, lo que supone más de la mitad de las aperturas previstas para todo 2018, cifrada en 30 tiendas. Las aperturas se han centrado principalmente en Cataluña, donde se han inaugurado 8 de las franquicias, seguida de la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha, con 6 y 5 tiendas, respectivamente.

Concretamente, en Cataluña se han abierto 7 Charter en la provincia de Barcelona (2 en Barcelona capital, uno en Hospitalet, en Sabadell, Manresa, Puig-Reig e Igualada) y uno en la de Lleida (Torrefarrera). En la Comunidad Valenciana se han abierto 6 supermercados: Torrent, Paterna, La Pobla de Vallbona y Valencia capital, en la provincia de Valencia, en Onda (Castellón) y en Polop de la Marina (Alicante). En cuanto a Castilla-La Mancha, las 5 aperturas se han repartido 3 en la provincia de Albacete (Peñas de San Pedro, Villarrobledo y Ossa de Montiel), una en Pedro Muñoz (Ciudad Real) y otra en Las Pedroñeras (Cuenca). También se ha abierto un Charter en Sarrión (Teruel).

TIENDA ONLINE

Consum elimina las bolsas de plástico de su tienda online



Nuevas bolsas de papel reciclado.

Desde el pasado 18 de julio están disponibles, como prueba, en 24 tiendas físicas

Consum ha eliminado las bolsas de plástico de su tienda online. Desde el pasado 22 de junio, todos los pedidos realizados a través de la plataforma de compra electrónica se están entregando con bolsas de papel reciclado aptas para la alimentación. El nuevo packaging está realizado con un 30% de papel reciclado y un 70% de papel virgen FSC (Forest Stewardship Council) que acredita y garantiza que el producto proviene de bosques sostenibles.

Y también desde el pasado 18 de julio y como prueba, están disponibles para los clientes en 24 supermercados Consum de la provincia de Valencia, Alicante y Barcelona y su precio es de 0,10 €.

Benidorm y Almería las últimas incorporaciones

Consum amplió el pasado mes de junio su tienda online a las localidades de Benidorm, l'Alfàs del Pi, La Nucia, Polop de la Marina y Xirles en Alicante y a la ciudad de Almería, primera localidad andaluza en contar con este servicio. De esta manera, la Cooperativa prevé alcanzar una población de más de 300.000 clientes potenciales.

La tienda online de Consum ya da servicio a más de 60 poblaciones del área metropolitana de Valencia y Alicante y en Barcelona capital, Badalona, Hospitalet de Llobregat, Sant Adrià de Besós, Santa Coloma de Gramenet, Cornellà, Esplugues de Llobregat, Sant Just Desvern, Sant Joan d'Espí y Sant Feliu de Llobregat.

ACCIÓN SOCIAL

Consum y Cruz Roja renuevan su convenio de empleo y acción social



El director general de Consum, Juan Luis Durich y el presidente de Cruz Roja Española en la Comunidad Valenciana, Francisco Javier Gimeno.

Consum incorporó a su plantilla a 40 personas en riesgo de exclusión y acogió a 87 personas en prácticas no laborales en 2017.

Consum y Cruz Roja renovaron el pasado mes de mayo su acuerdo en materia de empleo para el periodo 2018-2020. El director general de Consum, Juan Luis Durich, y el presidente de Cruz Roja Española en la Comunidad Valenciana, Francisco Javier Gimeno, firmaron el convenio que consolida la estrecha colaboración entre ambas entidades para la orientación laboral, itinerarios para personas de difícil inserción y la búsqueda de nuevos retos y alianzas empresariales.

El Plan de Empleo de Cruz Roja que apoya la Cooperativa atendió a un total 7.647 personas en la Comunidad Valenciana, logrando la inserción en el mercado laboral de 1.189. El acuerdo, que se firmó por primera vez en 2004, complementará la financiación del proyecto “Reto Social Empresarial en materia de Inserción Laboral: Alianzas” enmarcado en el Programa Operativo POISES del Fondo Social Europeo, “Itinerarios para personas de difícil inserción” “Información laboral, acompañamiento y activación para personas desempleadas”.

Consum participa en la financiación de estos programas de Cruz Roja y, además, incorporó en su plantilla a 40 personas. Asimismo, acogió a un total de 87 personas en prácticas no laborales para la integración sociolaboral de los colectivos vulnerables, dentro de los cursos de capacitación organizados por Cruz Roja, centrados en comercio, cajas, ventas y reposición.

APERTURAS CONSUM

Seguimos sumando supermercados a nuestra red de tiendas



Supermercado Consum en Igualada (Barcelona).

Consum inaugura dos nuevos centros en Igualada y Elche

Consum ha abierto 2 nuevos supermercados durante el verano, concretamente en las localidades de Igualada (Barcelona) y Elche (Alicante) que suponen la creación de más de 70 puestos de trabajo especializado. Con estas aperturas ya son 4 los centros inaugurados en lo que va de año, alcanzando los 143 establecimientos en la provincia de Barcelona y los 78 en Alicante.

Las nuevas tiendas disponen de servicio de compra a domicilio y aparcamiento gratuito para los clientes. Además, cuentan con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle y horno. Cuentan, además, con la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas exclusivas Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma y Consum Kids, así como de servicio de compra a domicilio.

¡Qué bueno cuidar el entorno!

Las nuevas aperturas de Igualada y Elche, emplean un modelo pionero de instalaciones frigoríficas de temperatura negativa, alimentadas con CO<sub>2</sub>, que permite reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y consumen un 40% menos de energía respecto a un supermercado convencional. Una de cada tres instalaciones de este tipo en España está en Consum. Además, están incluidos dentro de la red de supermercados ecoeficientes, que representa el 75% del total de supermercados propios.



# 10

## BENEFICIOS DE PRACTICAR yoga

REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA DE FORMA REGULAR NOS AYUDA A ALIVIAR EL ESTRÉS Y LAS TENSIONES QUE ACUMULAMOS DÍA A DÍA Y QUE NOS PASAN FACTURA TANTO A NIVEL FÍSICO COMO MENTAL.

**S**on tantos los beneficios que aporta el yoga que se dice que su práctica puede cambiarnos la vida. Por ejemplo, realizar diez minutos de este ejercicio antes de acostarnos hará que mejoremos nuestra calidad de sueño. Además, conforme avancemos en la práctica del yoga, alcanzaremos un mayor estado de bienestar y empezaremos a notar los beneficios que nos servirán de estímulo para seguir avanzando.

- 1 Paz interior.** Los resultados más inmediatos de la práctica de yoga y de la meditación tienen que ver con el cultivo de la paz interior y de la quietud. Son la base para que los otros beneficios del yoga tengan un efecto real y auténtico.
- 2 Vivir con más conciencia.** Cuanto más practicamos, más conscientes nos hacemos de nuestro entorno y del mundo que nos rodea y sin duda, más conciencia generamos sobre nosotros mismos. Se abre el camino a una mejor concentración, coordinación, tiempo de reacción y memoria.

- 3 Acondicionamiento cardiovascular.** El yoga contribuye a mejorar la función cardíaca y pulmonar. Gracias a los *vinyasa* que presentan posturas enlazadas al ritmo de la respiración, se genera también la actividad aeróbica que el cuerpo necesita para el funcionamiento óptimo de un corazón sano.
- 4 Mejora de la circulación.** El yoga a través de las posturas y el movimiento, ayuda a mejorar la circulación de manera eficiente y ayuda a la oxigenación de las células del cuerpo.
- 5 Control del peso.** Si bien la mayoría de los efectos del yoga en la pérdida de peso son anecdóticos o experimentales, tanto los profesores de Yoga como los estudiantes encontramos que el yoga ayuda a mantener el peso.
- 6 Incremento de la fortaleza y la resistencia.** En las posturas de Yoga participan todos los músculos del cuerpo. Por tanto, el yoga puede aumentar nuestra fuerza, de pies a cabeza. Al mismo tiempo, la coordinación de la acción con la relajación, alivia la tensión muscular en todo el cuerpo al tiempo que incrementa la fortaleza.
- 7 Aumento de la flexibilidad.** El yoga mejora la flexibilidad y la movilidad e incrementa el rango de movimiento. Con una práctica asidua, los músculos se van estirando con mayor facilidad y las articulaciones aumentan su elasticidad, ayudando a prevenir las dolencias que aparecen con la edad.
- 8 Regulación del sistema nervioso-endocrino.** El yoga ayuda a regular y a restablecer el equilibrio de nuestros sistemas nervioso y endocrino que son responsables del proceso de recepción, integración y respuesta de todo tipo de información que reciben el cuerpo y la mente.

- 9 Alivio del dolor.** La práctica de posturas de esta disciplina junto con la relajación, meditación y su combinación, proporcionan un alivio considerable del dolor en las personas con enfermedades o dolencias de cualquier tipo.
- 10 Reducción del estrés.** Mediante la práctica del yoga, nuestro cuerpo libera tensiones acumuladas y alcanza un gran estado de relajación que influye sobre nuestro sistema nervioso central así como sobre el circulatorio, digestivo y respiratorio. El yoga permite que se reduzcan no solo los síntomas del estrés si no que podamos ser conscientes de las causas que lo provocan.

### Principales tipos de yoga

**Hatha yoga:** Se trata del yoga más clásico. Se refiere a cualquier tipo de yoga que enseña posturas físicas. Cuando una clase se comercializa como 'hatha yoga', por lo general significa que te enseñarán una suave introducción a las posturas básicas de yoga.

**Vinyasa yoga:** En el vinyasa se unen la respiración y el movimiento. Se trata de la transición dinámica de una postura a otra compaginándolas con la respiración consciente. La intensidad de la práctica puede ser similar a ashtanga, sin embargo, la secuencia puede cambiar de clase a clase.

**Ashtanga vinyasa yoga:** Riguroso estilo de yoga que sigue una secuencia específica de posturas y es similar a vinyasa, ya que ambos estilos vinculan cada movimiento con la respiración. Es el yoga más dinámico y el que exige más fortaleza y resistencia.

**Bikram yoga:** Creado por el gurú y multimillonario indio Bikram Choudhury. Es una secuencia de 26 asanas y de 2 ejercicios de pranayama (respiración), practicados en una sala a 40 grados de temperatura.

**Acro yoga:** Las posturas, o asanas, se realizan con otra persona que te sirve o a la que sirves de soporte para realizar el ejercicio. Es un gran reto personal ya que tenemos que fiarnos de uno mismo y de la persona con la que se practica.

**Yoga aéreo:** Es una forma de yoga que se practica suspendido en el aire con ayuda de un columpio o una tela. Las posturas se pueden mantener durante más tiempo y los estiramientos son más profundos que en la práctica habitual.

LOS RESULTADOS MÁS INMEDIATOS DE LA PRÁCTICA DE YOGA Y DE LA MEDITACIÓN TIENEN QUE VER CON EL CULTIVO DE LA PAZ INTERIOR Y DE LA QUIETUD.



# TRABAJA POR OBJETIVOS:

*innovación, creatividad y fomento de la iniciativa.*



LOS BENEFICIOS DE ESTA METODOLOGÍA SON MUCHOS, SUPERAN DE MANERA SIGNIFICATIVA A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO POR TIEMPOS.

LAS EMPRESAS DE HOY EN DÍA HAN TENIDO QUE SUPERAR SUS VIEJAS CREENCIAS PARA ADAPTARSE A LOS CAMBIOS SOCIALES. PARA ELLO, HAN IMPLEMENTADO NUEVAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN ORIENTADAS A LA INNOVACIÓN, LA CREATIVIDAD Y AL ESTÍMULO DE LA INICIATIVA.

**S**e ha pasado así del concepto hombre-máquina, en el que el trabajador tenía que realizar una función definida, sin necesidad de ‘pensar’, al protagonismo de las personas en los actuales modelos de organización que combinan a la persona, la tecnología y los procesos.

Así pues, las competencias de los trabajadores entendidas como sus conocimientos, su saber hacer y la actitud proactiva hacia la tarea, se han convertido en un elemento estratégico de las empresas para dar respuesta a las exigencias de los mercados.

La forma de gestionar estas competencias ha sido motivo de interés en los múltiples estudios sobre la organización del trabajo. Una de las metodologías que ha resultado más efectiva para este fin es el trabajo por objetivos. El volumen de empresas que incorporan esta fórmula sigue aumentando día a día.

Los beneficios de esta metodología son muchos, superan de manera significativa a la organización del trabajo por tiempos. Cuando el trabajador tiene que permanecer en su puesto un número determinado de horas y se instala la máxima ‘si cumplo con el horario, cumplo con mi trabajo’, la rutina puede terminar por provocar falta de motivación y una menor productividad.

## ¿CÓMO IMPLANTAR LA METODOLOGÍA?

Las principales dificultades que encontrará la empresa a la hora de incorporarse a trabajar por objetivos, estarán relacionadas con la definición de los propios objetivos, las responsabilidades de cada trabajador en términos de resultados y la coordinación con otros trabajadores u otros departamentos.

El avance de la tecnología está favoreciendo que muchas de las empresas que aparecen hoy en día tengan formato on-line, con trabajadores geográficamente distantes. Este tipo de empresas han desarrollado aplicaciones para monitorizar a los empleados y realizar entregas y pagos.

Aun así, las empresas que siguen trabajando con un formato más tradicional, presencial y con un horario marcado, también han ido incorporando objetivos concretos para tareas y tiempos. Han ido observando cómo esto ha aumentado la satisfacción de sus trabajadores, así como su productividad. Hoy en día este cambio se asocia a avance y modernidad.

## 5 BENEFICIOS DE TRABAJAR POR OBJETIVOS

- 1 Aumento de la eficiencia**  
El trabajador se siente responsable de su trabajo, tiene un mayor impulso a cumplir con sus tareas y cada objetivo alcanzado se convierte en un refuerzo para continuar en su labor.
- 2 Delimitación clara de roles laborales**  
La diferenciación de las funciones de cada trabajador y de sus responsabilidades permite observar con transparencia su aportación concreta al éxito de la empresa, así como sus habilidades y posibles talentos.
- 3 Valoración de los resultados**  
Permite la evaluación concreta de los logros, así como de las dificultades encontradas para poder subsanarlas. La empresa puede medir los tiempos, los costes y los resultados.
- 4 Favorece el autocontrol y la autoevaluación de los trabajadores**  
El trabajador tiene mayor libertad para autogestionarse, lo que favorecerá la búsqueda de nuevas soluciones y mejores estrategias para abordar su tarea. Sentirá una sana competitividad para ser cada vez más exitoso.
- 5 Mejora las oportunidades de promoción profesional**  
Conseguir resultados y percibir que se valoran ayudará a que el trabajador se sienta más identificado con la empresa, a que se sienta más motivado por seguir su formación y aportar más activos personales a su organización.

## TAMBIÉN EN LA VIDA PERSONAL

Aunque la metodología de trabajar por objetivos surgió en el área de la organización del trabajo con objeto de mejorar la productividad laboral, es fácilmente extrapolable al ámbito del desarrollo personal.

Deseamos desarrollarnos plenamente en todas las facetas de nuestra vida, personal, familiar, social y laboral. Sin embargo, el nivel de satisfacción personal no va a depender tanto de las cosas que consigamos como de la percepción de haber alcanzado metas y objetivos concretos.

Programar adecuadamente objetivos personales y conseguirlos puede hacernos muy felices, de la misma forma que se puede estar muy deprimido aunque objetivamente se tengan muchas cosas y buenas condiciones de vida, si no se perciben como un logro.

Proponerse objetivos personales alcanzables aumenta la motivación y hace evolucionar y progresar. Si planificamos objetivos relevantes, nos esforzamos por conseguirlos y sabemos valorarlos, el nivel de satisfacción y bienestar nos acompañará de forma habitual.



# CÓMO SOBREVIVIR A LOS *grupos de padres*

LOS PAPÁS DE SEGUNDO, EL GRUPO DE RÍTMICA, LOS DE MÚSICA, EL CUMPLEAÑOS DE PABLITO Y UN LARGO ETCÉTERA. LOS GRUPOS DE WHATSAPP SON CADA VEZ MÁS FRECUENTES Y, POR QUÉ NO, MÁS MOLESTOS. TE EXPLICAMOS CÓMO SOBREVIVIR A ELLOS Y NO MORIR EN EL INTENTO.

**S**i bien es cierto que el chat sustituye muchas veces a los corrillos a la puerta de un colegio y puede ser muy eficaz para comunicarse de forma rápida, normalmente suelen tener mala fama. ¿Por qué? Un uso inadecuado puede dar lugar a malentendidos, lo que suele ocurrir más veces de las que nos pensamos.

Los grupos 'guasapeadores' del colegio se convierten en el patio de padres y madres donde cada uno expresa su opinión (o no) sobre temas como el libro que hay que comprar este trimestre, que mañana no hay clase de música, que el niño ha perdido la chaqueta, o cosas con menor trascendencia, como el último vídeo de Beyoncé o el meme del día.

Este tipo de grupos, además, tienen como característica principal opinar sobre el profesor, criticar al que se sale del grupo o a la que nunca dice nada o hacer crecer el número de mensajes cuando comunicas que tu hijo está enfermo. ¡Pobre el que no se pronuncie con un 'que se mejore'! Así que, ojo con ser el antisocial del grupo, quedarás desterrado y desinformado para siempre.

## TIPOS DE PAPÁS Y MAMÁS

- **El metepatas:** aquel que pregunta cosas que ya se han comentado 70 mensajes antes porque no se los ha leído.
- **El que no conoce el diccionario:** gente que cada vez que escribe parece que una palabra muera, y sin complejos.
- **El vago:** que por no preguntar a su hijo, bombardea con preguntas al grupo.
- **El sobrado:** el que presume de tener un hijo tan listo que da consejos a los demás para que se parezcan a él.
- **El espía:** el que pregunta a otro padre o madre cosas sobre su hijo porque éste no se las cuenta.
- **El cotilla:** el que cuenta cotilleos de un profesor, otra madre o de su vecino del tercero.
- **El molón:** el gracioso del grupo.
- **La abuela-paratodo:** la que le toca cuidar de los nietos y quiere estar al día de los temas que se hablan. Destaca que a la madre de las criaturas la criticarán por no ser ella la que esté dentro del grupo.
- **El borrego:** nunca habla pero está dentro del grupo para que nadie le critique. Como mucho interviene con un 'jaja' o 'que se mejore'.
- **El emoji-man:** utiliza los dibujitos sin parar.
- **El de la doble identidad:** en la realidad nunca te habla pero por el grupo es el más animado del lugar.

## No olvides...

- **No añadir a nadie al grupo sin su consentimiento.**
- **Evita juzgar a aquel que salga del grupo.** Todo el mundo tiene sus motivos.
- **Si hay que preguntar algo en el grupo y es personal, hazlo con humildad** y pide una respuesta por privado para no molestar al resto.
- **Por favor y gracias:** parece una tontería, pero estas palabras ayudan mucho en la comunicación digital.
- **Ojo con los silencios:** no significa que te estén menospreciando, puede que no se haya leído tu mensaje, que en ese momento no se pueda responder, etc. La necesidad de respuesta inmediata te puede jugar malas pasadas.
- **No abusar de los emoticonos** si no aportan valor a la conversación.
- **Fotos:** no se recomienda difundir fotos a través de este canal. De todas formas, si difundes fotos, deben ser siempre de tus hijos, nunca de los hijos de otros miembros del grupo o de niños que nada tienen que ver. No se pueden usar fotos de menores sin el consentimiento de los padres.

SIEMPRE HAY QUE COMENTAR TEMAS RELATIVOS AL COLEGIO O LA ACTIVIDAD A LA QUE HACE REFERENCIA EL GRUPO.

## LO QUE HAY QUE SABER

- 1 No quitarle la responsabilidad a nuestros hijos:** uno de los temas estrella en los grupos de padres son los deberes y muchos de los grupos se convierten en una especie de agenda paralela donde los padres preguntan sobre la tarea que hay que hacer hoy, piden que suban la foto de la última ficha porque se les ha olvidado en clase, etc. No es recomendable que nos convirtamos en los secretarios de nuestros hijos, son ellos los que deben aprender a asumir su responsabilidad. Si un día se olvidan los deberes o no se acuerdan de que tenían que llevar al día siguiente, es mejor que den la cara que solucionarles la papeleta porque corremos el riesgo de convertirlos en niños cómodos y poco resueltos.
- 2 Evitar que los problemas individuales se conviertan en problemas colectivos:** cualquier queja que haya hacia el profesor, por su método, por una nota en la que discrepamos, etc., mejor hablarlo directamente con él que compartirlo con todos los padres. Podemos avivar la polémica o el mal ambiente sin necesidad.
- 3 Respetar:** por encima de todo, hay que respetar siempre a los miembros del grupo, al docente o a cualquier persona de la que se hable. Una palabra mal entendida puede dar lugar a una trifulca innecesaria. Cualquier tema grave, mejor hablarlo directamente con la persona implicada. En tutorías, correo electrónico, tomando un café, etc. La cuestión es solucionarlo de la mejor manera posible.
- 4 Dejar los temas privados al margen:** siempre comentar temas relativos al colegio o la actividad a la que hace referencia el grupo. Chistes, videos, temas que nada tienen que ver con nuestros hijos, es mejor dejarlos al margen.



# Mi mascota está embarazada

## ¿CÓMO PUEDO AYUDARLE?

EL EMBARAZO DE NUESTRA MASCOTA ES UN MOMENTO ILUSIONANTE PARA LA FAMILIA. HAYA SIDO DE MANERA VOLUNTARIA Y PLANIFICADA O SE HAYA PRODUCIDO POR UN DESCUIDO, DEBEMOS ACOMPAÑARLA CON AMOR, RESPETO Y RESPONSABILIDAD EN TODO EL PROCESO.

Lo primero que debemos hacer cuando nos damos cuenta de que nuestra mascota está embarazada es llevarla al veterinario para que le haga un chequeo, ver que todo va bien e informarnos de lo que va a suponer el embarazo y el parto, tanto para la 'futura mamá' como para las crías, y de los cuidados que van a necesitar. Cada animal es diferente y requerirá unos cuidados específicos, por lo que la visita al veterinario es siempre imprescindible.

Aunque hoy en día son muchos los animales que podemos tener en casa como mascotas, vamos a dar algunas pinceladas de los cuidados básicos para 'mamis' de las mascotas más comunes: perros, gatos, conejos, tortugas y pájaros.

### MAMÁS PERRUNAS

La duración de la gestación en las perras es de unos dos meses aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, nacerán los cachorros que, dependiendo de la raza de la madre, pueden ser entre dos y nueve.

Además del control veterinario, la alimentación es el factor más importante del embarazo y debemos cuidarla al máximo. Durante el primer mes, basta con una dieta equilibrada, pero después se deben suministrar los nutrientes que nos aconseje el veterinario y dividir la comida en varias tomas al día. También debe aumentarse la cantidad de comida. Finalmente, en los últimos días antes del parto, es posible que la perrita pierda el apetito.

La actividad de la 'futura mamá' deberá ser la misma en cuanto a paseos y juegos, aunque en la recta final del embarazo, debemos respetar posibles cambios en su disposición a la hora de la actividad diaria.

El momento del parto es el más importante. Si surgen problemas, deberemos acudir al veterinario para que atienda el parto. Si todo va bien, debemos preparar una paridera o lugar confortable y tranquilo. Lo ideal es una caja en la que pondremos mantas y toallas en la base, con un tamaño grande para que la perra pueda tumbarse cómoda y no aplastar a los cachorros cuando vayan naciendo. El resto ya lo hace ella con su sabiduría animal.

### MAMÁS GATUNAS

El embarazo de las gatas es similar al de las perras. Dura unos dos meses y tras la visita al veterinario, bastará con llevar una alimentación adecuada. Es decir, a partir del mes de gestación, le daremos de comer más veces al día y es recomendable una comida con más nutrientes. Sin embargo, en el caso de las gatas, no suele ser necesario darle suplementos alimenticios.

Las gatas son muy independientes y durante el embarazo seguirán con su actividad habitual. Para el parto, también debemos hacerles un nido en un lugar tranquilo y poco iluminado de la casa para que dé a luz a los gatitos de una manera tranquila y natural.

### OTROS EMBARAZOS

El embarazo en las conejas dura alrededor de 30 días. Lo notaremos a partir del día 10 por un aumento del abdomen y un humor irascible. Debemos, entonces, respetarla y dejar que ella vaya comportándose como le dicte su naturaleza. Cuando llegue el momento del parto, ella misma formará su nido, normalmente con su propio pelo. Puedes ayudarla si le proporcionas una caja confortable. También se deberá cuidar su alimentación, dándole heno de alfalfa y añadiendo otros alimentos como zanahoria, tomate y lechuga. Durante el embarazo tendrá más sed, así que procura que siempre tenga agua limpia cerca.

Como hay muchos tipos de tortugas, hablaremos de las de tierra. Al ser animales ovíparos, las hembras son fecundadas por el macho y tras un breve período de gestación, ponen los huevos y los incuban durante dos meses. Durante la gestación, mostrarán algún cambio de carácter y de apetito, pero debemos dejar que la naturaleza haga su curso. Cuando llegue el momento del desove, ellas mismas buscarán un lugar en la tierra para poner sus huevos y para ello, cavarán un hoyo del tamaño de su cuerpo. Durante la incubación, lo importante es cuidar la humedad y temperatura de la tierra.

En cuanto a los pájaros, aunque tienen algunos rasgos comunes, cada uno tiene también características que los diferencia. Por ello, en este caso más que nunca, hay que acudir al veterinario para que especifique los cuidados que daremos al pájaro que tenemos en casa. Pero eso sí, como siempre, la alimentación será un factor fundamental.

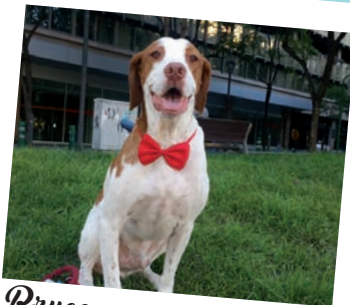


### EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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



*Aclani*  
Elena Palero



*Bruce*  
Liz Flor Vasquez



*Duna*  
Ana Baonza



*Martin*  
Jesús Camús Martínez



*Sairon*  
Fernando Massarotto



*Tora y Neko*  
Brownie y Katherin Alcázar

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





## TUS PLATOS TE PIDEN SABORES DE OTOÑO

Espinacas, champiñones, berenjenas, uva, ciruelas, granada, higos, peras o manzanas. Cocínalos de mil formas. En nuestro magazine digital **EntreNosotros** encontrarás ideas y recetas para enriquecer tus menús como más te guste.

Entra en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es)

    [www.consum.es](http://www.consum.es)

**consum**  
qué bueno ser  
*diferente!*