

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2018 N° 93

consum



EL TEMA DEL MES DULCE Y 'SLOW' NAVIDAD

SABER COMPRAR. GUÍA PARA PELAR FRUTAS COMPLICADAS. **LOS CINCO DE...** SERGIO SAUCA.
SALUD Y BELLEZA. MINERALES, 'ENGRANAJE' QUE MANTIENE NUESTRO CUERPO SANO Y EQUILIBRADO.

PARECE QUE YA HUELE A NAVIDAD, A UNA NAVIDAD TRADICIONAL, CON LOS PLATOS DE SIEMPRE Y ESOS OLORES QUE NOS RECUERDAN A NUESTRA INFANCIA.

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^a Ángeles Tomás (Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas) y Pedro Jiménez (Infografía 'Saber comprar').
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.

Ya estamos en noviembre! y antes de que te des cuenta, estaremos en Navidad y con las uvas. ¿A ti también se te ha pasado volando el año? Vivimos permanentemente con prisas, hiperestimulados e hiperconectados, pero ¿somos más felices? La respuesta mayoritaria es que no, aunque tengamos el estrés cotidiano ya asumido. No vivimos el presente, ni nos permitimos soñar o reflexionar sobre nuestra vida... Si quieres cambiar esto y apuntarte al movimiento slow, para disfrutar más de la vida y llegar al 24 de diciembre con las cosas organizadas y sin estrés nuestro **Tema del mes** te interesará.

Una forma de disfrutar de la naturaleza en esta época del año, -si las lluvias lo permiten-, es ir de excursión a por setas, pero ¡jojo! que hay que saber cogerlas y distinguirlas. En **Viajar con gusto** te proponemos una ruta por la sierra de Teruel (Aragón). Además, para poder disfrutar de la naturaleza, debemos cuidarla y transmitirlo a los más pequeños. ¿Cómo podemos enseñar a los niños a cuidar del entorno? Encontrarás unos sencillos consejos en **Es Eco** para despertar y fomentar su conciencia ecológica.

Parece que ya huele a Navidad. ¿Ya sabes qué vas a hacer de menú? En **Hoy comemos** te damos algunas ideas para una Navidad tradicional, con los platos de siempre y esos olores que nos recuerdan a nuestra infancia. Además, encontrarás un alimento típico del otoño y sin apenas calorías en **Los Frescos**: la calabaza, una hortaliza que ahora está en su momento óptimo. Y no hay mesa navideña que se precie sin el marisco ¿verdad? Langostinos, cigalas, gambas o carabineros están al alcance de todos los bolsillos para compartir estas fiestas con familiares y amigos. Así que, si estás pensando ya en el menú navideño, te dejamos diez opciones en **A Examen**.

¿Alguna vez has comprado un coco y lo has abierto en casa? ¿Sabes cómo pelar un mango sin destrozarlo? Te proponemos una solución con la Guía para pelar frutas complicadas que encontrarás en **Saber comprar**, con ilustraciones incluidas ¿te animas?

Además, te presentamos **'Los 5 de'** Sergio Sauca, uno de los rostros de los informativos deportivos de la televisión; los diez minerales más importantes para que nuestro cuerpo funcione bien; las inteligencias múltiples, mucho más que conocimientos académicos, o cómo enseñar a los niños a relajarse y dormir mejor. También tienes más información sobre alimentación y estilo de vida a solo un clic en www.entrenosotros.consum.es

Esperamos que disfrutes de esta revista y ¡Feliz Navidad!



Consejo de redacción.

SUMARIO

30



CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Sergio Sauca.
- 08 **HOY COMEMOS...**
Navidad tradicional, platos de toda la vida.
- 10 **LOS FRESCOS**
Calabaza, estrella del otoño.
- 12 **SABER COMPRAR**
Guía para pelar frutas complicadas.

ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**
Los 10 mariscos imprescindibles para la próxima Navidad.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Dulce y 'slow' navidad, este año llegamos a todo.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
En busca de setas por la sierra de Teruel.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Ecología para niños.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum y Charter siguen sumando nuevas aperturas. La tienda online de Consum llega a Almería y Elche. Consum amplía a 7 semanas el permiso de paternidad. Consum favorece el aprovechamiento de 6.000 toneladas de alimentos al año gracias al Programa Profit.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Minerales, 'engranaje' que mantiene nuestro cuerpo sano y equilibrado.
- 26 **CONÓCETE**
Inteligencias múltiples.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
¿A la cama! Cómo enseñar a los niños a relajarse y dormir mejor.
- 30 **MASCOTAS**
Niños y mascotas, ¿qué responsabilidades podemos darles?

10



18





TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!



Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios, hemos instalado un sistema de carga de dispositivos móviles en diez tiendas. Se trata de supermercados situados en zonas cercanas a festivales de música o tiendas céntricas que registran un gran número de clientes cada día ¡Qué bueno que la batería no te frene el día!
Éstas 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



DOLOR DE GARGANTA

Llega el invierno y con él la época de resfriados. Si tenéis picor o dolor de garganta, preparad una infusión con dos bolsitas de manzanilla y añadid una cucharada de bicarbonato, otra de sal y unas gotas de limón exprimido. Mezcladlo todo bien y haced gárgaras varias veces al día.

Azahara y Ramón


@ ¡Participa!

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

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!




Quería dar las gracias a todas las personas q trabajan en consum de Valencia de la calle serpis x su amabilidad y preocupación. enseguida q no encuentras algo, sin pedirlo allí están ellos para ayudarte. Y especialmente a una persona q si lo lee sabrá quién es. muchas gracias y seguir así. que da gusto ir a comprar y no como en otros sitios.

 Hola, Eva. Muchas gracias por compartir :-). ¡Se lo diremos a los compis!



Helado de tiramisú del @Consum, yo te amo, yo te adoro.



 ¡Qué aproveche!



Lo más simple, suele ser la mejor opción. Unos buenos mejillones frescos by @supermercadosconsum, hechos en su propio jugo, con un chorrito de aceite de oliva virgen y un poco de sal, y aperitivo perfecto para cualquier momento. Pequeños grandes momentos.



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**

TODOS
hacemos
consum 😊

y TÚ

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

Este mes probamos...





LOS CINCO DE...

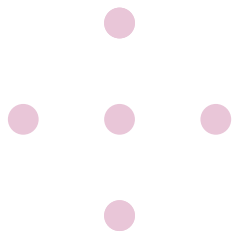
SERGIO SAUCA

PERIODISTA

Sergio Sauca es uno de los rostros más populares de la televisión en lo que información deportiva se refiere. Este periodista especializado en deportes comenzó trabajando en la radio cuando todavía no había terminado sus estudios. En 1987 entró en Televisión Española donde ha desempeñado diversas funciones de presentador, editor o comentarista. Es un amante de la gastronomía y especialmente del mundo de los vinos, del que es un gran divulgador.



Por la realización de este reportaje Sergio Sauca y Consum entregan 500€ en alimentos a AECC Asociación Española Contra el Cáncer.
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



UNA BOTELLA DE CHAMPAGNE
Soy un friki de los vinos, me gustan de todo tipo. Pero, especialmente, me enamora el champagne por su elegancia y capacidad de maridar con todo. Una delicia.

02



UN BUEN QUESO
Me encantan los buenos quesos. Si es un Comté de dieciocho meses de curación mejor; o un payoyo de Cádiz; o uno de oveja de la Sierra de Gredos; o un manchego... hay tantos que me cuesta elegir.

03



HUEVOS Y PATATAS
Siempre tengo en la nevera para hacer unos buenos huevos estrellados. Es uno de mis platos favoritos, siempre acompañados de patatas. Un plato estupendo al que muchas veces no se le da el valor que merece.

04



GARBANZOS
Pueden ser en cocido, potaje, fritos, en ensalada... ¡Hummm, qué ricos! Los garbanzos se pueden preparar de muchísimas maneras, en platos más contundentes o en recetas más ligeras. Es una de las legumbres que más me gustan.

05



CHOCOLATE
El chocolate es mi perdición. Suelo elegir los que tienen un porcentaje de cacao alto, además son mucho más sanos que los que contienen leche. Me gusta especialmente el de cacao al 70%.

Navidad Tradicional

PLATOS DE TODA LA VIDA

La Navidad es la gastronomía de los olores a canela, clavo, nuez moscada y jengibre, de los sabores únicos, de las costumbres familiares que año tras año nos brindan la oportunidad de construir esos recuerdos imborrables en nuestra memoria. Y lo cierto es, que no hay nada más entrañable que mantener esas tradiciones familiares que llenan la mesa de alimentos que por muy ‘anticuados’ que parezcan, están hechos con un amor especial.

La gastronomía navideña encierra cultura, tradición, historia y arte. La variedad de productos y la tradición pasada de generación en generación se plasman en la cocina ofreciendo la posibilidad de degustar excelentes platos tradicionales, basados en productos locales y de temporada con calidad nutricional y sabor indiscutibles. Esto nos ofrece la oportunidad de probar recetas con características y sabores especiales en cada región.

La tradición manda en el plato y marca la elección de los clásicos mariscos (gambas, langostinos, cigalas, almejas, navajas o centollos) y pescados (besugo, merluza, dorada o rape) sin dejar de lado los asados ya sea de pavo, capón, cabrito, cochinillo o conejo. Platos que recorren toda la geografía española con sus peculiaridades.

En el caso de la Comunidad Valenciana es en Navidad cuando se hace más evidente e innegable la tradición con el apreciado ‘putxero de Nadal’, a base de garbanzos, verduras locales (sin olvidar las pencas), patatas, ternera, cerdo o ave y la histórica ‘pilota’ hecha de magro de cerdo picado y envuelta con hojas de col en algunos pueblos.

En otros lugares del área mediterránea, como Cataluña, se deleitan con un cocido muy completo o la sopa con una pasta llamada galets.

En otras zonas como Aragón también las sopas de Navidad se consagran como plato clásico y se le suma el ternasco aragonés cocido al horno. Los murcianos optan por el zarangollo, elaborado con productos de la huerta murciana (calabacín y cebolla) y huevo, o las habas con jamón de primero y varían entre carnes y pescado como segundo. El cochinillo y el cordero son los personajes distinguidos de las navidades castellanas. El cardo un infalible de la mesa de los riojanos y los extremeños.

Y en la zona norte, los cántabros disfrutan de unos caracoles a la montañesa y pescados como la lubina, dorada o el besugo; éste último también actor innegable de las navidades vascas y navarras en donde comparte cartelera con el cordero al chilindrón. En Galicia mariscos y bacalao conviven con los asados de pavo o pollo y en Asturias las fabas, el pollo de corral y el cabrito a la sidra se alternan con la merluza con almejas o las nécoras. Los andaluces disfrutan las navidades empezando con el indiscutible aperitivo de jamón de jabugo con aceitunas aliñadas y como plato estelar la carrillada o el pavo trufado.

Mención aparte merecen los dulces, la multiplicidad de opciones es increíble. Desde los típicos turrones, de pasta dura o blanda, o de melaza y gofio hasta los mantecados de Soria, las yemas de Ávila, las mandarinas gratinadas, los pastissets de boniato, sopas dulces a base de nueces, azúcar y leche o tortas con cítricos y anís entre otras delicias.

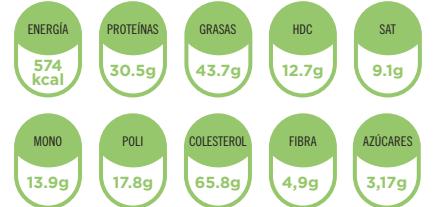
Solo queda relajarse, disfrutar y guardar en la retina cada momento de éstas Navidades que seguro serán únicas.

LA GASTRONOMÍA NAVIDEÑA
ENCIERRA CULTURA, TRADICIÓN,
HISTORIA Y ARTE.

Caracoles a la montañesa

INGREDIENTES (8 personas)
2 kg de caracoles cocidos, 400 g de cebolla, 300 g de nueces, 200 g de chorizo, 150 g de jamón, 75 g de panceta adobada y curada, 4 dientes de ajo, 800 ml de tomate triturado, 30 g carne de pimiento choricero, 5 g de cayenas, 5 g de comino, 3 hojas de laurel, 5 g de pimentón dulce, 5 g de pimentón picante, 20 ml de vinagre y 40 g de aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN
Pica muy finamente los ajos y las cebollas y rehoga en aceite de oliva con unas cayenas al gusto. Pocha bien las cebollas por lo menos durante 30 minutos. Pica el chorizo y la panceta en taquitos pequeños, que puedan introducirse en el interior del caracol y los añades al sofrito. Incorpora también una o dos hojas de laurel. Pica también el jamón, pero reserva, puesto que se agregará al final. Cuando el chorizo y la panceta se hayan rehogado bien y hayan soltado su grasilla, añade un par de cucharadas de pulpa de pimiento choricero, una buena cucharada de pimentón dulce y otra de picante, cocina un instante y añade el tomate triturado. Reduce a fuego lento para que el tomate evapore el agua y se concentren los sabores. En un mortero, maja levemente las nueces para trocearlas en trozos más pequeños. Añade los caracoles y las nueces y mezcla con delicadeza, para que los caracoles se impregnen de todos los ingredientes. Añade un poco de agua, tapa, y cuece todo junto unos 20 minutos, para que se unifiquen todos los sabores. Antes de servir, añade el jamón picado y una cucharadita de comino. Prueba de picante y de sal, rectifica si fuera necesario, y sirve bien calientes en una tradicional cazuela de barro. Dispone al lado unos palillos, un recipiente para dejar las cáscaras vacías y una buena barra de pan, con el objetivo de dejar el plato bien limpio.



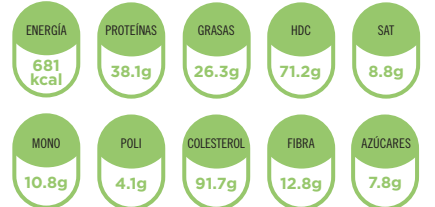
Información Nutricional por ración.

Puchero valenciano de Navidad

INGREDIENTES (10 personas)
800 g de patata, 600 g de muslos y contramuslos de pollo, 600 g de zanahorias, 500 g de pencas, 500 g de garbanzos, 400 g de garreta tierna, 280 g de arroz, 200 g de costilla de ternera, 200 g de carne picada de cerdo, 200 g de carne picada de vacuno, 150 g de napicol, 150 g de gallina, 120 g de chirivía, 120 g de nabo blanco, 60 g de pan remojado en leche, 10 g de piñones, 5 g de perejil, 1 g de canela, 2 huesos blancos de ternera (rodilla), 1 hueso de espinazo de cerdo, sal y pimienta.



PREPARACIÓN
De las pelotas: Mezcla en un cuenco la carne picada de ternera y cerdo, el pan deshecho y muy escurrido, los piñones, el puñado de perejil fresco, troceado fino y la canela, salpimienta. Da forma de pelotas (aproximadamente 4) y reserva. **Del cocido:** Llena una cazuela con 3 litros y cuarto de agua. Colócala al fuego y en primer lugar incorpora la ternera, la gallina, los huesos y sala. Cocina a fuego fuerte durante 20 o 25 minutos. Retira la espuma formada sobre la superficie y deja una hora y media más, a fuego lento. Transcurrido ese tiempo, echa las pencas y la verdura, menos los garbanzos. Mantén a fuego lento durante 15 minutos. Entonces añade el pollo y las pelotas. Sube el fuego unos minutos y después mantenlo una hora. Y media. Transcurridos 45 minutos, agrega las patatas peladas y enteras, subiendo el fuego para que llegue a ebullición otra vez. Luego continua la cocción 45 minutos más a fuego lento. Apaga el fuego y con mucho cuidado, vierte el caldo en otra cazuela más pequeña (18 de diámetro por 11 de alto) colándolo. Enciende el fuego y cuando hierva echa el arroz mantén de 8 a 10 minutos a fuego fuerte y 10 minutos a fuego lento. Sirve la sopa y separa el resto de ingredientes, por un lado, las verduras y patatas y por el otro las carnes, las pelotas y los huesos.

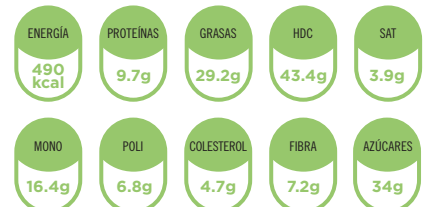


Información Nutricional por ración.

Cuscussó

INGREDIENTES (10 personas)
500 g almendra cruda molida, 300 g de azúcar, 200 g de miga de pan sin sal, 100 g de frutas escarchadas, 60 g de manteca de cerdo, 50 g de uvas pasas, 25 g de piñones, 10 g de canela molida, 10 g de ralladura de limón y 150 ml agua.

PREPARACIÓN
Distribuye el pan en el horno precalentado a 100°C hasta que esté completamente seco y duro. No tiene que tostarse, simplemente perder la humedad. Tritúralo o rállalo. Ten en cuenta que al secarse pierde peso. En una cazuela de barro pon la manteca de cerdo hasta que se funda, añade todo el azúcar y remueve. Incorpora el agua, sigue removiendo, añade la miga de pan, a continuación, agrega la almendra molida, todo a fuego suave y siempre removiendo. Añade las pasas, los piñones, la canela y las frutas escarchadas, deja en el fuego 5 minutos más sin dejar de remover. Una vez que todo esté bien mezclado retira del fuego y pon en un molde forrado con papel vegetal, prensa la masa y deja enfriar con un peso encima. Gana sabor y consistencia a los dos días de haberlo hecho. Conserva en la nevera hasta su consumo.



Información Nutricional por ración.

Calabaza

INGREDIENTE ESTRELLA DE TEMPORADA

No hay otoño, sin calabaza

EL OTOÑO ES LA TEMPORADA POR EXCELENCIA DE LA CALABAZA, UNA DE LAS HORTALIZAS DE ESTA ESTACIÓN CON MEJOR CALIDAD NUTRICIONAL Y DADA SUS PROPIEDADES, NO PODEMOS DEJAR DE APROVECHAR EN ESTA TEMPORADA. PARA QUE DISFRUTES ESTE ALIMENTO TE CONTAMOS TODO SOBRE LA CALABAZA: SUS PROPIEDADES, BENEFICIOS Y CÓMO USARLA EN LA COCINA.



Calabaza de invierno o gigante

Es de las especies de calabazas más conocidas. Son las de color naranja y de un tamaño grande que se usan para Halloween. Es una variedad muy utilizada para cremas y purés de calabaza, pero también está deliciosa asada al horno por la consistencia de su pulpa y su piel fina y suave.



Calabaza bonetera

Se pueden cocinar de varias formas (frita, al horno, rellena...). Se recomienda comerla cuando todavía es pequeña porque es más tierna. También se usa mucho para decorar, debido a su particular forma y variedad de colores.



Calabaza espagueti

Una variedad rastrera de invierno, con frutos cilíndricos y amarillos o anaranjados. Es una calabaza muy especial, cuando se cuece o se cocina al horno su pulpa se deshace en hebras que parecen espaguetis. Está deliciosa con queso y hierbas aromáticas y también con sal, pimienta y mantequilla.



Calabazas turbante

Es una variedad que se puede cultivar tanto en verano como en invierno. Tiene una forma muy peculiar, y por eso se usa mucho como elemento decorativo. Para hacer cremas y purés también es deliciosa y sabrosa, aunque su pulpa es escasa y tiene muchos huecos vacíos en su interior.



Calabaza cacahuete

Es una calabaza grande y alargada, en forma de pera, y de un intenso color naranja. Por su pulpa dulce y cremosa es ideal para preparar cremas y dulces. Si no se abre, se puede conservar en perfecto estado durante meses.



Calabazas cabello de ángel

Hay varias, pero la calabaza más común para elaborar este dulce tan usado en repostería es la *Cucurbita ficifolia*. Tiene muchos nombres comunes: alcayota, cidra, calabaza confitera, cayote... Visualmente puede recordar a una sandía, por su circunferencia casi perfecta y sus colores verde y amarillento, como formando un dibujo estriado. Por dentro, la pulpa es de color muy claro, prácticamente blanco, con pequeñas pipas o semillas negras que también recuerdan a las de la sandía.

CONSERVACIÓN DE LA CALABAZA

Para elegir una buena calabaza conviene fijarse en la piel. Si es lisa y fina, puede estar un poco verde. Las mejores son las de piel gruesa pero intacta, con el pedúnculo, y un peso elevado en relación al tamaño. Así aguantarán varios meses, aunque siempre es mejor consumirlas en su punto.

Y para conservarlas lo ideal es un lugar fresco y seco. Una vez partidas, en la nevera duran al menos una semana, cubiertas con film, tapando la piel, o guardadas en una bolsa perforada.

USOS EN LA COCINA

Antes de usar la calabaza conviene limpiarla con un paño húmedo. Para cocinarla hay varias opciones:

- Se puede asar al horno cortada por la mitad y sin semillas, y luego vaciar la pulpa, triturlarla y emplearla en cremas, sopas o purés. Cortada a rodajas y asada al horno con miel y especias resulta un postre delicioso y fácil de preparar.
- Se puede trocear y dejarla limpia de piel, semillas y fibra antes de cocinarla al vapor o hervirla. No conviene cocer la calabaza en exceso, máximo unos 20 minutos; así se preservan su sabor y sus nutrientes.

Las especias y plantas aromáticas le sientan bien tanto en preparaciones dulces como saladas: canela, vainilla, anís, estrellado, cardamomo, comino, jengibre, tomillo, orégano, romero, hinojo, cilantro, cebollino, albahaca, pimienta... También el curry casa muy bien con la calabaza, sobre todo en las sopas.

La naranja, ya sea su piel o el zumo, le da un toque ácido. Y la salsa de soja sirve perfectamente para condimentarla: cortando la pulpa en dados grandes y macerándola en un aliño de salsa de soja con plantas aromáticas y ajo nos queda un entrante o guarnición para los platos de carne o pescado.

Beneficios de comer calabaza

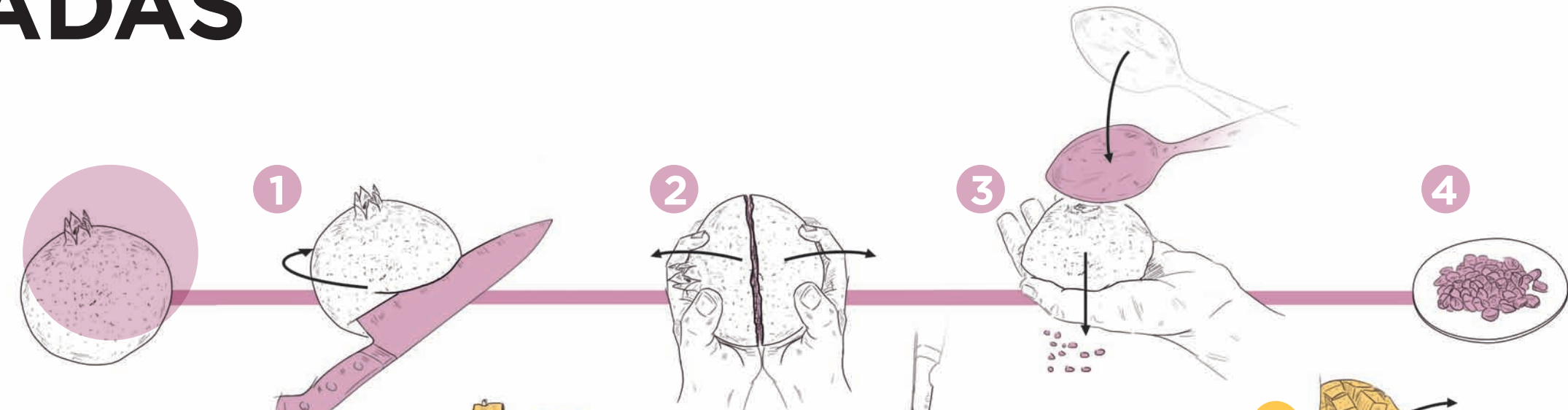
- 1 Nos ayuda a no engordar.** Es un alimento que contiene muy pocas calorías, debido a su alto contenido en agua. Además, también presenta gran cantidad de fibra que nos ayudará a sentirnos saciados, a acelerar y mejorar el proceso digestivo. Si preparamos la calabaza en crema o puré, este alimento hará que nos sacionemos antes si lo consumimos caliente, consiguiendo que consumamos menos alimento.
- 2 Protege la vista.** Rica en antioxidantes como la vitamina C, la vitamina E y los betacarotenos, que han demostrado ser excelentes herramientas para cuidar la salud ocular y prevenir el daño degenerativo.
- 3 Fortalece el sistema inmunológico.** Los betacarotenos presentes en esta hortaliza, que el organismo transforma en vitamina A, son muy beneficiosos a la hora de ayudarnos a reforzar el sistema inmunológico celular, ya que se trata de un potente antioxidante natural. Sus pipas machacadas son muy buenas a la hora de eliminar y acabar con parásitos intestinales.
- 4 Regula el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento.** La calabaza contiene una cantidad apreciable de fibra tanto soluble como insoluble que ayuda al tránsito intestinal.

GUÍA PARA PELAR FRUTAS COMPLICADAS

HAY FRUTAS QUE A VECES SE NOS RESISTEN Y NO ES POR SU SABOR NI POR SU TEXTURA INI MUCHO MENOS! ES POR SU PIEL, SU FORMA O SU HUESO. AQUÍ TIENES UNOS CONSEJOS PARA PELAR CUATRO DE LAS MÁS ENREVESADAS.

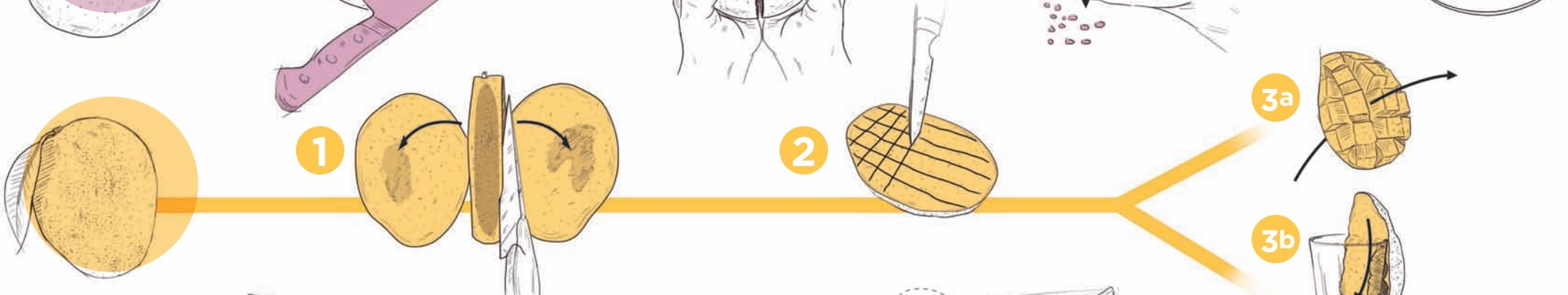
Granada

- 1 Cortar por el centro, dejando cabeza y base en lados opuestos.
- 2 Separa las dos mitades con las manos.
- 3 Golpea cada mitad con una cuchara de madera para que se desprendan los granos.
- 4 Acompañar al gusto.



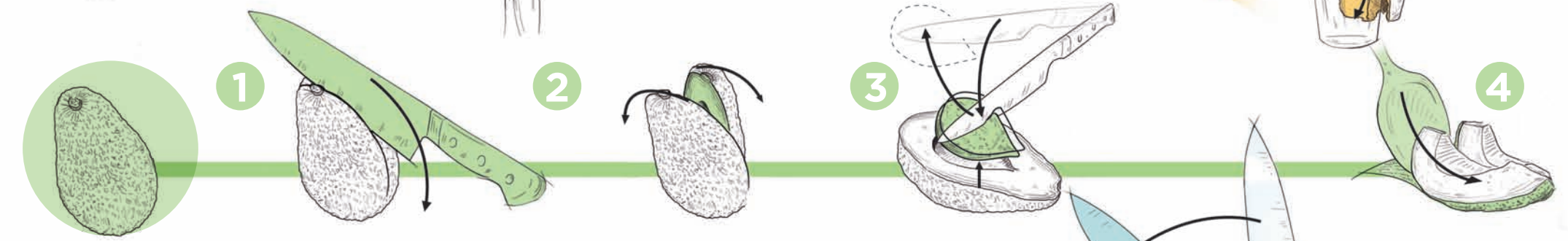
Mango

- 1 Partir el mango en dos mitades empezando desde la parte más cercana al rabito (es la parte más cercana al hueso).
- 2 Realizar cortes horizontales y perpendiculares en la pula formando dados.
- 3a Darle la vuelta a la piel del mango para que se separen los dados de la carne.
- 3b Pasar cada una de las mitades por el borde de un vaso para despegar piel y carne.



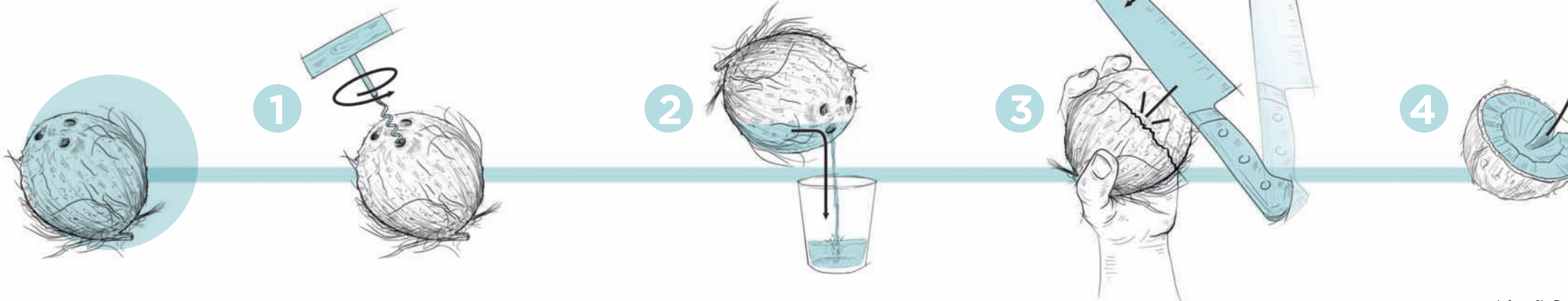
Aguacate

- 1 Corte lateral de la pieza siguiendo todo el contorno.
- 2 Girar una parte sobre otra para separarlas.
- 3 Golpe sobre el hueso para retirarlo.
- 4 Cortar en dos partes cada mitad para quitar la piel.



Coco

- 1 Perforar uno de los tres "ojos" (agujeros que tiene en su parte superior).
- 2 Vaciar el agua del coco.
- 3 Dar unos golpes psra desprender la cascara exterior del interior.
- 4 Cortar en trozos.



Infografía: Pedro Jiménez

10 MARISCOS IMPRESCINDIBLES PARA LA PRÓXIMA NAVIDAD

EL MARISCO ES, SIN DUDA, EL REY DE LA NAVIDAD Y NO SUELE FALTAR EN LOS EVENTOS FAMILIARES. LANGOSTINOS, CIGALAS, GAMBAS O CARABINEROS ESTÁN AL ALCANCE DE TODOS LOS BOLSILLOS. ASÍ QUE, SI ESTÁS PENSANDO YA EN EL MENÚ NAVIDEÑO, ¡APUNTA!

Para hablar de mariscos, podemos hacer dos distinciones: crustáceos, que son aquellos que llevan caparazón, como las gambas o los cangrejos; y moluscos, que siempre están recubiertos por dos conchas, como las almejas o los mejillones. Aunque podemos encontrarlos durante casi todo el año, no hay mesa que se precie en Navidad sin un poco de marisco.

CRUSTÁCEOS



Cigala de costa

Caracterizada por su color rosáceo, carne prieta y caparazón duro, la cigala es uno de los productos de mayor tradición gastronómica en nuestro país. Su tamaño oscila entre los 15 y los 25 centímetros y suele prepararse a la plancha con un poco de sal.



Cangrejo

Suele consumirse cocido y de él se comen tanto las patas, como las bocas (pinzas) y el interior del cuerpo central. La carne es delicada y exquisita, pero necesitaremos los utensilios adecuados para romper su dura cáscara y extraer su carne.



Gamba roja

Con un tamaño entre los 10 y los 18 centímetros, es el crustáceo más utilizado en la zona de Levante para preparar arroces o a la plancha. Como el resto de crustáceos, su sabor más potente se encuentra en la cabeza.



Langosta

Se diferencia del bogavante porque carece de las grandes pinzas delanteras que éste tiene, como buen cazador de mar. Su sabor es más suave, pero igual de sabroso. El tamaño también es más grande que el bogavante.



Bogavante

Es uno de los crustáceos con más fama y puede alcanzar precios bastante elevados. Al contrario de lo que mucha gente piensa, generalmente suele ser más pequeño que la langosta, aunque su sabor es más intenso. Su parte más preciada es la cabeza, donde encontramos el coral y una sabrosa carne rojiza, que mezcla una parte cremosa con una un poco más crujiente.



Langostino

Es uno de los crustáceos más demandados y podemos encontrarlo alrededor de las costas atlánticas y mediterránea, aunque también es uno de los mariscos que suele criarse en acuicultura. Su color es blanquecino y su carne es firme, fina y sabrosa.



Carabinero de lonja

El carabinero es uno de los crustáceos que más suelen consumirse en nuestro país, tanto por su sabor, como por la calidad de su carne. Aunque, normalmente, mide entre 10 y 20 centímetros, puede llegar a alcanzar los 30. Suele prepararse a la plancha con un poco de sal, pero su potente sabor lo convierte también en un ingrediente muy preciado para arroces, sopas o cremas, dándole un toque especial. Y como colofón final, sin duda, el mejor de los sabores que tiene el carabinero se encuentra en el jugo de su cabeza.



Centollo

Para muchos considerado el marisco rey, el centollo se caracteriza por su intenso sabor y por la textura de su carne. Su cuerpo redondo y su caparazón espinoso lo hacen inconfundible. En el País Vasco se le conoce como changurro y con él elaboran una receta que se hace desmenuzando su carne, mezclándola con cebolla, tomate y brandy y gratinándola luego en el propio caparazón.

MOLUSCOS



Almeja

Lo ideal al comprar este tipo de molusco, es que esté vivo, aunque también se puede encontrar congelado. Es muy versátil en la cocina y podemos prepararlas solas, con una rica salsa marinera, o acompañar a otro tipo de platos, como guisos o calderetas.



Ostra

Se trata de un tipo de marisco con la concha redondeada y desigual. En España tenemos grandes zonas de producción de ostras, como son Galicia y la costa mediterránea, y están cada vez más de moda. Para muchos se trata de uno de los mejores manjares que da el mar. Se suelen comer crudas con un poquito de limón escurrido y acompañadas con una copa de cava o vino blanco fresquito.

PODEMOS HACER DOS DISTINCIONES: CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS.

EN LA COCINA

Todos estos mariscos pueden ser consumidos cocidos, a la plancha o como parte de recetas más elaboradas. Su consumo como plato único, en el caso de los crustáceos, es posible gracias a que son mariscos con un sabor muy intenso y característico. Además, algunos de ellos, como las gambas, son muy útiles en la cocina por su versatilidad: pueden cocerse, guisarse, freírse o prepararse a la plancha.

El único 'pero' que tienen es su aporte en colesterol, pues algunos crustáceos contienen niveles poco recomendables para una dieta baja en colesterol, tampoco es recomendable en personas con hiperuricemia o gota, ya que poseen purinas que se transforman en ácido úrico. Sin embargo, y al contrario de lo que se suele creer, no es así con los moluscos de concha.

Dulce y 'slow' Navidad

ESTE AÑO LLEGAMOS A TIEMPO A TODO
Y ¡LO DISFRUTAMOS!

“CUANDO ACTÚAS DE FORMA ACELERADA O HACES VARIAS COSAS A LA VEZ, SÓLO ROZAS LA SUPERFICIE. LA VIDA ES LO QUE ESTÁ OCURRIENDO AQUÍ Y AHORA, ASÍ QUE DISFRUTA EL MOMENTO”

Carl Honoré

NADIE NACE SABRIENDO GESTIONAR SU TIEMPO, AUNQUE SÍ HAY PERSONAS MÁS ORGANIZADAS QUE OTRAS DE FORMA INNATA. SI ERES DE L@S QUE ‘TE PLANTAS’ CADA AÑO EN LA SEMANA DEL 20 DE DICIEMBRE SIN TENER NADA CLARO O, AL MENOS, MIRADO (MENÚ NAVIDEÑO, REGALOS, FIESTA DE NOCHEVIEJA, ENCUENTROS CON AMIGOS, DECORACIÓN DE LA CASA, ACTIVIDADES CON LOS NIÑOS EN VACACIONES...) TE INTERESA SEGUIR LEYENDO.

Vivimos permanentemente con prisas, hiperestimulados e hiperconectados, pero ¿somos más felices? La respuesta mayoritaria es que no, aunque tengamos el estrés cotidiano ya asumido. Esto esconde otra problemática: que no vivimos el presente, ni nos permitimos soñar o reflexionar sobre nuestra vida porque estamos siempre ‘ocupados’, según el gurú del movimiento slow, Carl Honoré, periodista canadiense autor del bestseller ‘Elogio de la lentitud’. Honoré propone 20 claves para iniciarse en una vida ‘más relajada y pausada’, viviendo el presente porque “cuando actúas de forma acelerada o haces varias cosas a la vez, sólo rozas la superficie. La vida es lo que está ocurriendo aquí y ahora, así que disfruta el momento”, afirma.

Lo primero que debemos tener en cuenta es que saber organizarse es una habilidad que se aprende y se va perfeccionando con el tiempo. ¡Nadie es un caso perdido! Y si, a pesar de que te suceda, no te gusta la improvisación, te damos unos consejos para que practiques el ‘slow shopping-cooking-living’ y llegues a todo de manera relajada y tranquila:

- 1 ‘Busca, compara y si encuentras algo mejor...’:** aunque sea el slogan de un conocido spot de los 80, es una gran verdad que te permite ahorrar dinero, si lo haces con tiempo. Internet, en estos casos, es un gran aliado porque te permite comparar productos en varias webs o Apps antes de ‘añadir al carrito’ o ir a la tienda física.
- 2 Planifícate con una App de tareas, tipo ‘check-list’,** lo que tienes que hacer desde principios de noviembre hasta finales de enero (para incluir las rebajas), tipo Google Keep, Trello, Nozbe, Toodledo...
- 3 Compra los regalos en noviembre:** hay comercios que realizan grandes descuentos, sin IVA, 50% en la segunda unidad... y permiten devoluciones en enero ¡aprovéchate! También te puede interesar el ‘Black-Friday’ que este año cae el 23 de noviembre, celebrado el viernes siguiente a ‘Acción de Gracias’ en EEUU, que es siempre el cuarto jueves de noviembre. Además, esto tiene un doble beneficio: te ahorras dinero y fragmentas los pagos en varios meses. ¡Así no quemas la tarjeta!
- 4 Para adelantar las compras navideñas, tienes que empezar a ‘investigar’ desde ya sobre lo que cada uno quiere:** haz preguntas disimuladas a tu familia y amigos para saber por ‘dónde van los tiros’. Con los peques de la casa lo tendrás más claro porque la publicidad de los juguetes comienza en noviembre, tanto en la tele como los catálogos, y ya habrás oído algún ‘me lo pido’ o ‘lo quiero’. Para los niños, recuerda la ley de los ‘4 regalos’ <https://entrenosotros.consum.es/la-ley-de-los-4-regalos>

5 Consultar recetas navideñas con tiempo, ver tutoriales en Youtube o consultar con tu madre o amigos sobre esa receta que siempre has querido hacer en Navidad, pero que nunca has podido. Te damos algunas ideas de menús:

- Recetas originales <https://entrenosotros.consum.es/recetas-originales-para-sorprender>
- Recetas ligeras <https://entrenosotros.consum.es/disfruta-de-unas-navidades-ligeras>

6 Decoración DIY, ¡a los niños les encantará! podéis aprovechar esas tardes lluviosas para hacer manualidades navideñas en casa y decorar la casa de manera original y exclusiva. Para ello, tendrás que tener el material listo: plantillas de bolas, guirnaldas o árboles, cartulinas, colores, tijeras, celo, pegamento, grapadora, hilo... En Internet puedes encontrar muchas posibilidades.

7 Planifica actividades con los niños para las vacaciones navideñas. Te damos algunas ideas:

- Decorar galletas <https://entrenosotros.consum.es/ideas-para-decorar-galletas-de-navidad-con-ninos>
- Consultar las actividades infantiles que organizan por Navidad el ayuntamiento de tu ciudad: representaciones infantiles, pista de patinaje sobre hielo, encendido de luces y árbol de Navidad...
- Excursión a ver belenes originales, como el de Tirisiti de Alcoi (Alicante), el de tamaño real de Xàtiva (València) que es el más grande de España, los belenes vivientes de Andalucía o los pesebres de Cataluña...

Con todo listo y planificado con tiempo, seguro que las vacaciones navideñas este año son más slow, para disfrutar plenamente de cada momento con los tuyos.

‘Tips’ para rezagados



Para regalar: recurre a los clásicos que siempre triunfan (perfume, libros...)



Para comer: los platos tradicionales, como cocido de Navidad, marisco, pavo o cordero, turrón..., son éxito asegurado.



Y si todo sale mal, ¡improvisa y ponle imaginación!, lo importante de los planes es la compañía.

EN BUSCA DE SETAS POR LA SIERRA DE

Teruel

Con la llegada de los primeros meses de frío, el bosque se convierte en una auténtica despensa en la que encontrar esos pequeños tesoros que caldean cualquier plato: las setas. El placer de buscarlas y de degustarlas ha convertido las escapadas micológicas en una magnífica opción para aunar senderismo, paisaje y gastronomía.

Imprescindible

- Informarse previamente sobre los permisos en los cotos micológicos
- Llevar un mapa de la zona
- No utilizar rastrillos y azadas
- Llevar calzado y ropa de montaña
- Coger sólo las que sepamos identificar
- Utilizar una cesta. Así caen sus esporas y se mantienen en mejor estado.

VARIEDAD DE SUELO, VARIEDAD DE SETAS

La cercana Sierra de Teruel es una de las zonas que, por sus diferentes tipos de suelo (calcáreo, silíceo...) y variada vegetación (pinos, sabinas y monte bajo...) ofrece un gran abanico de especies. El Maestrazgo, Matarranya, Mosqueruela, Nogueruelas, la Sierra de Gúdar o Albarracín.

ROBELLÓN O NÍSCALO

Es una de las variedades más comunes. Se caracteriza por su sombrero rugoso y su tono rosado. Se puede localizar en cualquier zona de pinar aunque son más frecuentes en El Maestrazgo y Sierra de Gúdar, al tratarse de zonas que registran tormentas durante el verano. Ideales a la brasa o a la plancha con una picada de ajo.

BOLETUS EDULIS

Tiene una forma similar a la de un tapón de cava con un sombrero pardo y un pie blanco muy característico. Es muy abundante porque se adapta a distintos tipos de suelo: bajo robles, hayas, pinos, castaños... pero aparece con más intensidad en zonas silíceas. En gastronomía resulta muy sabroso salteado, a la plancha o en revuelto.

SETA DE CARDO

Su sombrero mide entre 4 y 10 cm de diámetro, con borde enrollado y pie gris claro. Más frecuente en la sierra de Albarracín. Crece al borde de caminos y zonas de paso. Se nutre de las raíces de los cardos, de ahí le viene su nombre. Se utilizan generalmente en guisos y caldos.

Y EN LA MESA...

El jamón es el rey de los menús en esta zona, sin desmerecer las recetas con carne de caza, el gazpacho o los guisos tradicionales. Todos ellos por supuesto se pueden aderezar con la 'cosecha' de setas de la jornada.

EL CUIDADO DEL PLANETA, DEL MEDIOAMBIENTE ES COSA DE TODOS, INCLUSO, DE LOS MÁS PEQUEÑOS. PERO, ¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A LOS NIÑOS A CUIDAR DEL ENTORNO? ¿CÓMO FOMENTAR QUE TENGAN UN COMPORTAMIENTO ECOLÓGICO? Y ¿A PARTIR DE QUÉ EDAD?

ENSEÑALE QUE RECICLAR ES DIVERTIDO, COMO DECORAR LOS CUBOS EN FAMILIA, PINTÁNDOLOS DE CADA COLOR Y 'TUNEÁNDOLOS' CON PEGATINAS E INVENTANDO CANCIONES PARA RECORDAR DÓNDE VA CADA OBJETO, ¡CON PREMIO INCLUIDO!

Teniendo en cuenta que los niños aprenden jugando y de sus experiencias cotidianas y que el ejemplo es una de las enseñanzas más poderosas, ya tenemos algunas claves de las que partir desde casa. De una manera divertida y sencilla podemos despertar en nuestros hijos el interés por cuidar la naturaleza, los recursos naturales y el clima.

Sobre los 3 años, los niños empiezan a mostrar interés y curiosidad por las cosas, quieren conocer todo lo que les rodea. Este podría ser un buen momento para despertar y fomentar su conciencia ecológica. A continuación, te damos algunas ideas para que aprendan a cuidar del entorno de la forma más sencilla:

1 Reciclar, ¡que cunda el ejemplo! los niños son 'esponjas' y hacen lo que ven, así que, si reciclas en casa, tienes una parte ya ganada. Explícale para qué sirve cada cubo, insistiendo en la importancia de reducir la basura que generamos:

- Enséñale la regla de las 3 'R': reducir, reciclar y reutilizar. Os podéis inventar juntos una canción para que lo recuerde mejor. También con los residuos que van en cada cubo.

- Compra los cubos del mismo color y 'tuneálos' en familia, pintando cada uno de azul, amarillo, verde y gris. Incluso, podéis decorarlos de forma divertida, con pegatinas alusivas a cada residuo. Así lo recordarán mejor.

- También podéis hacer una 'tabla de tareas', en vez de con los días de la semana, con los cubos de reciclar, y cada vez que te diga bien en qué cubo tirar cada cosa, le pones una pegatina de estrella y pactáis un premio, el que sepas que le guste más. ¡Seguro que le encanta!

2 Ahorrar energía: otra forma de cuidar del medio ambiente es ahorrando recursos, como el agua o la luz. Acostúmbrale a que cierre el grifo cuando se lave los dientes o la ducha mientras se esté enjabonando. También a apagar las luces cuando salga de las habitaciones. Es importante que le expliques que los recursos naturales son limitados y hay que cuidarlos.

3 Respetar la naturaleza: si tu hijo ya habla, igual te ha preguntado dónde viven los animales. Una buena idea es ir al campo con los niños a pasar el día de picnic y dejar que se relacionen con la naturaleza con todos sus sentidos, oliendo una flor sin arrancarla, oyendo a los pájaros en silencio, tocando los árboles, viendo las hojas en el suelo y jugando con ellas a hacer manualidades, no tirando basura al suelo ni pisando las flores... Debemos explicarles que la naturaleza es la casa de los animales y que es importante observarlos sin molestarlos.

4 Reducir la contaminación: una buena forma de contribuir es usando menos el coche, explicándole al niño el sentido de ir andando a los sitios, como al cole, o en bici y optar por el transporte público, en vez del coche particular. En caso de que no se pueda, intentar compartir el coche con otros compañeros del cole y explicar que así contaminamos menos porque el coche funciona con gasolina o gasóleo, derivados del petróleo, que emite gases que contaminan. De esta manera, estaremos reduciendo la huella de carbono de la familia. Además, podemos explicarle que el petróleo se saca del fondo de la tierra y es muy escaso.

5 Utilizar material reciclado y productos ecológicos, tanto en sus libretas o folios, como para sus juguetes. También jugar con objetos reutilizados, como con rollos de papel higiénico, latas de refrescos como lapiceros, chapas de bebidas para hacer carreras... Seguro que se divertirán mucho en el proceso. Debemos explicarles que el papel se obtiene de los árboles y si reducimos su consumo o lo sustituimos por el ecológico, estaremos cuidando de la naturaleza para que pueda descansar, recuperarse y 'sentirse bien'.

En general, debemos inculcar a los niños hábitos de compra más ecológicos, como llevar la bolsa de plástico o rafia o el carro para ir a comprar. Seguro que, en el caso del carrito, les encanta llevarlos ellos.

ECOLOGÍA PARA NIÑOS

Cómo despertar y fomentar su conciencia por el cuidado de nuestro entorno

APERTURAS

Consum y Charter siguen sumando nuevas aperturas



Supermercado Consum de Vilamarxant (Valencia).

Entre agosto y septiembre se han abierto 5 nuevos supermercados

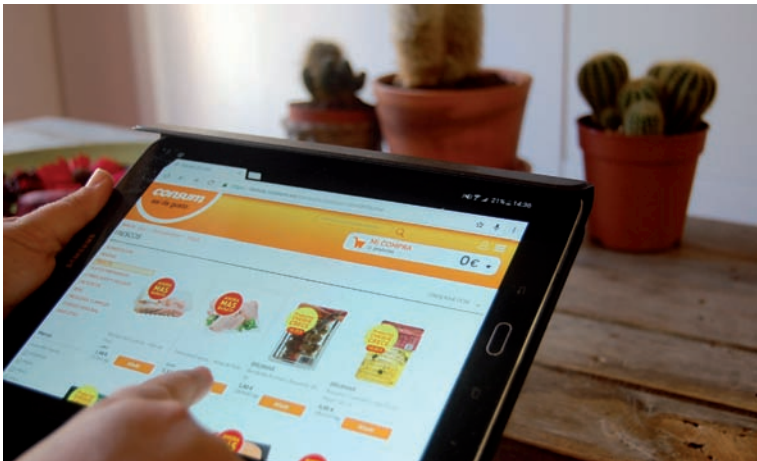
La Cooperativa Consum ha abierto 4 establecimientos en Vilamarxant, Callosa, Vila-real y Rojales entre agosto y septiembre, todas ellas en la Comunidad Valenciana. Juntas suman más de 5.400 metros cuadrados de sala de ventas y dan empleo a más de 130 personas.

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. Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, abrió el 10 de septiembre un nuevo establecimiento en Cornellà de Llobregat, con casi 500 metros de sala de venta y servicio de panadería, sección de frutas y verduras, carnicería y charcutería en autoservicio, además de una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas.

Con estas aperturas, la Cooperativa cuenta ya con 451 centros propios y 280 franquiciados, repartidos por todo el arco mediterráneo.

TIENDA ONLINE

La tienda online de Consum llega a Almería y Elche



Página principal tienda online Consum.

Los almerienses disponen de este servicio desde finales de junio y los ilicitanos desde finales de agosto

Consum amplía sus servicios de tienda online en Almería y Elche, alcanzando una población conjunta de más de 400.000 clientes potenciales. El servicio se puso en marcha a finales de junio y agosto, respectivamente, y cuenta para el reparto con bolsas de papel reciclado aptas para la alimentación, ya que Consum eliminó las bolsas de plástico de su comercio electrónico hace 3 meses.

Actualmente, la Cooperativa da servicio de e-commerce a más de 60 poblaciones del área metropolitana de Valencia y Alicante y en Barcelona capital, Badalona, Hospitalet de Llobregat y Sant Adrià dels Besòs, Santa Coloma de Gramenet, Cornellà, Esplugues de Llobregat, Sant Just Desvern, Sant Joan Despí y Sant Feliu de Llobregat. En 2017, alcanzó una facturación de 7,5 millones de euros y generó 160 puestos de trabajo especializados, tras apenas un año de vida. La Cooperativa prevé continuar la expansión de este servicio a otras zonas en los próximos meses.

Mismas ofertas y descuentos on y off

Los clientes pueden acceder a 9.000 referencias, entre productos frescos al corte y en bandeja y variedad de marcas, contando, además, con todos los descuentos y ‘cheque-crece’ acumulados para la cuenta de cada socio-cliente, ya que el programa de fidelización Mundo Consum está completamente vinculado con la plataforma. Además, se puede planificar tanto el día como la hora de entrega de la compra online, eligiendo en franjas de una hora, con gastos de envío gratuitos por compras superiores a 60€.

Para garantizar el mejor servicio, el personal especializado selecciona todos los artículos del pedido, escogiendo siempre el producto más adecuado, teniendo en cuenta la frescura y la calidad de los artículos frescos y refrigerados, así como su fecha de caducidad.

PERMISO DE PATERNIDAD

Consum amplía a 7 semanas el permiso de paternidad retribuido, dos más de lo que estipula la ley



Un trabajador de la plantilla que se ha beneficiado de la nueva medida.

Los trabajadores disfrutan de esta nueva medida de conciliación con carácter retroactivo desde el 5 de julio.

Los trabajadores de Consum se benefician, desde el pasado mes de julio, de una nueva medida de conciliación: la ampliación a 7 semanas del permiso de paternidad retribuido, dos más de lo que estipula la ley. De esta manera, la Cooperativa mejora las condiciones del permiso por nacimiento, adopción o acogimiento que ya tenía la plantilla, fijado en 6 semanas desde enero de 2017.

Consum, como empresa de economía social, busca facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral de los trabajadores con esta iniciativa, pionera en el sector. Durante 2017, un total de 143 padres trabajadores de la Cooperativa se beneficiaron de 6 semanas de este permiso retribuido. Consum cuenta con más de 14.300 trabajadores, de los que casi 4.000 son hombres, con una edad media de 39 años.

Empresa familiarmente responsable

Esta nueva iniciativa se suma a otras medidas que la Cooperativa ha incluido recientemente en su Catálogo “+de 50 Medidas para Conciliar” la vida familiar y laboral, como la ampliación de la paga extraordinaria para trabajadores con hijos con discapacidad. Además, desde el pasado 1 de agosto, Consum cuenta con una mejora en el “vale-canastilla” para trabajadores que acaban de ser padres por valor de 50€, ya que, hasta el momento, si ambos progenitores eran trabajadores de la Cooperativa solo uno de ellos se podía beneficiar de esta medida.

PROGRAMA PROFIT

Consum favorece el aprovechamiento de 6.000 toneladas de alimentos al año gracias al Programa Profit



Trabajadora de Consum preparando los alimentos para su donación.

En 2017 la Cooperativa donó alimentos, el 71% frescos, a 52.000 personas

Consum ha permitido el aprovechamiento de 6.000 toneladas de alimentos durante 2017, a través de su programa Profit de gestión responsable de alimentos, donando los alimentos perfectamente consumibles que no puede comercializar. Gracias a estas donaciones y a la labor de los más de mil voluntarios, se ayudó a 52.000 personas, a las que se entregó de forma diaria alimentos, de los que el 71,2% fueron producto fresco, hecho que pone de manifiesto el compromiso social de la Cooperativa con los colectivos más vulnerables, al tiempo que permite una dieta más saludable.

La Cooperativa colaboró también con la I Semana contra el Desperdicio de Aecoc, para sensibilizar a sus clientes sobre el aprovechamiento de alimentos a través de la compra responsable, mediante folletos explicativos y megafonía en sus supermercados.

Hasta agosto de 2018, Consum ha donado 3.620 toneladas de alimentos, continuando con su política de aprovechamiento de alimentos. Los alimentos donados son, principalmente, productos envasados de las secciones de carnicería, charcutería, frutas, verduras, alimentación dulce y lácteos de los supermercados, pero también provienen de las plataformas logísticas y de las escuelas de frescos. El Programa Profit está implantado en el 100% de la red comercial de Consum.

Minerales

‘ENGRANAJE’ QUE MANTIENE NUESTRO CUERPO SANO Y EQUILIBRADO

MUCHO SE HABLA DE LAS VITAMINAS, PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO O AZÚCARES, PERO, SIN LOS MINERALES, NUESTRO ORGANISMO NO FUNCIONARÍA CORRECTAMENTE. SON LOS RESPONSABLES DE MANTENER EL CUERPO SANO Y EQUILIBRADO, GARANTIZAR LA FORMACIÓN DE LOS HUESOS, EL TRANSPORTE DEL OXÍGENO EN LA SANGRE O LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS.

Los minerales son elementos naturales inorgánicos, esenciales para el organismo, que se encuentran en muchos alimentos de nuestra dieta. Se clasifican en macrominerales, que necesitamos en mayor cantidad, entre los que se encuentran el calcio, fósforo, potasio, magnesio, cloro, azufre y sodio; y oligoelementos, que los necesitamos en pequeñas cantidades, como el cobre, hierro, yodo, manganeso o zinc.

Las principales propiedades de los minerales son:

- Transportar el oxígeno en la sangre.
- Formación de los huesos.
- Regulación del tono muscular.
- Balance de líquidos corporales.
- Producción de hormonas.
- Regulación del ritmo cardíaco.
- Favorecer la digestión.
- Tener energía y poder pensar.

9 minerales esenciales

B **Boro**
Con él metabolizamos los nutrientes y es fundamental para el pensamiento y la coordinación muscular. Está en los frutos secos, espárragos, manzana, miel y tomates.

Ca **Calcio**
Se encuentra, mayoritariamente, en el tejido óseo y actúa en la contracción cardíaca y en el buen funcionamiento de nervios y músculos. Está en la leche y sus derivados, pero también en hortalizas de hojas verdes (repollo, brócoli, col rizada, nabos o berza), salmón, sardinas, frutos secos (almendras o semillas de girasol) y legumbres secas.

P **Fósforo**
Es el segundo mineral en concentración de nuestro cuerpo, tras el calcio. De hecho, favorece su utilización, aunque su función principal es el almacenaje y liberación de energía, también favorece el buen funcionamiento de la glándula paratiroidea, que se encuentra en el cuello. Está en la carne, el hígado, pescado, leche, soja, avena, pan integral y cereales.

Fe **Hierro**
Nos aporta los nutrientes necesarios para la formación de glóbulos rojos, sin los cuales, podemos tener anemia. Está en el hígado, carne roja, huevo, alubias, frutos secos, legumbres y algunas verduras.

K **Potasio**
Equilibra los efectos del sodio en la presión arterial y actúa sobre el sistema nervioso central para que funcione bien, comunicando nervios y músculos. El sodio y el potasio están relacionados con el equilibrio de los líquidos del cuerpo. Necesario para producir insulina. Está en carnes rojas y pescados (como sardinas y atún), arroz integral, soja, verduras (como las espinacas), zanahorias, patatas, uvas, moras, plátanos y naranjas.

Mg **Magnesio**
Componente esencial de huesos y dientes, regula el metabolismo celular, en la síntesis de proteínas y en la contracción muscular. Está en pescados, verduras de hoja verde, semillas de sésamo y girasol, cereales integrales y frutos secos.

Na **Sodio**
Regula la cantidad de agua del cuerpo y es necesario para combatir infecciones y producir ácido clorhídrico en el estómago, para hacer la digestión. Está en carnes, queso, mariscos, embutidos, atún y pan. El cloruro de sodio es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso central y los músculos. Es la sal de mesa.

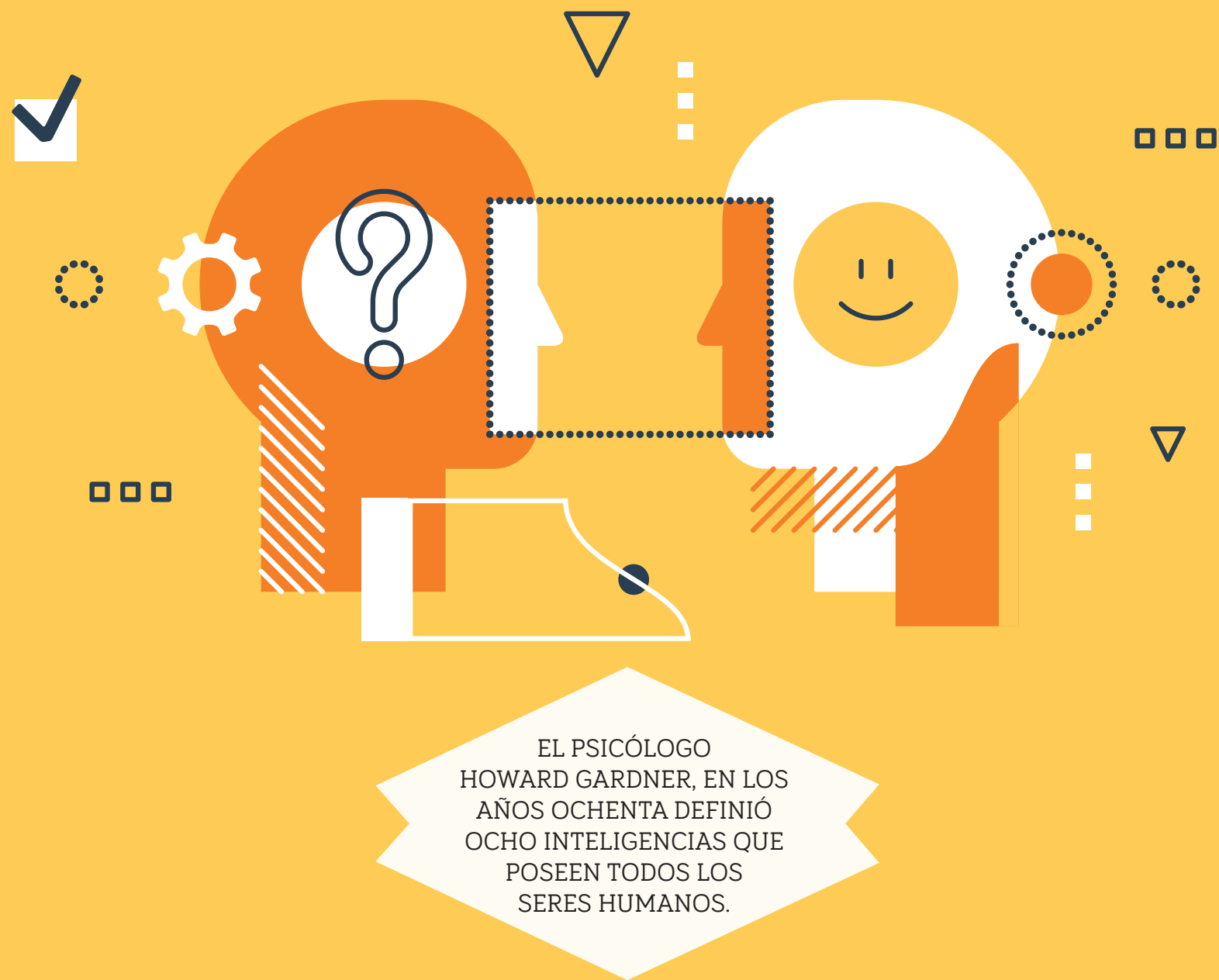
I **Yodo**
Indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea y tiene un papel fundamental durante el embarazo. Está en pescado, mariscos, algas, leche y derivados, huevos, cereales, sal común y algunas frutas y verduras.

Zn **Zinc**
Ayuda a que el sistema inmunitario funcione correctamente, para la cicatrización de las heridas, mejora la salud de huesos, piel y cabello y es un gran antioxidante. Está en la carne de cerdo y cordero, pescado, ostras, legumbres, levadura, salvado y nueces.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL RENDIMIENTO

LA INTELIGENCIA HUMANA HA SUSCITADO SIEMPRE MUCHO INTERÉS, SU ESTUDIO SE HA ORIENTADO TANTO A OFRECER UN CONCEPTO GENERAL QUE LA DEFINA, COMO A LA FORMA DE EVALUARLA Y MEDIRLA.



EL PSICÓLOGO HOWARD GARDNER, EN LOS AÑOS OCHENTA DEFINIÓ OCHO INTELIGENCIAS QUE POSEEN TODOS LOS SERES HUMANOS.

En la actualidad ya se sabe que la inteligencia no es sólo un conjunto de conocimientos ni una habilidad académica particular, sino que se trata de una capacidad mental que permite comprender y responder adecuadamente a las situaciones que se viven.

También se sabe que no basta con tener un coeficiente intelectual elevado para triunfar en la vida, aunque un nivel alto es una gran ventaja. La mayoría de las personas se sitúan alrededor del punto medio (CI=100) y sólo unas pocas tienen una capacidad intelectual alta o baja.

El psicólogo Howard Gardner, en los años ochenta, revolucionó este campo con su 'Teoría de las Inteligencias Múltiples'. Reivindicó que las personas poseen múltiples inteligencias y es muy importante reconocerlas y combinarlas inteligentemente, ya que ofrecerán la mejor oportunidad para resolver los problemas que se le presenten (Gardner, 2006).

Este autor definió ocho inteligencias que poseen todos los seres humanos: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la

espacial, la musical, la cinestésica-corporal, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalista. Estas inteligencias interactúan entre sí y trabajan juntas de forma compleja.

Para Gardner, cada persona tiene distinta forma de aprender y proceder, y puede llegar a desarrollar todas las inteligencias hasta un nivel adecuado de competencia. Por tanto, en las escuelas y en los hogares se deben estimular todas las habilidades, no centrarse únicamente en las inteligencias lógico-matemática y lingüística como se ha hecho tradicionalmente.

Está teoría está muy alejada del viejo concepto de inteligencia como factor único, se ha recorrido un largo camino, pero aún hoy en día siguen sin respuesta muchas preguntas al respecto.

La American Psychological Association ha planteado algunos retos para este siglo XXI. Delimitar la influencia genética y ambiental en el desarrollo de la inteligencia, el papel de la nutrición y los aspectos críticos de la escolarización, son algunos ejemplos de estos retos. Todos ellos forman parte de la tarea investigadora que se sigue llevando a cabo hoy en día desde la neurociencia y la psicobiología.

TIPO INTELIGENCIA	DEFINICIÓN	EDAD DESARROLLO
1 LINGÜÍSTICA	Es la capacidad para manejar y estructurar los significados y las funciones de las palabras y del lenguaje (Bisquerra 2008, Gardner 1983).	Se desarrolla desde el nacimiento hasta los 10 años
2 LÓGICO-MATEMÁTICA	Es la capacidad de manejar los números y el razonamiento lógico. Implica cálculos matemáticos, pensamiento lógico, resolución de problemas, razonamiento deductivo e inductivo y la relación entre patrones y relaciones (Bisquerra 2008, García-García 2005).	Principalmente se desarrolla desde los 12 meses hasta los 10 años.
3 ESPACIAL	Es la capacidad para percibir y crear imágenes, para transformar las percepciones, imaginar movimiento y percibir las direcciones en el espacio concreto y en el abstracto (Gardner 1983).	Se desarrolla de los 5 a los 10 años.
4 MUSICAL	Es la capacidad para percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, sensibilidad al ritmo, al tono, al timbre, a la frecuencia y a la melodía, y aislar sonidos en agrupamientos musicales. (Fodor, García Castellón y Morán 2009).	Se desarrolla entre los 3 y los 10 años principalmente.
5 CINESTÉSICA-CORPORAL	Es la habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (danza), para competir en un juego (deporte), para crear un nuevo producto, constituyendo algunas características cognitivas de uso corporal. (Gardner 1993).	Se desarrolla desde el nacimiento hasta los 5 o 6 años principalmente.
6 INTERPERSONAL	Es la capacidad de percibir y comprender a otras personas, descubrir sus impulsos y sentir empatía, respondiendo adecuadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de los demás. (Bisquerra 2008, Gardner 1999, Ferrándiz 1999).	Se desarrolla desde el nacimiento hasta la pubertad.
7 INTRAPERSONAL	Es la capacidad para acceder a los propios sentimientos y discernir las emociones íntimas, pensando sobre los procesos de pensamiento. Implica conocer los aspectos internos del yo, los sentimientos y el amplio rango de emociones, la autorreflexión y la intuición. (Castro 2000, Gardner 1983).	Se desarrolla desde el nacimiento hasta la pubertad.
8 NATURALISTA	Supone utilizar con maestría habilidades referidas a la observación, planteamiento y comprobación de hipótesis en relación con el mundo y los fenómenos naturales. (Armstrong 1994, Castro 2000, García-García 2005, Gardner 1998)	Se desarrolla desde el nacimiento.

¡A LA CAMA!

CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RELAJARSE Y DORMIR MEJOR.

AL CONTRARIO DE LO QUE MUCHA GENTE PIENSA, TENER ACTIVOS A LOS NIÑOS HASTA JUSTO ANTES DE ACOSTARSE COMPLICA MUCHO LA CONCILIACIÓN DEL SUEÑO. PARA ELLOS NUNCA ES BUEN MOMENTO PARA PARAR Y LLEVARLOS A LA CAMA EN PLENA ACCIÓN PUEDE PRODUCIR RABIETAS Y DISCUSIONES.

LOS PEQUEÑOS DE LA CASA NECESITAN UN MOMENTO PREVIO DE TRANQUILIDAD PARA RELAJARSE Y DORMIRSE MÁS FÁCILMENTE

Al igual que los adultos, los pequeños de la casa necesitan un momento previo de tranquilidad para relajarse y dormirse más fácilmente. A continuación, os traemos algunos consejos para lograrlo.

QUÉ HACER ANTES DE IRNOS A LA CAMA

- **Momento del baño:** es de las cosas que más tranquilizan al niño, sobre todo, a los bebés. Intenta que el momento sea relajado y aprovecha para conversar con él sobre cómo le ha ido el día.
- **La cena:** se recomienda cenar, al menos, una hora antes de irse a la cama. Alimentos como los huevos, el pescado o la leche, ayudan a conciliar el sueño.
- **Televisión y juegos:** no se recomienda ver la televisión o practicar juegos de mucha actividad justo antes de dormir. En su lugar, podemos aprovechar para leer cuentos con ellos, moldear plastilina e, incluso, pintar.
- **15 minutos:** avisar al niño un poquito antes de dormir le ayuda a prepararse y a terminar lo que está haciendo. Si estáis enfadados, intenta hacer las paces antes de que se acueste, el enfado no beneficia la conciliación del sueño.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CON BEBÉS DE 0 A 3 AÑOS

Aunque todavía no sean conscientes de la relajación, podemos inculcarles rutinas diarias que les ayudarán a dormirse de forma más calmada.

Tumbado en la cuna o cama, podemos contarle un cuento o simplemente hablarle de lo que nos apetezca de forma relajada. A la vez, podemos aprovechar para darle un masaje en las manitas o las piernas. Es importante que el pequeño sienta contacto físico, pero no acunándolo en nuestros brazos, sino estando a su lado. Esto refuerza su independencia.

Es importante para conseguir relajar al bebé que nosotros estemos también relajados. Nuestros gestos y estado de ánimo también transmiten.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS

A estas edades, los niños ya quieren demostrar que son mayores y es el momento perfecto para trabajar técnicas de relajación guiada. Conseguiremos que el niño controle su respiración y pueda integrarlo como parte esencial en su día a día.

¿Cómo conseguirlo? En un ambiente tranquilo, con una luz tenue e, incluso, con algo de música relajante, podemos jugar con su imaginación a la vez que el niño trabaja su cuerpo. La clave está en realizar movimientos lentos y calmados.

- **La tortuga:** trabaja movimientos lentos de manos y brazos, con tensiones en cuello y hombros. Le contamos un cuento con la tortuga como protagonista que va paseando por el bosque y cuando se encuentra una amenaza esconde su cabeza en el caparazón. El niño tiene que simular el movimiento. De este modo, le enseñamos a ejercitar la tensión muscular y a relajarla después.
- **El globo:** se trata de jugar a que somos un globo que va inflándose poco a poco de forma que brazos y piernas van haciéndose grandes a la vez que respiramos muy lentamente. Luego, el globo se desinfla del mismo modo.
- **La hormiga:** le pedimos al niño que vaya encogiéndose brazos y piernas haciéndose cada vez más pequeño y luego, le pedimos que se convierta en otro animal. De este modo hacemos lo mismo, tensar y relajar los músculos.
- **El peluche, otro gran aliado:** podemos pedirle al niño que abraza al peluche muy muy fuerte, mostrándole cuanto le quiere. Es otra forma de tensar y relajar sin que se dé cuenta.
- **Imaginación visual:** para los más mayores, cerrar los ojos e inventarse juntos un lugar relajante, explicarlo con todo tipo de detalles: cómo huele, qué sonidos escuchamos, etc. puede ser otra forma de calmarse.
- **La risa:** reírse es uno de los mejores calmantes naturales. Cuando nos reímos mucho, el cuerpo se relaja, así que, ¡¡¡todos a reírse!!!

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LOS MÁS MAYORES, DE 7 A 12 AÑOS

En esta etapa, el niño es totalmente consciente de lo que es una técnica de relajación y debe entender que le servirá para relajarse, no solo a la hora de irse a la cama, sino en cualquier situación que se le presente.

Pídele que cierre los ojos y que se imagine en un lugar agradable. Déjale unos segundos para que lo imagine y, si le apetece, te puede contar lo que está viendo. Es en esta edad cuando puede empezar a focalizar sus sensaciones con frases como:

- “Fíjate en tu brazo derecho y nota como sientes un calor agradable.” “¿Lo notas un poco más caliente que el resto del cuerpo?”
- “Siente como tu brazo pesa mucho, como si fuera de hierro”.
- “Estás relajado y tranquilo”.

También podemos probar con ejercicios de tensión-distensión, del tipo:

- Imaginar que alguien nos está estirando las extremidades y de repente nos suelta. Esto les ayuda a crear una sensación muy agradable en los músculos.
- Exprimir una naranja: una cosa tan sencilla como imaginar que exprimes una naranja con la mano, apretándola con todas tus fuerzas es un ejercicio estupendo para tensar y relajar.

Niños y mascotas,

¿QUÉ RESPONSABILIDADES PODEMOS DARLES?

¡MAMÁ, QUIERO UN PERRO! O UN GATO O UNA TORTUGA O UN HURÓN...

¿CUÁNTAS VECES ESCUCHAMOS DECIR ESTA FRASE A LOS NIÑOS?

PORQUE LO CIERTO ES QUE A LOS NIÑOS LES ENCANTAN LOS ANIMALES Y CONVIVIR CON ELLOS PUEDE APORTARLES GRANDES BENEFICIOS.



Uno de ellos es enseñar al niño a tener pequeñas responsabilidades aprovechando la motivación de cuidar un animal. Porque, aunque es importante recalcar que la responsabilidad de un animal es siempre de los adultos, los niños pueden ayudar en su cuidado.

NO SON UN JUGUETE

Lo primero que hay que explicar al niño es que no es un juguete. Un animal es un ser vivo y hay que respetar su espacio y su personalidad y, sobre todo, los momentos de descanso y comida. Una vez que el niño entiende esto, podemos encargarle pequeñas tareas, dependiendo de su edad y grado de madurez.

- **Hasta los seis años:** los niños pueden ocuparse de ponerle la comida al animal y mantener el bebedero siempre con agua limpia, bajo supervisión de un adulto. También pueden encargarse de sacar y guardar los juguetes, en el caso de perros y gatos. Cuando los animales viven en jaulas o acuarios, como conejos, pájaro, cobayas o peces, pueden avisar a los padres cuando estén sucios y prestar una pequeña ayuda.

UN ANIMAL
ES UN SER VIVO Y
HAY QUE RESPETAR
SU ESPACIO Y SU
PERSONALIDAD Y, SOBRE
TODO, LOS MOMENTOS
DE DESCANSO Y
COMIDA.

- **Entre los 6 y los 11 años:** podemos ampliar las tareas a que sean ellos mismos los que limpien las jaulas, camitas o peceras y que mantengan limpio y cómodo el espacio de su compañero animal. Además, ya podrán fregar sus cacharros de comer y beber y, algo que gusta mucho a los niños, acompañar al adulto al veterinario para que conozca sus necesidades básicas de salud. Además, tendrán la “ardua” tarea de jugar cada día con el animal. Por ejemplo, perros y hurones son muy juguetones. En otros animales, como gatos o conejos, a veces, son independientes y no quieren tanto contacto con las personas, así que esto enseñará a los niños a tener paciencia y respetar también los gustos del animal.

- **A partir de los 11 años:** los niños ya conocen bien a su mascota y, por ejemplo, ya pueden sacarla a pasear, en el caso de perros y hurones. También pueden asumir una gran responsabilidad, como encargarse de dar la medicación al animal, cuando sea necesario, o darle sus pastillas y productos desparasitarios.

Por supuesto, a cualquier edad, podemos llevar a los niños a realizar tareas divertidas, como elegir collares, correas, juguetes y chuches para sus mascotas.

MÁS VALE PREVENIR

Al hablar de niños y mascotas, una de las preocupaciones que pueden surgir en muchos padres es el tema de que les transmitan alguna enfermedad. ¡Calma! Solo hay que tener ciertas precauciones.

A las enfermedades que pueden transmitirse de animales a humanos se les denomina zoonosis. Cada comunidad autónoma tiene unas que son de obligada declaración, aunque son muy similares en todo el territorio nacional. Para perros y gatos hay 10 que son de declaración obligatoria, es decir, cuando un veterinario diagnostica una de estas enfermedades debe comunicarlo, en un plazo máximo de 10 días, al informar a los Registros de Identificación Animal de cada comunidad autónoma para llevar un control de las mismas y evitar su propagación.

Estas enfermedades son la leishmaniosis, toxoplasmosis, dirofilariosis, leptospirosis y las provocadas por la picadura de una garrapata, ehrlichiosis, babesiosis, rickettsiosis, enfermedad de Lyme y hepatozoonosis.

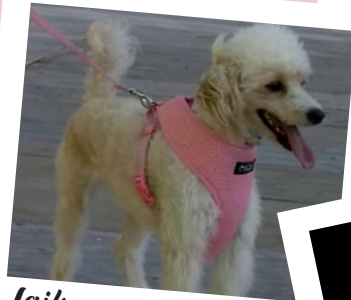
Para prevenir el contagio de todas ellas, sea cual sea el animal que tengamos, desde los colegios de veterinarios aconsejan “cumplir el plan de vacunación de nuestro animal de compañía, desparasitarlo con frecuencia, visitar periódicamente a nuestro veterinario para que lleve a cabo una revisión, así como mantener una correcta higiene en el hogar, tanto personal como en la cocina y con los alimentos que consumimos”.



Chispitas y Jack
Nieves Rubiales



Dumas
Rodolfo Prelez



Laika
Adoración Martínez



Odin
Ma José Roca



Chula
Constanza Moreno



William
Pepa Canos



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en www.entrenosotros.consum.es/tumascota y sube una foto. ¡Así de fácil!

14ª EDICIÓN
CONCURSO DE CUENTOS
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2019

¡PARTICIPA!
Fecha máxima de entrega
5 de marzo de 2019

TEAM CONSUM

AL RESCATE DE LOS FRESCOS



consum
qué bueno ser
diferente!