

# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MARZO / ABRIL 2019 Nº 95

**consum**



## EL TEMA DEL MES

### ADICCIÓN DIGITAL ¿INDUCIDA?

**SABER COMPRAR.** PARA POCOS: 'YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO'. **LOS CINCO DE...** 'LUCÍA, MI PEDIATRA'.  
**SALUD Y BELLEZA.** CUANDO COMER SE CONVIERTE EN UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS.

LA PRIMAVERA ESTÁ A PUNTO DE LLEGAR Y LAS TEMPERATURAS EMPIEZAN A DAR UNA TREGUA PARA PODER HACER EXCURSIONES AL AIRE LIBRE. MONTAÑA, PLAYA O, SIMPLEMENTE, UN PASEO POR LA ORILLA DEL RÍO PUEDE SER UN BUEN PLAN PARA DISFRUTAR DE LA NATURALEZA.

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.  
Colaboradores: Julio Alberó, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Mª 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.

La primavera está a punto de llegar y las temperaturas empiezan a dar una tregua para poder hacer excursiones al aire libre. Montaña, playa o, simplemente, un paseo por la orilla del río puede ser un buen plan para llevarnos la cesta del picnic y comer rodeados de naturaleza. En **Hoy Comemos** te damos algunas ideas para que te lleves el táper sin que tengas sorpresas y en **Cuidado Infantil** te explicamos los beneficios que tiene la naturaleza para el desarrollo de los niños. Si es que nos encanta salir...  
Una buena opción para nuestro táper es el aguacate, protagonista de **Los Frescos**. Con mala fama en el pasado, ha recuperado su protagonismo en la dieta, gracias a sus beneficios, tanto en la cocina, como fuera de ella. Además, otro ingrediente para nuestro táper 'campero' podrían ser las semillas, que están de moda. En **A Examen** te presentamos sus tipos y propiedades. Y como no hay picnic que se precie sin postre, te traemos los dulces más típicos de Semana Santa, en **Viajar con gusto** ¿Te apuntas? 'Dime cuántos sois y te diré cómo comprar'... Y es que, los hogares se van transformando y van surgiendo composiciones diferentes, cambiantes y, en general, mucho más reducidas. Pisos compartidos, familias más pequeñas, singles... Hacer la compra para pocos e, incluso, para una sola persona es cada vez más habitual. En **Saber comprar** te damos unos consejos. Otra cosa que es cada vez más habitual son las alergias, intolerancias alimentarias o enfermedades, donde preparar la comida, con alimentos totalmente prohibidos, es una carrera de obstáculos. Saber distinguir lo que tenemos es el primer paso para ver lo que podemos comer y en **Salud y Belleza** hacemos un repaso.

¿Cuántas horas pasas al día en Internet? ¿Y en las redes sociales? ¿Cuánto tiempo puedes estar sin consultar tu móvil? Si la respuesta es más de ocho horas diarias puede que tengas una adicción digital. Pero, ¿sabías que este comportamiento puede que no sea solo responsabilidad tuya? En el **Tema del mes** te explicamos por qué.

La bolsa de plástico de polietileno, la de 'toda la vida', parece tener los días contados, según la última normativa europea y española que prohibirá, en 2021, los plásticos de un solo uso que no sean biodegradables o reciclables. Pero ¿es tan malo el plástico o el problema es el mal uso que hacemos de él? Buscar un equilibrio entre las ventajas de este material, sus posibles sustitutos y la protección del medio ambiente supone un reto, una reflexión que hemos querido hacer en **Es Eco**.

Además, conoceremos **'Los 5 de'** Lucía Galán, más conocida en el mundo bloggero por 'Lucía, mi pediatra'; sabremos qué es la Contabilidad emocional en **Conócete** e intentaremos 'traducir' el maullido o ladrido de nuestra mascota. Esperamos que te resulten interesantes todos los temas que te hemos preparado. Pero, si necesitas más, solo tiene que entrar en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es)



Consejo de redacción.

# SUMARIO

28



## CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
'Lucía, mi pediatra'.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
De táper, comidas que aguantan todo el día.
- 10 **LOS FRESCOS**  
Aguacate: salud, cocina y cosmética.
- 12 **SABER COMPRAR**  
Para pocos: 'yo me lo guiso, yo me lo como'.

## ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Semillas.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Adicción digital ¿inducida?
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
Ruta 'dulce' por la Semana Santa.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
¿Qué pasa con el plástico?
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
La tienda online de Consum desembarca en la Ribera y cubre el 100% de l'Horta Nord. Consum y Charter siguen sumando nuevas aperturas.

## TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
Cuando comer se convierte en una carrera de obstáculos.
- 26 **CONÓCETE**  
Contabilidad emocional.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Beneficios de la naturaleza.
- 30 **MASCOTAS**  
¡Guau! ¡Miau! ¿qué me quiere decir?

10



14







## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios hemos incorporado bolsas de papel reciclado en todas nuestras tiendas a un precio de 10 céntimos. Con esta iniciativa nos adelantamos a las especificaciones europeas para reciclar el 50% de los residuos en 2020 y el 70% en 2030 e intentamos minimizar nuestros efectos sobre el entorno. Estas bolsas de papel están fabricadas 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. 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



#### BYE BYE MANCHAS DE MAQUILLAJE

Las manchas de maquillaje o cualquier otro cosmético no salen con sólo un lavado. Lo que hago antes de meterla en la lavadora es sumergir la prenda en leche y luego dejarla en remojo con un poquito de lavavajillas ¡Pruébalo!

Inmaculada R.

### @ ¡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!



¡Gratamente sorprendido por el servicio y la comodidad de la compra online de Consum! Ahora ya está disponible en toda La Ribera. Mirad de qué forma lo sirven y te lo suben a casa.



Me gusta Comentar Compartir



Las tellinas de @Consum son como las pipas, cuando empiezas te las tienes que acabar todas #megustanlastellinas #productosfrescosconsum #cenitadejueves con @Javiii83



Gracias por compartir ¡qué aproveche!



Y de vuuueeelta a la rutina, pero con nuevos potingotes. Me regalaron una cestita por mi cumpleaños con productos de la marca Kyrey. Se trata de la marca blanca de @supermercadosconsum y he de decir que me ha sorprendido gratamente.



## 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 😊

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...

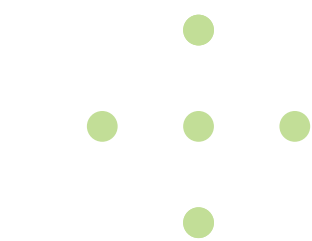


# LOS CINCO DE... LUCÍA, MI PEDIATRA

Lucía Galán Bertrand, más conocida por la comunidad blogger por el título de su espacio, 'Lucía, mi pediatra', asegura que escribe 'desde la experiencia de la profesión y la sensibilidad de la maternidad'. Se ha convertido en la gurú de miles de padres, tanto para entender por qué su hijo no gana peso, como para reaccionar ante la clásica rabieta de supermercado, y todos agradecen que reivindique los espacios personales. Los consejos le han valido un Premio a la Mejor Divulgadora por la Organización Médica Colegial y al Mejor Blog de Salud por Bitácoras. Mientras tanto, acumula miles de seguidores en las redes sociales, tres libros a las espaldas y apariciones en televisión. ¿Quién mejor que ella para hacer recomendaciones sobre la bolsa de la compra de las familias españolas?



Por la realización de este reportaje Lucía Galán Bertrand y Consum entregan 500€ en alimentos a la ONG "Banco de Alimentos de Alicante" 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 cerca de 15 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 todo, para cocinar, para las ensaladas, para las tostadas del desayuno. Siempre.

02



## CAFÉ

Me confieso: si no tomo un café (o dos) antes de ir a trabajar no soy persona. Además, del café me gusta todo, salir de la ducha y oler a café recién hecho. Beberlo en taza grande con mucha leche y calentito y tomarlo muy despacio rodeando la taza con las dos manos mientras nos sentamos todos a la mesa y desayunamos juntos.

03



## FRUTOS SECOS

Nueces, pipas de calabaza y pipas de girasol. Compró una bolsa de cada y las mezclo en un tarro de cristal. 'El tarro de los frutos secos'. Por las noches siempre hay una ensalada encima de la mesa. Si en mi casa empezamos la mañana todos juntos desayunando, el día acaba cenando de nuevo juntos. La ensalada si no lleva frutos secos del tarro de cristal, no es lo mismo. Excelente tentempié para las largas jornadas de consulta en el hospital: en el cajón de mi despacho suele haber una bolsita de nueces.

04



## QUESO

Como buena asturiana que soy ¿cómo no me va a gustar el queso? no es que me guste, es que me enloquece. Me encanta. Cuanto más curado mejor, aunque imposible resistirse a un buen Cabrales. A mí dame una tabla de quesos y que se pare el mundo.

05



## FRUTA

Otro imprescindible. Frutero en la cocina siempre lleno. ¿Quieres que tus hijos coman fruta? Pues come fruta, les digo a mis pacientes todos los días. Que vean la fruta nada más entrar en la cocina, que te vean pelar fruta, comer fruta, comprar fruta, cocinar con fruta. En el desayuno, además del café y del aceite de oliva con las tostadas, ¿qué comemos? fruta. Desde que eran pequeños troceó la fruta y la pongo en un platito apetecible y fresca. ¡Fantástico! Y para el almuerzo: Botellín de agua, bocata pequeño y pieza de fruta.





# De táper

## COMIDAS QUE AGUANTAN TODO EL DÍA

La primavera está a punto de llegar y las temperaturas empiezan a dar tregua para poder hacer excursiones al aire libre. Una ruta por la montaña, donde poder conocer nuevos lugares y respirar aire fresco, un día en la playa, aprovechando los días templados o, simplemente, un paseo por el río o una visita al parque. Cualquier plan es bueno para llevarnos la cesta del picnic y comer rodeados de naturaleza.

En los picnics la planificación es clave. Aquí la idea es agudizar el ingenio, pero no solo para los platos principales, los desayunos y meriendas también tienen su truco. Lo importante es evitar recurrir al bocata de siempre o a las tarteras elaboradas a base de sobras.

Organizar y llevar nuestra propia comida, elaborada con productos naturales, haciendo una elección consciente de los alimentos es, sin duda, una razón más que suficiente para mantener una alimentación sana y disfrutar de la compañía del sol, los amigos y/o la familia.

Aun así, es indispensable valorar algunos aspectos para no rendirse frente a las prisas y elegir combinaciones que aumenten nuestro consumo calórico en lugar de afianzar unas pautas de alimentación saludables. Por eso, es importante sopesar algunos detalles que harán más sabrosos estos platos del picnic.

- **Elegir siempre alimentos de temporada.** Una buena variedad de verduras y hortalizas ofrece colorido, vitaminas y fibra; tanto crudas, como cocidas. Para que conserven su textura, es útil guardar las salsas y los aliños en recipientes aparte para ser utilizados en el momento; priorizando el aceite de oliva extra virgen y las hierbas aromáticas. Ensaladas de legumbres, hamburguesas vegetales, quiches, tartas saladas, empanadas, quesos, frutos secos o bien bocatas gourmet, representan algunas de las alternativas.
- Ingredientes como **pasta hervida, arroz blanco, legumbres, tortillas, croquetas** son buenísimas opciones para incluir en el táper.
- **De postre, alguna pieza de fruta** o, si queremos algo más especial, optar por vasitos de crema o yogur, pero siempre si se dispone de nevera.
- **Bebida:** en el caso de llevar agua, zumos, refrescos o vino, debemos contar con una nevera pequeña con mucho hielo para mantenerlos fríos. Un termo de té o café siempre viene bien.
- **Bolsas para la basura:** importante para no dejar nuestra huella allá donde vayamos y cuidar el entorno. Además de cumplir su función, pueden utilizarse para recoger algunas frutas silvestres comestibles.

La idea es poder disfrutar en el entorno natural de un momento de tranquilidad relajado y sin estrés, disfrutando de la comida.

A continuación, te proponemos un menú completo de los que aguantan sin problemas y nos ofrecen una opción variada y equilibrada. Y recuerda, estos consejos nos pueden servir también si nos llevamos el táper a la oficina.

### Paté de champiñones y nueces

**INGREDIENTES** (6 personas)

500 g de champiñones  
80 g de cebolla  
80 g de nueces peladas  
20 ml de aceite de oliva  
3 dientes de ajo  
Sal y pimienta

**PREPARACIÓN**

Pela y corta la cebolla y los ajos en rodajas finas. Calienta el aceite en una sartén y dora la cebolla y los ajos a fuego lento durante dos minutos. Corta los champiñones en láminas e incorpora a la sartén. Mantén el fuego a media intensidad hasta que los champiñones adopten un tono dorado.

Tuesta las nueces en el horno a 180°C durante dos minutos. En el vaso de la batidora tritura las nueces junto a la cebolla, los ajos y los champiñones. Mezcla bien y salpimenta. Sirve frío.

Para acompañar verduras crudas o panes.



Información Nutricional por ración.

### Ensalada de mango, cous cous y menta

**INGREDIENTES** (6 personas)

200 g de mango maduro  
100 g sémola de cous cous  
80 g de pepino  
60 g de perejil fresco  
20 g de tallos de ajetes  
10 g de menta  
50 ml de zumo de limón  
40 ml de aceite de oliva virgen extra  
8-10 rabanitos  
Sal y pimienta

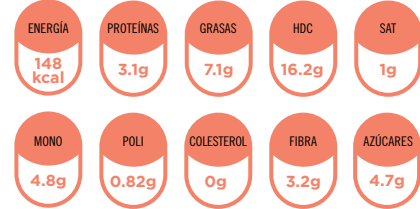


**PREPARACIÓN**

Primero prepara la sémola de cous cous, según las instrucciones del empaquetado. Una vez lista, deja enfriar y reserva para más tarde.

Trocea los ajetes, corta el perejil y la menta y mezcla todos los ingredientes en un bol. Pela el medio pepino, quítale las semillas y corta también en trozos más pequeños.

A continuación, pela y corta el mango y añade a la ensalada. Lo mismo con los rabanitos, después de lavarlos y limpiarles las puntas. Incorpora el cous cous y, para terminar, adereza la ensalada con zumo de limón, aceite de oliva y sal y pimienta al gusto.



Información Nutricional por ración.

### Mousse de fresa

**INGREDIENTES** (4 personas)

500 g de fresas  
500 g de queso batido desnatado  
5 ml de esencia de vainilla  
2 g de agar-agar (o 9 láminas de gelatina neutra)

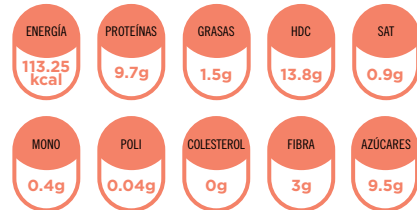
**PREPARACIÓN**

Lava muy bien las fresas. Retira el rabito y trocéalas. Tritura hasta tener un puré sin grumos de fruta.

Incorpora el queso fresco después de escurrirlo y tritura un poco más para que se mezcle bien.

Incorpora a la mezcla el agar-agar, calienta en un cazo a fuego suave y ve removiendo sin que llegue a ebullición. Reparte en vasitos y espera a que enfíe un poco. Déjalo reposando en la nevera como mínimo dos horas.

Decora con alguna fresa, frutos rojos o unas hojas de menta.



Información Nutricional por ración.



# Aguacate

SALUD,  
COCINA Y COSMÉTICA

EL AGUACATE SE HA GANADO MALA FAMA DEBIDO A SU ELEVADO APORTE CALÓRICO. SIN EMBARGO, CONTIENE GRASAS MONOINSATURADAS, LAS CONOCIDAS COMO ‘GRASAS BUENAS’, INDISPENSABLES PARA DARLE ENERGÍA A NUESTRO ORGANISMO. SUS BENEFICIOS SON INNUMERABLES Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA (Y FUERA DE ELLA) SON MUY VARIADOS.

**H**asta hace algo más de una década, el consumo de aguacate en España no era habitual. Tiene su origen en zonas tropicales y subtropicales centroamericanas, por lo que encontrarlo no era tan fácil como ahora. Aunque desde hace algún tiempo, el aguacate ha dejado de considerarse una fruta exótica, ya que su cultivo se ha extendido por nuestro país, sobre todo en Andalucía, con lo que ya no es tan extraño incluirlo en nuestra lista de la compra.

Pese a que se ha incrementado su consumo, las grasas que contiene son las causantes de que siga teniendo mala fama. Sin embargo, no todas las grasas son iguales. Nuestro cuerpo necesita nutrientes para su correcto funcionamiento: proteínas, carbohidratos y lípidos o grasas. Las más perjudiciales para nuestra salud son las grasas vegetales hidrogenadas, presentes, sobre todo, en la bollería industrial y en la comida precocinada. En cambio, las grasas poliinsaturadas, presentes en pescados azules como el salmón, y las monoinsaturadas, que son de origen vegetal, son grasas saludables. Y la grasa del aguacate pertenece a esta última.

El aguacate tiene muchas propiedades que hacen que su consumo sea altamente recomendable. Es rico en fibra, tiene un alto nivel de potasio (más que un plátano), aporta magnesio y las dosis de vitaminas B y E que contiene, lo convierten en un potente antioxidante.

Es una fruta muy recomendada para deportistas, ya que aporta mucha energía al cuerpo, favorece la reparación de la masa muscular y disminuye la inflamación de las articulaciones. Su consumo mejora los niveles de colesterol y se recomienda para casos de artritis. Además, suele estar muy presente en las dietas de las embarazadas, ya que es un alimento rico en ácido fólico, que es el encargado de evitar malformaciones en el feto durante la gestación.

## ¿A QUÉ PLATOS PUEDO AÑADIR AGUACATE?

Para saber si un aguacate está en su punto debemos fijarnos en el tallo. Si se puede quitar fácilmente con el dedo y en su lugar se observa un color marrón, está en su momento óptimo. Si el aguacate está verde podemos acelerar su maduración envolviéndolo en papel de periódico junto a una manzana. En 2 o 3 días estará listo para comer.

El aguacate se puede preparar de muchas formas distintas. Lo más sencillo es añadirlo a las ensaladas o al tartar de atún o de salmón. También se puede untar en las tostadas y añadirle semillas de lino. De hecho, los marineros europeos lo usaban en la antigüedad como sustituto de la mantequilla. Se puede emplear para hacer cremas frías y, por supuesto, para hacer guacamole.

## Receta de guacamole



**Ingredientes:** 2 aguacates maduros, 1 tomate pequeño, 1/2 cebolla, 1 chile jalapeño, hojas de cilantro fresco, zumo de media lima y sal.

**Elaboración:** Pica la cebolla y el chile lo más fino posible. Corta el tomate en dados pequeños y los aguacates por la mitad (llegando hasta el hueso y girando cada parte separando las dos mitades). Extrae toda la pulpa con una cuchara y pon en un bol con la cebolla, el tomate y el chile. Pica las hojas del cilantro y añádelas. Agrega el zumo de lima y la sal. Machaca con un tenedor hasta que se mezclen todos los ingredientes y quede una salsa homogénea.

## UN ALIADO DE BELLEZA

Además de su uso culinario, el aceite de aguacate es muy utilizado en cosmética y con él podemos elaborar nuestras propias mascarillas caseras para el pelo o la piel.



**Mascarilla para el pelo:** mezcla un aguacate maduro con miel y aceite de oliva y aplícalo sobre el cuero cabelludo. Déjalo actuar unos 20 minutos antes de aclararlo para conseguir un pelo suave.



**Mascarilla antienvjecimiento:** prevén los síntomas del envejecimiento en tu rostro mezclando la pulpa del aguacate con aceite de jojoba. Aplícalo y déjalo actuar durante 15 minutos. Enjuaga con agua tibia.



**Antiojeras:** El aguacate ayuda a descongestionar los capilares sanguíneos, por lo que es un buen remedio para combatir las ojeras. Mezcla su pulpa con tres cucharadas de avena, aplica sobre la zona y déjalo actuar durante 30 minutos.



**Exfoliante casero:** exfolia tu piel al menos una vez a la semana con un exfoliante casero. Mezcla la pulpa del aguacate con dos cucharadas de harina de avena, una cucharada de zumo de limón y una cucharada de sal y aplícatelo en el rostro para arrastrar las impurezas.



**Leche limpiadora:** para una piel más hidratada y limpia, mezcla un cuarto de aguacate y un yogur natural. Después de utilizarla, la piel se queda más limpia e hidratada.



# YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO

Los hogares se van transformando y van surgiendo composiciones diferentes, cambiantes según la temporada y, en general, mucho más reducidas de lo que eran hace unos años. Pisos compartidos, familias más pequeñas, singles... Hacer la compra para pocos e, incluso, para una sola persona es cada vez más habitual.

El formato, la conservación de los alimentos e incluso las cantidades que figuran en las recetas puedan condicionar el aprovisionamiento y la preparación de los menús, pero con previsión, organización y un poco de creatividad 'llenar la cesta' para un 'petit comité' no tiene porqué ser misión imposible. Evitarás comer mal, siempre lo mismo o tirar 'sobras' constantemente.

## 1 INNOVA

- **Experimenta con las recetas:** muchas recetas están pensadas para 4 personas y las matemáticas no siempre ajustan exactamente las proporciones. Estrena tu propio recetario y apunta lo que te funcione para repetir.
- **Adapta los platos al día a día:** Juega con tu fondo de despensa para intercambiar platos y menús. Evitarás caer en la rutina o el aburrimiento.
- **Mímate:** cuida tu selección de productos, la presentación de los platos y el maridaje. ¡Te lo has ganado!

## 2 PLANIFICA

- **Haz tu lista de la compra con el calendario delante** teniendo en cuenta salidas, citas para comer fuera, viajes... Incorpora a la previsión horarios, hábitos, gustos y objetivos.
- **Sentido práctico:** piensa en platos que puedas preparar, te sienten bien y te gusten para distribuir el menú semanal. Puede ayudarte pensar en las recetas de tu infancia.
- **Prepara tu fondo de despensa:** pasta, sopas o conservas, son productos que se pueden tomar en diferentes preparaciones y a los que siempre se puede recurrir. Otros productos que nos pueden sacar de un apuro son fiambre, huevos, queso o yogur.
- **Invierte en tápers y almacenaje.**

PASTA, SOPAS O CONSERVAS, SON PRODUCTOS QUE SE PUEDEN TOMAR EN DIFERENTES PREPARACIONES Y A LOS QUE SIEMPRE SE PUEDE RECURRIR.

## 3 ORGANIZA

- **Revisa bien la despensa, la nevera y el congelador.** Repasa caducidades, distribuye bien los productos para que estén bien conservados y a la vista y haz limpieza si es preciso. <https://entrenosotros.consum.es/como-organizar-los-alimentos-en-la-cocina>
- **Reconcílate con el congelador.** No se trata de guardar 'sobras' si no de tener siempre verduras cortadas y listas para usar, pan crujiente en pocos minutos o raciones individuales listas para usar. Ten en cuenta las recomendaciones generales para congelar alimentos. <https://entrenosotros.consum.es/cuanto-dura-un-alimento-en-el-congelador-sin-estropearse>
- **Opta por el granel y los frescos al corte.** Será más fácil ajustar las cantidades a las necesidades reales. Además, podrás hacer una compra más variada e innovar en las recetas siguiendo los consejos de tu maestro de la frescura.
- **Reserva algo de tiempo para cocinar.** Los domingos suele ser el día idóneo para organizar la semana. Al tener que preparar pocas raciones no renunciarás a demasiado tiempo libre y lo agradecerás entre semana.



# Beneficios y aplicaciones de las SEMILLAS

LAS SEMILLAS NOS APORTAN CALCIO, GRASAS SALUDABLES OMEGA 3, VITAMINAS, PROTEÍNAS, FIBRA, MAGNESIO, HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO.

LAS SEMILLAS ESTÁN DE MODA Y SU CONSUMO CADA VEZ ESTÁ MÁS EXTENDIDO. PERO, ¿QUÉ TIENEN DE ESPECIAL? APORTAN ESTILO, TEXTURA, COLOR, SABOR Y MUCHOS NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL ORGANISMO. CONOZCAMOS LAS PROPIEDADES QUE ESTOS PEQUEÑOS GRANOS NOS APORTAN Y CÓMO INCORPORARLOS A NUESTROS PLATOS DE FORMA ORIGINAL.

## TIPOS DE SEMILLAS Y PROPIEDADES

Dentro de la familia de las semillas, existen infinidad de variedades, pero, en líneas generales, todas ellas nos aportan calcio, grasas saludables omega 3, vitaminas, proteínas, fibra, magnesio, hierro o ácido fólico, entre otros. También aportan energía, son antioxidantes, contribuyen a mejorar los niveles de colesterol, regulan el tránsito intestinal y son muy saciantes.

## CÓMO USAR SEMILLAS EN LA COCINA

Como ingredientes, las semillas han cobrado mayor importancia en los últimos años. Aunque podemos consumirlas tal cual las compramos, solo mezclándolas con leche o yogur, por ejemplo, o como snack saludable entre horas, también podemos hacer uso de ellas en multitud de recetas y preparaciones, para aprovechar, incluso, las propiedades espesantes de muchas de ellas.

No dejes de aprovechar estos pequeños y poderosos ingredientes en tus recetas que pueden traer grandes beneficios a la salud del organismo además de dar un toque diferente a los platos.

Busca tus recetas en:  
<https://planificador.consum.es>



- Mini bizcochos de mandarina y semillas de amapola
- Crema de calabaza y avellanas con semillas de sésamo
- Cake de limón y semillas de amapola
- Semillas de calabaza tostadas
- Rape asado al hinojo con semillas de cilantro
- Pollo con limón y semillas de sésamo
- Pizza de harina integral y semillas de lino rellena con requesón
- Tallarines con setas y sésamo
- Ensalada de lechuga, mango y arándanos con semillas



**Semillas de lino:** Como otras semillas, las de lino también son fuente de ácidos grasos esenciales y poseen un alto contenido en proteínas. También son ricas en vitaminas C y E y contienen calcio, hierro, potasio y magnesio. Además, aportan fibra soluble, formando un gel si entra en contacto con algún líquido, por lo que se puede usar como espesante natural.



**Semillas de sésamo:** también conocidas como ajonjolí, las semillas de sésamo son de las más utilizadas para elaborar productos de panadería. Ricas en grasas insaturadas y con una gran cantidad de proteínas de origen vegetal, estas semillas ofrecen, además, vitaminas E y B, contribuyendo al buen funcionamiento del sistema nervioso central.



**Semillas de amapola:** su pequeño tamaño no les impide ser de las semillas que más calcio poseen (1400 mg por cada 100 g). También contienen vitamina A, con efecto antioxidante y protector de la piel y el cabello. Su contenido en hierro también es destacable.



**Semillas de chía:** al igual que el lino, la chía es un espesante natural y se utiliza en muchos platos para evitar el uso de harinas refinadas o el azúcar. Es rica en zinc, importante para el correcto funcionamiento del sistema inmune y aporta proteínas de buena calidad, además de selenio, con efectos antioxidantes, hierro, magnesio, calcio y fósforo, entre otros.



**Semillas de hinojo:** Son, junto a las semillas de amapola, una de las que más calcio contienen (1300 mg por cada 100 gramos). Asimismo, aportan también fibra, potasio, magnesio y otros minerales que nuestro cuerpo necesita. En este caso, podemos usarlas como condimento o aliño de diferentes platos, o bien agregarlas a panificados varios.



**Pipas de girasol:** ricas en ácidos grasos mono y poliinsaturados, que ayudan a reducir el colesterol malo y elevar el colesterol bueno en sangre. También son ricas en fibra, potasio, fósforo, magnesio, calcio, así como vitaminas del grupo B, vitamina E y ácido fólico. Su gran variedad de minerales las hace ideales para los deportistas, puesto que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular del organismo.



**Pipas de calabaza:** son muy ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, y poseen un gran número de vitaminas y minerales entre los que destacan el magnesio, selenio, potasio, fósforo, vitamina A y E. También destacan por su contenido en proteínas (24 gramos por cada 100) y son ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol en sangre y a evitar el mal funcionamiento intestinal. Además de usarse como complemento en cualquier ensalada, mucha gente las elige como aperitivo saludable a cualquier hora del día.



LA NOMOFOBIA  
ES LA ANSIEDAD O MIEDO  
INCONTROLABLE A ESTAR  
LEJOS DEL TELÉFONO MÓVIL.  
EN ESPAÑA PASAMOS 5  
HORAS DE MEDIA AL DÍA  
USANDO O NAVEGANDO  
CON EL MÓVIL.

# Adicción digital

## ¿INDUCIDA?

ALGUNOS EXDIRECTIVOS DE LAS PRINCIPALES REDES SOCIALES HAN ALZADO LA VOZ PORQUE, SEGÚN AFIRMAN, “ESTÁN PROGRAMANDO EL COMPORTAMIENTO DE LA GENTE, IMPULSADOS POR LA DOPAMINA”, CAUSANTE DE LA SENSACIÓN DE FELICIDAD EN NUESTRO CEREBRO.

**¿** Cuántas horas pasas al día en Internet? ¿Y en las redes sociales? ¿Cuánto tiempo puedes pasar sin consultar tu móvil? ¿Cuántas llamadas telefónicas realizas a la semana? ¿Y mensajes de WhatsApp? Seguramente, la respuesta sean más horas diarias de las que te imaginas y que no hayas hecho ninguna llamada en la última semana. Pero, este comportamiento puede que no sea del todo voluntario y consciente. Te explicamos por qué.

Según ha denunciado el exdirectivo de Facebook, Chamath Palihapitiya, que trabajó de 2007 a 2011 en la empresa, incluso como vicepresidente de crecimiento de usuarios, “las grandes empresas tecnológicas, como Facebook o Youtube, modifican sus algoritmos para que los usuarios aumenten el tiempo de uso de su producto. Esto puede provocar adicciones y peligros que provienen del uso masivo y excesivo de las plataformas sociales”.

Las críticas de Palihapitiya, realizadas en la escuela de negocios *Stanford Graduate School of Business* en noviembre de 2018, no apuntan solo a Facebook, sino a todo ‘el ecosistema de Silicon Valley’ que afecta al resto

de servicios digitales. Según denuncia, “estos ciclos de retroalimentación a corto plazo, impulsados por la dopamina que hemos creado, están destruyendo el funcionamiento de la sociedad. Sin discursos civiles, con desinformación. Es un problema global. Está erosionando las bases fundamentales de cómo las personas se comportan ante sí y entre ellas”, simplificando su interacción a ‘emojis’ de ‘corazones, me gusta o pulgares arriba’. Palihapitiya recomienda tomarse un “descanso” digital, alertando de que “los comportamientos de las personas están siendo programados sin que se den cuenta”.

### OBJETORES DE CONCIENCIA DE LAS REDES

Las advertencias de Palihapitiya no son las únicas y se suman a las de otros altos ejecutivos de dicha red social, como las de Sean Parker, uno de sus primeros directivos, que reconoce haberse hecho ‘objeto de conciencia’ de las redes sociales. Parker afirma que “Facebook y otras redes sociales, explotan una vulnerabilidad en psicología humana al crear un ciclo de retroalimentación de validación social”.

También, el exgerente de producto de la empresa, Antonio García-Martínez, asegura que “Facebook miente acerca de su capacidad para influir en las personas en función de los datos que recaba sobre ellos”.

### TRUTH ABOUT TECH

Poco a poco van surgiendo iniciativas promovidas por exempleados de empresas de Silicon Valley contra el intrusismo de la tecnología y las redes sociales, en especial, para proteger los derechos de los niños y adolescentes en Estados Unidos. Su objetivo es “informar de las repercusiones sociales que supone la constante conectividad a la que vivimos sujetos”. ‘Truth About Tech’ es una de ellas.

Según denuncia esta iniciativa en Estados Unidos, la tecnología tiene efectos negativos a nivel individual, social y político. El 27% de los adultos se considera adicto; el 48% se ve en la necesidad de contestar inmediatamente a mensajes o alertas de sus redes sociales. Las cifras entre adolescentes son del 50% y el 72%, respectivamente. Además, en torno al 75% de los padres afirman que discuten con sus hijos por el uso de los móviles.

### ¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA LA DOPAMINA?

La dopamina es uno de los neurotransmisores más conocidos de nuestro sistema nervioso. Activa el placer y los circuitos de recompensa del cerebro, además de la sensación de calma y relajación. Según un estudio de la Universidad de Connecticut, publicado en la revista *Neuron*, cuando realizamos acciones que nuestro cuerpo valora como beneficiosas, se libera dopamina.

### Détox digital: qué podemos hacer

- 1** Primero, detectar nuestro ‘nivel de enganche’ digital. iOS ya lo hace de serie, y para Android existen Apps que nos realizan un diagnóstico para ponernos límites. Checky, Qualitytime, Forest o Pause son algunas de ellas.
- 2** Una vez que sepas la cantidad de horas, podemos plantear la ‘terapia détox digital’, empezando por usar el móvil solo para lo que realmente suponga una ventaja (el coste-beneficio), por ejemplo, el navegador.
- 3** Para que deje de ser un ‘hábito’, debes poner trabas de uso, como alejar el dispositivo de ti para que no te resulte fácil cogerlo o quitar las notificaciones sonoras.
- 4** Por último, con mucho autocontrol y fuerza de voluntad, determinar un tiempo de uso al día y ser estricto y cumplirlo.



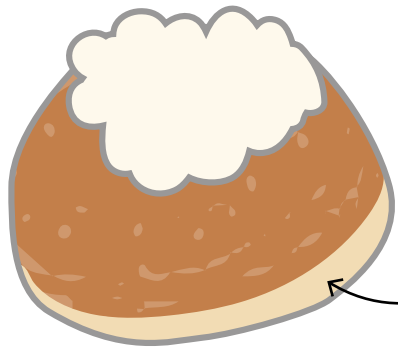
# Ruta dulce por la Semana Santa

SI HAY UNA FESTIVIDAD TRADICIONAL QUE SE DISTINGA POR SUS ATRACTIVOS GASTRONÓMICOS ESA ES LA SEMANA SANTA. GUIOS TAN CONTUNDENTES COMO TÍPICOS, PLATOS CON EL PESCADO COMO PROTAGONISTA Y POR SUPUESTO, POSTRES Y MERIENDAS PARA CHUPARSE LOS DEDOS Y DISFRUTAR DE LAS PASCUAS AL AIRE LIBRE.

## MONA DE PASCUA

Se toman tradicionalmente el Domingo de Resurrección y Lunes de Pascua. Su consumo está más extendido en la Comunitat Valenciana, Cataluña, Murcia y Castilla-La Mancha, aunque con variaciones.

Las monas son un bollo pintado preparado a base de harina, azúcar, huevos y aceite y rematado con un huevo cocido pintado de colores. Las tradicionales simulan la forma de algún animal y están decoradas con anisetes de colores. En los últimos años se ha extendido el consumo con el huevo de chocolate.



## PANQUEMAO O TOÑA

El panquemao de Semana Santa es más conocido como toña en la zona de Alicante y Murcia. La masa se elabora con los mismos ingredientes que la mona de Pascua, pero está mucho más hecha, se presenta sin huevo y está recubierta de azúcar.

## TORRIJAS

Son muy populares en todo el país aunque se consumen de forma más habitual en el interior. Se preparan con pan, leche y azúcar, como ingredientes básicos, pero existen diferentes tradiciones dependiendo de la zona y tantos tipos de torrija como familias.



## PESTIÑOS

Es un dulce de origen árabe típico de Andalucía y la región de Murcia. Están elaborados con una masa de harina frita en aceite de oliva y pasada por miel, a la que también se suele dar sabor con sésamo. Su tamaño y forma son variables, aunque, por lo general, suele ser un cuadrado de masa con dos esquinas opuestas plegadas hacia el centro.



## ROSCOS

Los encontramos en Andalucía y se preparan con una base de harina, limón, canela y azúcar. Como sucede con los pestiños, también son herederos de la rica repostería árabe. A diferencia de lo que sucede con los bollos, los roscos se mantienen en buenas condiciones durante más tiempo.



## PAPARAJOTES

Y en la región de Murcia destacan por su originalidad los paparajotes que se comen todo el año, pero se comparten aún más en Semana Santa. Los paparajotes son hojas de limonero recubiertas con una masa elaborada con harina y huevo que se fríen y se espolvorean con azúcar en polvo y canela.



# ¿QUÉ PASA CON EL PLÁSTICO?

LA BOLSA DE PLÁSTICO DE POLIETILENO (LA DE ‘TODA LA VIDA’), DEMONIZADA EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS POR LA CONTAMINACIÓN QUE PROVOCA EN LA NATURALEZA, EMPEZÓ A SUSTITUIR A LA DE PAPEL EN TODO EL MUNDO EN LOS AÑOS 70-80 DEL SIGLO XX. EN GENERAL, LOS ENVASES PLÁSTICOS GARANTIZAN LA HIGIENE Y DURABILIDAD DE LOS PRODUCTOS QUE TRANSPORTAN, EN ESPECIAL, LOS ALIMENTOS Y EL AGUA.

**B**uscar un equilibrio entre las ventajas de este material o sus posibles sustitutos y la protección del medio ambiente supone un reto social, político y económico que requiere de mucha investigación. Si se recicla mal, tirando bolsas al mar o en la tierra, no es culpa del producto, sino del mal uso que hacemos al final de su vida útil. Reciclarla bien y siempre, en el contenedor amarillo, es tarea de todos.

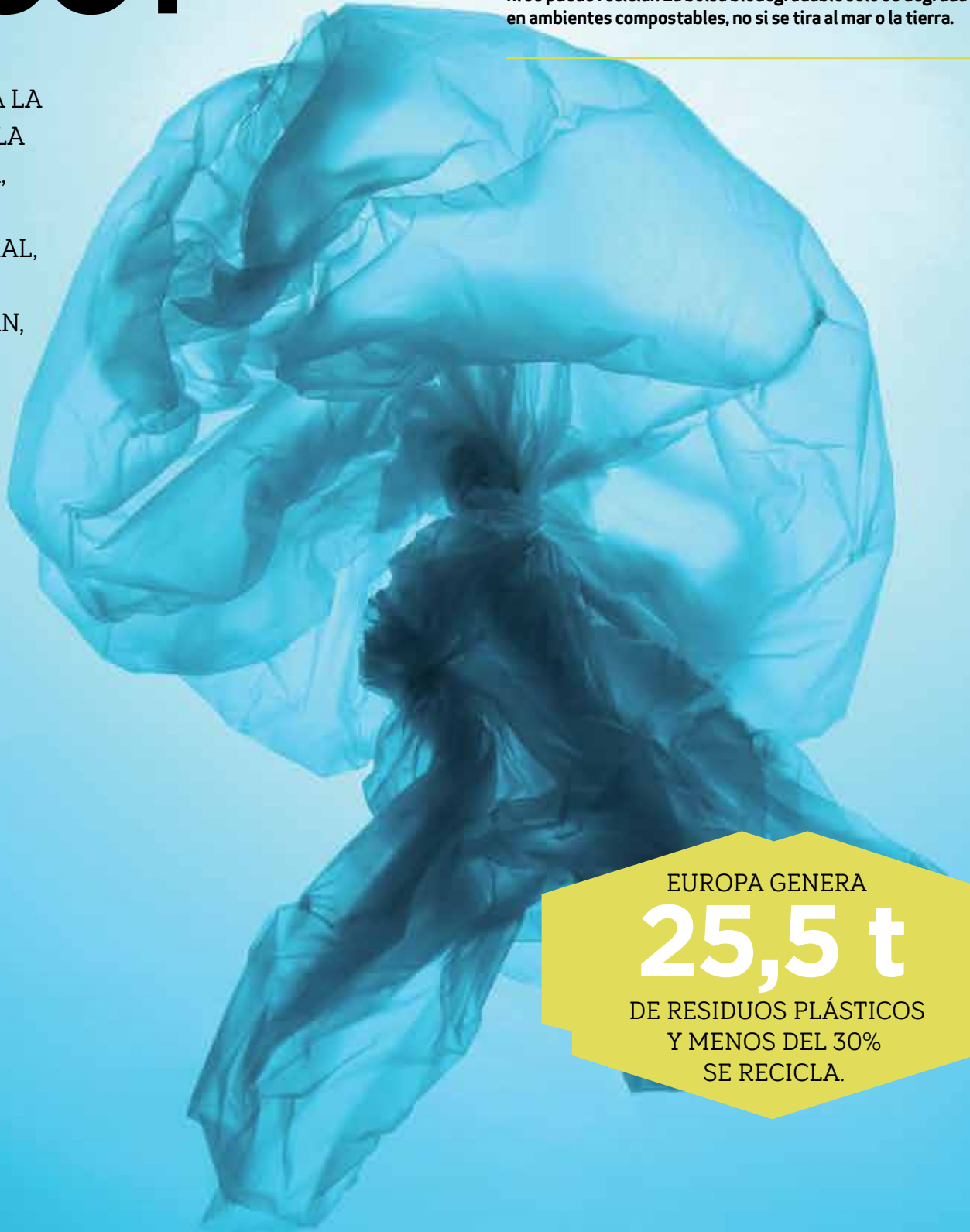
## EN QUÉ PUNTO ESTAMOS: MARCO LEGAL

En mayo de 2018 el Gobierno español prohibió, por Real Decreto, las bolsas de plástico gratuitas, que empezó a aplicar desde julio. También la UE ha puesto veto a los artículos de plástico de un solo uso y en 2021 estará prohibida su comercialización, si no son de materiales biodegradables o reciclables. Además, en 2025, al menos el 25% de la composición de las botellas de bebidas PET debe ser de plástico reciclado.

Los plásticos más habituales de un solo uso son: bastoncillos de algodón y pajitas; cubiertos, vasos y platos; recipientes alimentarios para el consumo inmediato, tipo los envases de las hamburguesas; botellas de bebidas; bolsas ligeras, que estarán prohibidas a partir de 2021 si no son compostables; envases y envoltorios; toallitas y compresas; recipientes de bebidas, tapas y tapones; y colillas de cigarrillo.

## Sabías qué...

Las bolsas biodegradables de fécula proceden del petróleo, como el resto de productos de plástico. La bolsa de rafia, fabricada con polipropileno trenzado, no es biodegradable ni se puede reciclar. La bolsa biodegradable solo se degrada en ambientes compostables, no si se tira al mar o la tierra.



EUROPA GENERA  
**25,5 t**  
DE RESIDUOS PLÁSTICOS  
Y MENOS DEL 30%  
SE RECICLA.

## EL PLÁSTICO EN LA ALIMENTACIÓN

En alimentación, los plásticos se utilizan para envasar el 50% de los alimentos. Esto permite que sólo el 2% de ellos se estropee antes de llegar al consumidor. En cambio, en los países en vías de desarrollo, la mitad de los alimentos se corrompen antes de ser consumidos, ya que el porcentaje de envasado es casi inexistente, según datos facilitados por APME (Association of Plastics Manufacturers in Europe).

## VENTAJAS DEL PLÁSTICO

- **Es uno de los materiales más versátiles, duraderos, con una buena relación coste/eficacia, seguros y ligeros.** España es líder en Europa en la producción de bolsas de plástico.
- **Ayuda a economizar recursos fósiles y energéticos.** Además, previene la contaminación de agua y alimentos. Son los responsables de garantizar agua potable de forma económica y segura.
- **Se puede reciclar o emplearse como combustible alternativo,** ya que su poder calorífico es igual al del carbón y genera menos CO<sub>2</sub>.
- **Con otro material, el peso del envase se incrementaría y también los costos de producción y el consumo de energía.**
- **La industria del plástico se está reinventando,** trabajando en el desarrollo de nuevos materiales biodegradables, reciclables, compostables y ecológicos para uso alimentario y comercial.

## DESVENTAJAS

- **Los años que tarda el plástico en degradarse en la naturaleza:** la bolsa de plástico, unos 150 años; las botellas de plástico, hasta mil años; los bastoncillos unos 300 años y las pajitas, entre 200 y 500 años, según Greenpeace. Fue el marinero e investigador Charles Moore quien descubrió en 1997 la gran ‘mancha’ de basura del Pacífico por la acumulación de desechos plásticos.
- **En el mundo se consume un millón de bolsas de plástico cada minuto.** Europa genera 25,5 t. de residuos plásticos y menos del 30% se recicla.
- **Se calcula que medio millón de toneladas de plástico terminan en el océano cada año, lo que representa el 85% de la basura marina.**



TIENDA ONLINE

La tienda online de Consum desembarca en la Ribera y cubre el 100% de l’Horta Nord



Preparación de un pedido de la tienda online.

Localidades como Alzira, Algemesí, l’Alcúdia, Carlet, Benifaió, Almussafes, Puçol, Massamagrell, El Puig o Rafelbunyol disfrutan ya del servicio

La tienda online de Consum desembarcó en la comarca de la Ribera el pasado mes de enero, llegando a poblaciones como Alzira, Algemesí, l’Alcúdia, Alginet, Carlet, Benimodo, Guadassuar, Albalat de la Ribera, Benicull, Polinyà del Xúquer, Sollana, Benifaió, Almussafes y El Romani, alcanzando una población de más de 153.000 clientes potenciales.

Por otro lado, la Cooperativa también amplió su tienda online por l’Horta Nord, a Puçol, Massamagrell, El Puig, Rafelbunyol, Museros, Massalfassar y Albuixech, alcanzando una población de más de 65.000 clientes potenciales. En dicha comarca, Consum ya ofrece su servicio de e-commerce al 100% del territorio.

Actualmente, la Cooperativa ofrece tienda online a un centenar de poblaciones de las provincias de València, Alicante y Barcelona, así como Almería y Castellón capital. Prevé continuar la expansión a otras zonas en los próximos meses.

Los clientes online de Consum pueden elegir la entrega del pedido en franjas de una hora y disfrutar descuentos automáticos en sus compras o decidir cuándo quieren canjearlos, entre los más de 9.000 artículos de su oferta online, entre los que destacan, los alimentos frescos al corte, como carne, pescado y charcutería. Además, este servicio se realiza con bolsas de papel reciclado desde junio de 2018, cuando Consum eliminó las bolsas de plástico.

BALANCE CHARTER

Charter cierra 2018 con 282 supermercados y unas ventas superiores a los 280 millones de euros



Supermercado Charter de Torrent (Valencia).

La franquicia de Consum ha abierto 26 tiendas durante el año pasado y prevé abrir otras 29 este ejercicio

Charter, la franquicia de Consum, ha cerrado el año 2018 con 282 supermercados, 32 de los cuales se encuentran es estaciones de servicio. Además, ha alcanzado una facturación de 280,3 millones de euros, cifra que representa un 15,58% más que en 2017. Durante el año, Charter ha abierto 26 supermercados, principalmente en Cataluña, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha. En total, ha sumado a su red comercial más de 7.000 m2 de superficie. Además, la franquicia de Consum ha cerrado el ejercicio 2018 con una plantilla de 1.660 trabajadores, cifra que representa un 10,66% más que el año anterior. Charter ha continuado su expansión durante 2018, como negocio rentable, por las mismas comunidades autónomas que en 2017. Así, ha abierto 9 tiendas en Cataluña, 8 en la Comunidad Valenciana, 6 en Castilla-La Mancha, 2 en Aragón y 1 en la provincia de Murcia.

Previsiones para 2019

De cara a 2019, las previsiones de la franquicia Charter es seguir con el actual ritmo de expansión, con unas 29 aperturas, principalmente, en la Comunidad Valenciana, Cataluña y Castilla-La Mancha. Las previsiones en cuanto a ventas siguen siendo optimistas y espera superar los 303,5 millones de euros, que supone más de un 8% de crecimiento respecto a 2018.

DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR

Finaliza el plazo para participar en Concurso de Cuentos del Día Mundial del Consumidor



Cartel anunciador del Concurso.

El pasado 5 de marzo finalizó el plazo en el que todos los centros escolares, Centros de Educación Especial y Centros Ocupacionales de todas las CCAA en las que está implantada la Cooperativa pueden presentar sus trabajos para el Concurso de Cuentos Ilustrados, que tiene como objetivo fomentar los buenos hábitos de consumo a través de los cuentos y la creatividad.

El Concurso propone, en su 14ª edición, que se reflexione sobre los efectos del consumo sobre el medio ambiente y sobre qué ventajas aportan los productos frescos de proximidad y de temporada en la consecución del desarrollo sostenible; que se fomente el trabajo en equipo dentro del aula, la lectura y la escritura; y se trabajen varias asignaturas en un mismo proyecto: lengua, idioma, plástica, nuevas tecnologías y conocimiento del medio.

Trabajo a realizar y premios

Para participar, los estudiantes deben elaborar un cuento ilustrado que anime al lector a reflexionar sobre los efectos que tienen sus actos de consumo en el medio ambiente.

Una vez reunido el jurado y determinados los premios, se realizará la entrega de los mismos dotando de primero, segundo y tercer premio para la categoría de Educación Primaria y Secundaria, por valor de 3.000, 2.000 y 1.000 euros respectivamente. Además de un premio para la categoría de Educación Especial y otro premio para la categoría de Centros Ocupacionales, dotados con 1.000 euros cada uno de ellos.

MARCA PROPIA

40 productos Consum cambian los aceites vegetales por aceites más saludables



Gama de biscores y pan tostado Consum.

El aceite de girasol alto oleico mejora las propiedades del producto sin que afecte a sus características fundamentales: calidad y sabor

La Cooperativa está trabajando en la reformulación saludable de los productos de marca propia y así ofrecer un surtido amplio y variado adaptado a las necesidades de los socios y clientes.

Uno de los principales cambios en la composición es la sustitución de aceites vegetales con mayor contenido de grasas saturadas por otro tipo de aceites más saludables, principalmente el aceite de girasol alto oleico.

Gracias a esta formulación, se ha logrado reducir un porcentaje significativo de las grasas saturadas, mejorando las propiedades nutricionales del producto haciéndolos más saludables sin que afecte a sus características fundamentales: calidad y sabor. Seguiremos trabajando en la sustitución del aceite de palma por otros tipos de aceite más saludables en todos aquellos productos en los que tecnológicamente sea viable y sin perjudicar a las características organolépticas

Cada vez más saludable y más nutritiva

Hasta el momento, este cambio se ha aplicado a 40 referencias de diferentes categorías de producto como los cereales, la crema de cacao o las galletas de marca propia que ya están disponibles en nuestros centros, mientras se sigue trabajando en la incorporación de ingredientes con los mejores valores nutricionales de otros productos.



# Quando comer se convierte en una carrera de obstáculos

PREPARAR LA COMIDA EN ALGUNAS CASAS PUEDE CONVERTIRSE EN UN AUTÉNTICO ENCAJE DE BOLILLOS. EXISTEN DOLENCIAS, COMO LAS ALERGIAS, INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS O ENFERMEDADES, QUE, LAMENTABLEMENTE, NOS OBLIGAN A PRIVARNOS DE COMIDAS QUE NOS GUSTAN.

El aumento de las reacciones a los alimentos es una realidad hoy en día. La Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI) estima que estas dolencias se han convertido en un problema de salud pública en auge, que afecta a más de dos millones de personas en España. Pero, lo realmente preocupante es la incidencia creciente en niños, que ha pasado en los últimos años del 4% al 7%.

Entre los más de 120 alimentos descritos como potenciales alérgenos, la leche, el huevo, el cacahuete, los frutos secos, las frutas (rosáceas) y algunas verduras se sitúan en los primeros puestos. Las alergias a pescado y marisco, aunque son menos habituales, suelen producir problemas más graves.

Sin embargo, ‘se sospecha que, al menos, la mitad de las alergias alimentarias que la población cree padecer, en realidad no lo son’, advierte la doctora Pilar Cots, jefa del Servicio de Alergología en el Complejo Hospitalario Ruber-Juan Bravo de Madrid, en unas declaraciones para el diario El Confidencial publicadas el 22 de abril de 2018. Y es que no es lo mismo una alergia que una intolerancia.

## ¿ALERGIA O INTOLERANCIA?

En las alergias, ‘está implicado el sistema inmunológico de la persona’, explica la doctora Cots. Se producen nada más consumir un alimento, incluso, en cantidades muy pequeñas, y puede haber riesgo de anafilaxia (reacción alérgica generalizada, rápida y que puede llegar a ser mortal). Las intolerancias, sin embargo, no están producidas por mecanismos inmunológicos y suelen ser causadas por ‘el déficit de enzimas para la adecuada digestión de un alimento o por sustancias químicas presentes de forma natural’. La alta exposición actual a aditivos y contaminantes, presentes, particularmente, en los alimentos procesados, también es causa de intolerancias.

SEGÚN EL INFORME ‘CONSUMIDOR SENSITIVO’, ELABORADO POR NIELSEN EN 2016, UNO DE CADA CUATRO HOGARES EN NUESTRO PAÍS TIENE, AL MENOS, UN MIEMBRO QUE SUFRE ALGÚN TIPO DE ALERGIA O INTOLERANCIA.



Existen dos compuestos que provocan la mayoría de las intolerancias, son la lactosa y el gluten. Aunque se puede llevar una dieta totalmente equilibrada evitando los productos que lo lleven, según el grado de intolerancia, se recomienda acudir siempre a un experto para que valore exactamente la dieta a seguir según el caso.

## FOBIAS

Se define fobia como aversión exagerada a alguien o a algo. Entre las fobias que tienen que ver con la alimentación destacan:

- **Lacanofofia:** miedo inexplicable a uno o varios vegetales. Sus causas pueden deberse a haber sido forzados de pequeños a comerlos y haber experimentado un trauma o, en otros casos, al hecho de haber visto insectos en alguna planta y sentir miedo a consumir bichos al comer vegetales, entre muchas otras.
- **Micofobia:** es el terror a consumir hongos o setas y envenenarse al hacerlo. Las personas que padecen esta fobia, también en función del grado en el que la padezcan, experimentan miedo a verlos o tocarlos.
- **Ictiofobia:** define como el miedo a los peces, pero en muchos casos no solo a ver o estar cerca de peces, sino también a los pescados.
- **Fagofobia:** se trata del miedo a tragar o a atragantarse, lo que deriva en ansiedad a la hora de enfrentarse al hecho de comer, beber o tomar medicación en pastillas, por ejemplo.
- **Neofobia alimentaria:** se define como fobia a probar alimentos nuevos y se presenta, principalmente, en niños entre dos y tres años de edad. Suele disminuir o desaparecer cuando el niño se va haciendo mayor. Sin embargo, hay casos en los que puede perdurar y mantenerse en la edad adulta.
- **Cibofobia:** miedo a los alimentos y a comer. Supone pavor a sufrir una intoxicación, una alergia alimentaria, a que los alimentos puedan estar pasados de fecha, etc.

## INTOXICACIONES

Las intoxicaciones alimentarias son aquellas causadas por ingerir alimentos contaminados por microorganismos patógenos. Estas intoxicaciones reciben el nombre técnico de toxiinfecciones alimentarias. Las personas afectadas presentan síntomas de estar enfermas y su malestar, generalmente, les impide desarrollar las actividades cotidianas a las que están acostumbradas. Las más comunes son: salmonela, listeria, botulismo, gastroenteritis o toxoplasmosis.



LOS SERES HUMANOS NECESITAMOS RELACIONARNOS Y YA DESDE EDADES MUY TEMPRANAS FORMAMOS PARTE DE DISTINTOS GRUPOS SOCIALES. ESA CONDUCTA SOCIAL ES DE GRAN IMPACTO Y ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON LA CALIDAD DE VIDA QUE TENEMOS.

PARA SENTIRNOS SATISFECHOS TENEMOS QUE PERCIBIR LOS INTERCAMBIOS SOCIALES COMO 'RENTABLES'.

**R**elacionarse es establecer lazos con otras personas. Para que esto sea posible es imprescindible establecer una comunicación, tanto verbal como no verbal, que inicia un intercambio que puede ir desde una simple atención, hasta la implicación de profundos sentimientos.

Si estas relaciones son satisfactorias, nos sentiremos mejor con nosotros mismos, tendremos una visión más optimista del mundo, mejorará la capacidad de adaptación ante los cambios, y nos proporcionará una sensación de control sobre nuestra vida.

**¿ME COMPENSA? RENTABILIDAD EMOCIONAL**

Para sentirnos satisfechos tenemos que percibir los intercambios sociales como 'rentables'. Igual que en economía, en las relaciones con los demás las cuentas deben estar equilibradas. Si percibimos que damos más de lo que recibimos, la relación decaerá poco a poco hasta terminar por apagarse.

En las interacciones sociales cada persona tratará de aumentar al máximo sus recompensas y reducir al mínimo sus costes. Se opera en base al principio de reciprocidad, y si no se percibe ese equilibrio la persona se sentirá descontenta y abandonará la relación.

Pero la valoración de estas 'pérdidas y ganancias sociales' no es igual para todo el mundo, depende de cómo la persona percibe e interpreta la conducta del otro, así como del contexto en el que se produce.

Nos comportamos con los demás según los percibimos. Así pues, reaccionaremos de una forma si una persona que valoramos consigue éxito, y lo atribuiremos a sus valores y cualidades internas. En cambio, si el mismo éxito lo consigue alguien que consideramos poco competente, lo atribuiremos a factores externos como la suerte o la ayuda que ha recibido de otros.

**LA IMPORTANCIA DE LAS PRIMERAS IMPRESIONES**

La primera impresión que nos formamos cuando conocemos a alguien se produce con mucha rapidez, a pesar de que se trata de un fenómeno bastante complejo. Es un proceso natural mediante el que se infieren características psicológicas de las personas a partir de su conducta y algún otro atributo.

Se generan deducciones a partir de señales o signos observados en ese primer momento, relacionándolos entre sí. Por ejemplo, si alguien está callado pensamos que es tímido, o si se muerde las uñas pensamos que es nervioso. Es decir, formamos una impresión global a partir de los datos que observamos en ese primer momento, por tanto, puede ser errónea, pero es muy difícil de cambiar.

Esta impresión influirá de manera significativa en la forma en que nos comportemos con la persona y en lo que esperemos de ella. Algunos aspectos favorecerán que tengamos en cuenta unas señales más que otras a la hora de configurar esa primera impresión.

Por un lado, la expectativa de la que se parte, vemos lo que esperamos ver, evaluamos lo que esperamos encontrar. Por otro lado, también influye nuestro estado de ánimo y el contexto, para interpretar un indicio es importante conocer los elementos de la situación en la que se produce. No se interpreta igual que alguien cante en una fiesta o en medio de una conferencia.

Por último, y también de gran influencia en la forma que percibimos a otra persona, está la atribución causal que hagamos. Se trata de la inferencia que hacemos sobre las causas de la conducta del otro para así definir sus tendencias. Si se recibe un halago, no se contabiliza igual si se piensa que la causa de dicho comportamiento es recibir una recomendación para un puesto de trabajo, que si se atribuye a un intento de hacernos sentir bien.

*Contabilidad emocional*

CUANDO HACEMOS BALANCE DE CÓMO NOS RELACIONAMOS CON LOS DEMÁS





# Beneficios de la naturaleza

ENTRE LAS PRISAS DEL DÍA A DÍA Y EL ATRACTIVO DE LA TECNOLOGÍA PARA LOS MOMENTOS DE OCIO, A VECES, RESULTA COMPLICADO BUSCAR UN MOMENTO PARA ACERCAR A LOS PEQUES AL MUNDO NATURAL Y RECONECTAR CON LA ESENCIA DE LO QUE SOMOS. LAS VACACIONES ESCOLARES Y LOS FINES DE SEMANA SON IDEALES PARA CONOCER NUESTRA FAUNA Y FLORA Y APRENDER CÓMO ES MÁS ALLÁ DE LOS LIBROS.

Diversos estudios demuestran la importancia que el contacto con la naturaleza tiene en el aprendizaje y en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Pasar tiempo en relación con nuestro entorno proporciona bienestar y conciencia medioambiental, además de mejorar su capacidad de observación y exploración, la creatividad, la autodisciplina, las relaciones sociales, la empatía y el respeto.

Plantar semillas, ‘cazar’ insectos, chapotear, oler las flores, escuchar los pájaros, ver las estrellas... Todo ello es posible con la libertad de ensuciarse y disfrutar del juego espontáneo. La playa, el bosque, el campo o la montaña, son entornos fantásticos donde conectar con el mundo natural y disfrutar con los cinco sentidos.

PASAR TIEMPO EN RELACIÓN CON NUESTRO ENTORNO PROPORCIONA BIENESTAR Y CONCIENCIA MEDIOAMBIENTAL.



**OÍDO**  
Escuchar el silencio, el curso del agua, el canto de las distintas especies de pájaros, el propio sonido de la naturaleza (árboles, plantas, animales...). Es interesante hacerles cerrar los ojos y expresar sus sensaciones en contraste con los sonidos habituales de su día a día.



**OLFATO**  
Oler distintas plantas y tratar de diferenciarlas. Lo recomendable es empezar con las hierbas aromáticas con las que estén más familiarizados. Una buena actividad para aprovechar la ‘excursión’ a la naturaleza y llevarnos un ‘poquito’ a casa es hacer ambientadores para los armarios con estas plantas aromáticas.



**VISTA**  
Disfrutar del colorido de la naturaleza y comprobar cómo cambia en cada una de las estaciones, observar cómo responden los animales y las plantas al entorno (por ejemplo, los árboles inclinados por el sol, la reacción de las flores al sol o la lluvia, la ubicación de los nidos de los animales). Otra buena actividad es identificar formas geométricas en la naturaleza.



**GUSTO**  
Probar plantas comestibles, recoger frutos silvestres y diferenciarlos, buscar setas y luego prepararlas en casa... son actividades que ayudan a potenciar el gusto y ‘saborear’ nuestro entorno. Todo ello siempre supervisado por un adulto.



**TACTO**  
Tocar las hojas, la corteza de los árboles, la tierra, la piedra, la arena... detenerse en la variedad de texturas que presentan. Con el sentido del tacto se pueden plantear diferentes manualidades para realizar en casa.





EL MAULLIDO DE LOS GATOS, LOS LADRIDOS DEL PERRO O LOS SONIDOS DE TU CONEJO PUEDEN DECIRNOS MUCHO DE ELLOS Y DE SU ESTADO DE ÁNIMO. ¿TE GUSTARÍA ENTENDERLOS?

**E**n el caso de los perros resulta evidente que cada ladrido es diferente y nos informa del estado emocional del perro. Basta con observar un poco a nuestra mascota para poder entender sus reacciones. Pero los perros no se comunican solo con el ladrido, sino que cuentan con un repertorio que incluye el gruñido, el aullido, el bufido, los gemidos, los gritos, jadeos y suspiros.

Para saber exactamente por qué ladra un perro debemos observar también su lenguaje corporal, sobre todo, la posición de la cola y las orejas. Existen algunos ladridos básicos que conviene conocer:

- **Territorial:** ladrido fuerte y repetitivo con el que busca ahuyentar a un intruso.
- **De aviso/alarma:** ladrido grave y espaciado para avisarnos de algún peligro.
- **Por miedo:** ladrido corto y agudo que el perro hace, alejándose de la amenaza.
- **Para jugar:** es un ladrido repetitivo y agudo para invitar a jugar.
- **Para llamar la atención:** ladrido agudo, insistente y repetitivo.
- **De frustración:** ladrido compulsivo, en tono alto, en momentos de ansiedad.
- **De excitación:** ladrido alto, constante y rítmico. Denota que está contento.

Pero, ¿sabías que el ladrido se puede entrenar? Aunque se trata de un entrenamiento que hay que realizar con un educador canino, ya que hay que hacerlo bien para no confundir al perro, podemos conseguir que un perro 'ladrador' regule su ladrido con entrenamiento. De esta manera, el perro ladrará o dejará de hacerlo a nuestra orden.

## MAULLIDOS

Los gatos también se comunican con los humanos y con otros animales a través del maullido. De hecho, las gatas mamás utilizan el maullido para comunicarse con sus crías y es así como aprenden a comunicarse de manera oral.

Para entender los maullidos de nuestro gato debemos estar atentos a su duración, entonación e intensidad. Además del maullido, el gato se comunica también a través de otros sonidos como el ronroneo, con el que nos hace saber que se encuentra a gusto, o el gruñido. Estas son las claves básicas para diferenciar los maullidos:

- **Según el destinatario:** los gatos se dirigen a otros gatos con un maullido fuerte, pero usan un maullido más suave para dirigirse a las personas.
- **De petición:** cuando el gato quiere pedirnos algo (comida, agua, salir de la habitación...) utiliza un maullido corto suave.
- **De saludo:** con un maullido suave.
- **De celo:** son constantes, largos y muy fuertes.

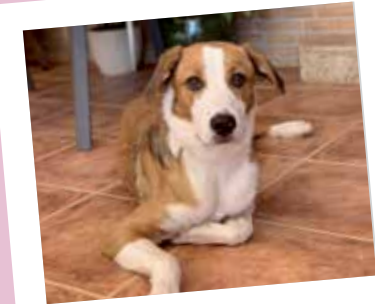
## CONEJOS

Aunque los conejos se comunican, principalmente, con el lenguaje corporal, ellos también tienen la habilidad de emitir un rango de sonidos muy variado. Observarles es importante para conocer sus necesidades.

Uno de los sonidos más comunes es el resoplido. En conejos machos sin esterilizar es señal de apareamiento, mientras que en conejos esterilizados, ya sean machos o hembras, indica entusiasmo. Si tienes un conejo, lo habrás visto resoplar cuando vas a darle su comida. Otros sonidos son: el grito cuando están en peligro; el rechinar de dientes cuando están a gusto; el patear con las patas traseras para avisar de un peligro o el gruñido de las hembras sin esterilizar para defender su territorio.

## PÁJAROS

Si hay unos animales que nos alegran con sus cantos son los pájaros. A través de este sonido, ellos se comunican con otros pájaros. Aunque se desconoce exactamente cuál es el significado del canto de los pájaros, lo cierto es que escucharles siempre es motivo de alegría.



*Chico*  
Ana Rodríguez



*Elvis*  
David García



*Lola*  
Ana y Virginia



*Noa*  
Juan Carlos



*Quico*  
M<sup>a</sup> Carmen Muntal



*Triana y Noa*  
M<sup>a</sup> José Soler



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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



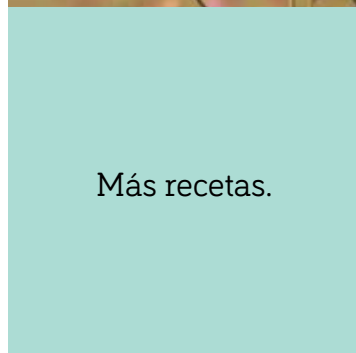
# ¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



Ahorra papel y  
contamina menos.



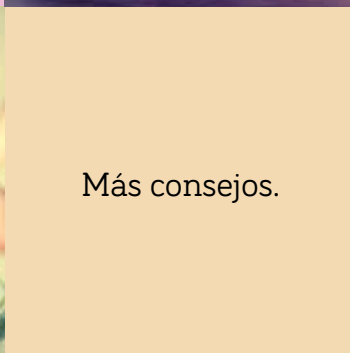
Gana en  
contenidos.



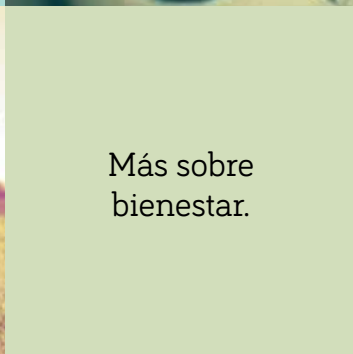
Más recetas.



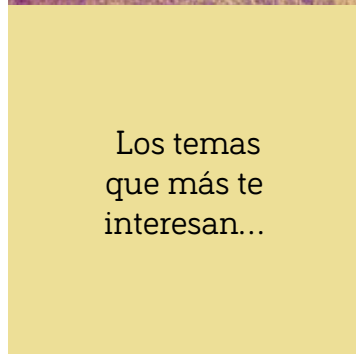
Más consejos.



Más sobre  
bienestar.



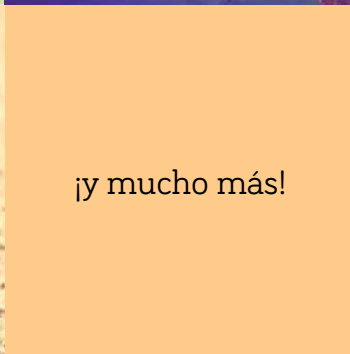
Más para  
tus mascotas.



Los temas  
que más te  
interesan...



¡y mucho más!



Elige la opción  
“correo electrónico” desde  
la web **mundoconsum.es**  
o la **app Mundo Consum**  
¡y da el salto!

