

EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MARÇ / ABRIL 2019 Núm. 95

consum



EL TEMA DEL MES ADDICCIÓ DIGITAL: INDUÏDA?

SABER COMPRAR. PER A POCS: "JO M'HO PASTE I JO M'HO CUINE". **ELS CINC DE...** "LUCÍA, LA MEUA PEDIATRA".
SALUT I BELLESA. QUAN MENJAR ES CONVERTIX EN UNA CARRERA D'OBSTACLES.

LA PRIMAVERA ESTÀ
A PUNT D'ARRIBAR I
LES TEMPERATURES
COMENCEN A DONAR
UNA TREVA PER A
PODER FER EXCURSIONS
A L'AIRE LLIURE.
MUNTANYA, PLATJA
O, SIMPLEMENT, UN
PASSEIG PER LA VORA
DEL RIU POT SER UN BON
PLA PER A DISFRUTAR DE
LA NATURALESA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot,
Ana María García, Sílvia Moreno, Núria Riba,
M^a Angeles Tomás (Psicòloga), Sarrià Masia
(Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista) i
Jose Falcó (Mascotes).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V.
Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

La primavera està a punt d'arribar i les temperatures comencen a donar una treva per a poder fer excursions a l'aire lliure. Muntanya, platja o, simplement, un passeig per la vora del riu pot ser un bon pla per a endur-nos la cistella del pícnic i menjar envoltats de naturalesa. En **Hui Mengem** et donem algunes idees perquè t'endugues el tàper sense que tingues sorpreses i en **Cura Infantil** t'expliquem els beneficis que té la naturalesa per al desenvolupament dels xiquets. Si és que ens encanta eixir...

Una bona opció per al nostre tàper és l'alvocat, protagonista d'**Els Frescos**. Amb mala fama en el passat, ha recuperat el protagonisme en la dieta, gràcies als seus beneficis tant en la cuina com fora d'esta. A més, un altre ingredient per al nostre tàper campestre podrien ser les llavors, que ara s'estilen. En **A Examen** et presentem els seus tipus i propietats. I com que no hi ha pícnic que se'n pree sense unes postres, et duem els dolços més típics de la Setmana Santa, a **Viatjar amb gust**. T'hi apuntes?

"Dis-me quants en sou i et diré com has de comprar"... I és que les cases es transformen i sorgixen composicions diferents, canviant i, en general, molt més reduïdes. Pisos compartits, famílies més reduïdes, singles... Fer la compra per a pocs i, fins i tot, per a una sola persona és cada vegada més habitual. En **Saber comprar** et donem uns consells. Una altra cosa cada vegada més habitual són les al·lèrgies, les intoleràncies alimentàries o les malalties, amb les quals preparar el menjar, amb aliments totalment prohibits, és una carrera d'obstacles. Saber distingir el que tenim és el primer pas per a vore què podem menjar i en **Salut i Bellesa** en fem un repàs.

Quantes hores passes al dia en Internet? I a les xarxes socials? Quant de temps pots estar sense consultar el mòbil? Si la resposta és més de huit hores diàries, pot ser que tingues una addicció digital. Però sabies que este comportament potser no és només responsabilitat teua? En **El Tema del mes** t'expliquem per què.

La bossa de plàstic de polietilè, la de "tota la vida", sembla que té els dies comptats, segons l'última normativa europea i espanyola que prohibirà, en 2021, els plàstics d'un sol ús que no siguen biodegradables o reciclables. Però és tan roïn el plàstic o el problema és el mal ús que en fem? Buscar un equilibri entre els avantatges d'este material, els seus possibles substituïts i la protecció del medi ambient suposa un repte, una reflexió que hem volgut fer en **Es Eco**.

A més, coneixerem "**Els 5 de**" Lucía Galán, més coneguda al món bloguer per "Lucía, la meua pediatria"; sabrem què és la Comptabilitat emocional en **Coneix-te** i intentarem "traduir" el maulit o el lladruc de la nostra mascota. Esperem que tots els temes que t'hem preparat et resulten interessants. Però, si en necessites més, només has d'entrar a www.entrenosotros.consum.es



Consell de redacció.

10



14



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socs teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
"Lucía, la meua pediatria".
- 08 HUI MENGEM...**
De tàper, menjars que aguanten tot el dia.
- 10 ELS FRESCOS**
Alvocat: salut, cuina i cosmètica.
- 12 SABER COMPRAR**
Per a pocs: "jo m'ho paste i jo m'ho cuine".

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Llavors.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Addicció digital: induïda?
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Ruta "dolça" per la Setmana Santa.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Què passa amb el plàstic?
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
La tenda *online* de Consum desembarca a la Ribera i cobrix el 100% de l'Horta Nord. Consum i Charter continuen sumant noves obertures.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Quan menjar es convertix en una carrera d'obstacles.
- 26 CONEIX-TE**
Comptabilitat emocional
- 28 CURA INFANTIL**
Beneficis de la naturalesa.
- 30 MASCOTES**
Bub! Meu! Què em vol dir?

EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres socis hem incorporat bosses de paper reciclat en totes les nostres tendes a un preu de 10 cèntims. Amb esta iniciativa ens avancem a les especificacions europees per a reciclar el 50% dels residus en 2020 i el 70% en 2030 i intentem minimitzar els nostres efectes sobre l'entorn.

Estes bosses de paper estan fabricades amb un 30% de paper reciclat i un 70% de paper verge FSC (Forest Stewardship Council) que acredita i garantix que el producte prové de boscos sostenibles.

Estes idees i moltes més s'arreglen a través de la iniciativa "Consum és molt tu".

Entra a <https://participa.consum.es> i conta'ns!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



BYE BYE TAQUES DE MAQUILLATGE

Les taques de maquillatge o qualsevol altre cosmètic no se'n van amb només una llavada. El que faig abans de ficar la peça de roba a la llavadora és submergir-la en llet i després deixar-la en remulla amb una miqueta de rentavaixella. Prova-ho!

Immaculada R.

@ Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS-HO!



Gratament sorprés pel servici i la comoditat de la compra *online* de Consum! Ara ja està disponible a tota La Ribera. Mireu de quina forma ho servixen i t'ho puguen a casa.



Les tellines de Consum són com les pipes, quan comences te les has d'acabar totes #m'agradenlestellines #productesfrescosconsum #soparetdeidijous amb @Javiii83



I de tornada a la rutina, però amb noves potingues. M'han regalat una cistelleta per l'aniversari amb productes de la marca Kyrey. Es tracta de la marca blanca de @supermercadosconsum i he de dir que m'ha sorprés gratament.



Me gusta Comentar Compartir



Gràcies per compartir. Bon profit!



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



ELS CINC DE...

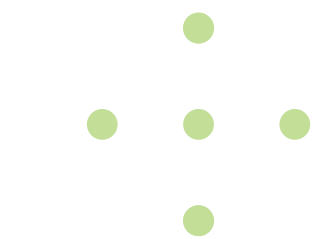
LUCÍA, LA MEUA PEDIATRA

PEDIATRA

Lucía Galán Bertrand, més coneguda per la comunitat bloguera pel títol del seu espai, “Lucía, la meua pediatra”, assegura que escriu “des de l’experiència de la professió i la sensibilitat de la maternitat”. S’ha convertit en la guru de milers de pares, tant per a entendre per què el seu fill no guanya pes, com per a reaccionar davant la clàssica enrabiada de supermercat, i tots agraïxen que reivindique els espais personals. Els consells li han valgut un premi a la Millor Divulgadora per l’Organització Mèdica Col·legial i un premi Bitàcoras al Millor Blog de Salut. Mentrestant, acumula milers de seguidors en les xarxes socials, tres llibres a l’esquena i aparicions en televisió. Qui millor que ella per a fer recomanacions sobre la bossa de la compra de les famílies espanyoles?



Per a la realització d’este reportatge, Lucía Galán Bertrand i Consum entreguen 500 € en aliments a l’ONG “Banc d’Aliments d’Alacant” per al seu repartiment entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d’economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2017 va destinar més de 14,7 milions d’euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d’estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.000 tones d’aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa “Profit” de Gestió Responsable d’Aliments.



01



OLI D’OLIVA VERGE EXTRA

Per a tot, per a cuinar, per a les ensalades, per a les torrades del desdjuní. Sempre.

02



CAFÉ

Em confesse: si no prenc un café (o dos) abans d’anar a treballar no soc persona. A més, del café m’agrada tot, eixir de la dutxa i olorar el café acabat de fer. Beure’l en tassa gran amb molta llet i calentet, i prendre’l molt a poc a poc agafant la tassa amb les dos mans mentre ens asseiem tots a taula i desdjunem junts.

03



FRUITA SECA

Anous, pipes de carabassa i pipes de gira-sol. En compre una bossa de cada i els mescle en un pot de vidre. “El pot de la fruita seca”. A les nits, sempre hi ha una ensalada damunt de la taula. Si a casa comencem el matí tots junts desdjunant, el dia acaba sopant de nou tots junts. L’ensalada, si no porta fruita seca del pot de vidre, no és el mateix. Píscolabis excel·lent per a les llargues jornades de consulta a l’hospital: en el calaix del meu despatx sol haver-hi una bosseta d’anous.

04



FORMATGE

Com a bona asturiana que soc, com no m’ha d’agradar el formatge? No és que m’agrade, és que em fa tornar boja. M’encanta. Com més curat, millor, encara que és impossible resistir-se a un bon Cabrales. A mi, dona’m una fusta de formatges i que es pare el món.

05



FRUITA

Un altre imprescindible. La fruitera en la cuina, sempre plena. Vols que els teus fills mengen fruita? Doncs menja fruita tu, els dic als meus pacients cada dia. Que vegem la fruita tot just entrar a la cuina, que et vegem pelar fruita, menjar fruita, comprar fruita, cuinar amb fruita. En el desdjuní, a més del café i de l’oli d’oliva amb les torrades, què mengem? Fruita. Des que eren menuts, trossege fruita i en pose en un plateret, abellidora i fresca. Fantàstic! I per a l’esmorzar: botelleta d’aigua, entrepà xicotet i peça de fruita.



De tàper

MENJARS QUE AGUANTEN TOT EL DIA

La primavera està a punt d'arribar i les temperatures comencen a donar treva per a poder fer excursions a l'aire lliure. Una ruta per la muntanya, on podem conèixer llocs nous i respirar aire fresc, un dia a la platja, aprofitant els dies temperats o, simplement, un passeig pel riu o una visita al parc. Qualsevol pla és bo per a emportar-nos la cistella del pícnic i menjar envoltats de naturalesa.

En els pícnic la planificació és clau. Ací la idea és aguditzar l'enginy, però no només per als plats principals, els esmorzars i berenars també tenen el seu truc. El que importa és evitar recórrer a l'entrepà de sempre o a les carmanyoles elaborades a base de sobres.

Organitzar i portar el nostre menjar, elaborat amb productes naturals, i fer una elecció conscient dels aliments és, sens dubte, una raó més que suficient per a mantindre una alimentació sana i disfrutar de la companyia del sol, els amics i/o la família.

Amb tot, és indispensable valorar alguns aspectes per a no rendir-se a les presses i triar combinacions que augmenten el nostre consum calòric en comptes de consolidar unes pautes d'alimentació saludables. Per això, és important sospesar alguns detalls que faran més saborosos estos plats del pícnic.

- **Triem sempre aliments de temporada.** Una bona varietat de verdures i hortalisses oferix color, vitamines i fibra, tant si són crues com cuinades. Per tal que conserven la textura, és útil guardar les salses i els condiments en recipients a banda per a utilitzar-los en el moment; prioritant l'oli d'oliva verge extra i les herbes aromàtiques. Ensalades de llegums, hamburgueses vegetals, quiches, pastissos salats, empanades, formatges, fruita seca o bé entrepans gourmet representen algunes de les alternatives.
- Ingredients com ara **pasta bullida, arròs blanc, llegums, truites o croquetes** són opcions boníssimes per a incloure en el tàper.
- **Per postres, alguna peça de fruita** o, si volem alguna cosa més especial, podem optar per fer gotets de crema o iogurt, però sempre si tenim nevera.
- **Beguda:** en el cas que portem aigua, suc, refrescos o vi, hem de tindre una nevera menuda amb molt de gel per a mantindre'ls freds. Un termo de te o cafè sempre va bé.
- **Bosses per al fem:** important per a no deixar la petjada allà on anem i cuidar l'entorn. A més de complir la seua funció, es poden utilitzar per a collir algunes fruites silvestres comestibles.

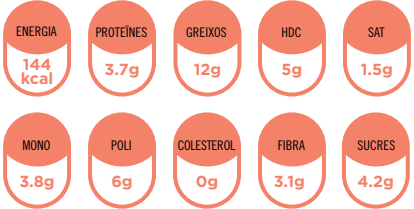
La idea és poder disfrutar en l'entorn natural d'un moment de tranquil·litat relaxat i sense estrès, disfrutant del menjar.

A continuació, et proposem un menú complet dels que aguanten sense problemes i que ens oferixen una opció variada i equilibrada. I recorda, estos consells ens poden servir també si ens emportem el tàper a l'oficina.

Pâté de xampinyons i anous

INGREDIENTS (6 persones)
500 g de xampinyons
80 g de ceba
80 g d'anous pelades
20 ml d'oli d'oliva
3 alls
Sal i pebre

PREPARACIÓ
Pela i talla la ceba i els alls en rodanxes fines. Calfa l'oli en una paella i daura la ceba i els alls a foc lent durant dos minuts. Talla els xampinyons en làmines i incorpora'ls a la paella. Mantén el foc a intensitat mitjana fins que els xampinyons agafen un color daurat. Torra les anous al forn a 180 °C durant dos minuts. Tritura-les en la batidora juntament amb la ceba, els alls i els xampinyons. Mescla-ho bé i salpebra-ho. Servix-ho fred.
Per a acompanyar verdures crues o pans.



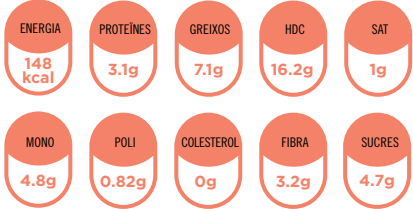
Informació Nutricional per ració.

Ensalada fresca amb mango, cuscús i menta

INGREDIENTS (6 persones)
200 g de mango madur
100 g sémola de cuscús
80 g de cogombre
60 g de julivert fresc
20 g de tiges d'alls tendres
10 g de menta
50 ml de suc de llima
40 ml d'oli d'oliva verge extra
8-10 ravenets
Sal i pebre



PREPARACIÓ
En primer lloc prepara la sémola de cuscús segons les instruccions del paquet. Una vegada llesta, deixa-la refredar i reserva-la per a més tard. Trosseja els alls tendres, talla el julivert i la menta i mescla tots els ingredients en un bol. Pela el mig cogombre, lleva'n les llavors i talla'l també en trossos més menuts. A continuació, pela el mango, talla'l i afig-lo a l'ensalada. Fes el mateix amb els ravenets, després de rentar-los i netejar-ne les puntes. Incorpora-hi el cuscús i, per a acabar, adoba-ho amb suc de llima, oli d'oliva i sal i pebre al gust.



Informació Nutricional per ració.

Mousse de maduixa

INGREDIENTS (4 persones)
500 g de maduixes
500 g de formatge batut desnatat
5 ml d'essència de vainilla
2 g d'agar-agar (o 9 làmines de gelatina neutra)

PREPARACIÓ
Renta molt bé les maduixes. Retira'n la cua i trosseja-les. Tritura-les fins a obtenir un puré sense grumolls de fruita. Incorpora-hi el formatge fresc després d'escórrer-lo i tritura'l una mica més perquè es mescle bé. Incorpora l'agar-agar a la mescla, calfa-ho en un cassó a foc suau i ves remenant sense que arribe a ebullició. Repartix-ho en gotets i espera que es refrede una miqueta. Deixa-ho reposant a la nevera com a mínim dos hores. Decora-ho amb alguna maduixa, fruites roges o unes fulles de menta.



Informació Nutricional per ració.



Avocat

SALUT,
CUINA I COSMÈTICA

L'ALVOCAT S'HA GUANYAT MALA FAMA PER LA SEUA ELEVADA APORTACIÓ CALÒRICA. TOT I AIXÒ, CONTÉ GREIXOS MONOINSATURATS, ELS CONEGUTS COM "GREIXOS BONS", INDISPENSABLES PER A DONAR ENERGIA AL NOSTRE ORGANISME. ELS SEUS BENEFICIS SÓN NOMBROSOS I LA SEUA APLICACIÓ A LA CUINA (I FORA D'ESTA) ÉS MOLT VARIADA.

Fins fa poc més d'una dècada, el consum d'avocat a Espanya no era habitual. Té l'origen en zones tropicals i subtropicals de l'Amèrica Central, per això trobar-ne no era tan fàcil com ara. Però des de fa un temps, l'avocat ha deixat de considerar-se una fruita exòtica, ja que el seu cultiu s'ha estès pel nostre país, sobretot a Andalusia, de manera que ja no és tan estrany incloure'n en la nostra llista de la compra.

Encara que el seu consum s'ha incrementat, els greixos que conté són els causants que seguisca tenint mala fama. Però no tots els greixos són iguals. El nostre cos necessita nutrients per al seu funcionament correcte: proteïnes, carbohidrats i lípids o greixos. Els més perjudicials per a la nostra salut són els greixos vegetals hidrogenats, presents, sobretot, en la brioixeria industrial i en el menjar precuinat. En canvi, els greixos poliinsaturats, presents en el peix blau com el salmó, i els monoinsaturats, que són d'origen vegetal, són greixos saludables. I el greix de l'avocat pertany a estos últims.

L'avocat té moltes propietats que fan que el seu consum siga altament recomanable. És ric en fibra, té un alt nivell de potassi (més que un plàtan), aporta magnesi i les dosis de vitamines B i E que conté fan que siga un potent antioxidant.

És una fruita molt recomanada per a esportistes, ja que aporta molta energia al cos, afavorix la reparació de la massa muscular i disminueix la inflamació de les articulacions. El seu consum millora els nivells de colesterol i es recomana per a casos d'artritis. A més, sol estar molt present en les dietes de les embarassades, ja que és un aliment ric en àcid fòlic, que és l'encarregat d'evitar malformacions en el fetus durant la gestació.

A QUINS PLATS PUC AFEGIR ALVOCAT?

Per a saber si un avocat està al punt hem de fixar-nos en la tija. Si es pot llevar fàcilment amb el dit i en el seu lloc s'observa un color marró, està en el moment òptim. Si l'avocat està verd podem accelerar-ne la maduració embolicant-lo en paper de diari al costat d'una poma. En 2 o 3 dies estarà llest per a menjar.

L'avocat es pot preparar de moltes maneres diferents. El més senzill és afegir-ne a les ensalades o al tartar de tonyina o de salmó. També es pot untar en les torrades i afegir-li llavors de lli. De fet, els mariners europeus l'utilitzaven en l'antiguitat com a substitut de la mantega. Es pot usar per a fer cremes fredes i, per descomptat, per a fer guacamole.

Recepta de guacamole



Ingredients: 2 avocats madurs, 1 tomaca xicoteta, 1/2 ceba, 1 xili "jalapeño", fulles de coriandre fresc, suc de mitja llima dolça i sal.

Elaboració: Pica la ceba i el xili tan fins com pugues. Talla la tomaca en daus xicotets i els avocats per la meitat (arribant fins al pinyol i girant cada part per a separar-ne les dos mitats). Extrau tota la polpa amb una cullera i posa-la en un bol amb la ceba, la tomaca i el xili. Pica les fulles del coriandre i afig-les. Agrega-hi el suc de llima dolça i la sal. Pica-ho amb una forqueta fins que es mesclen tots els ingredients i quede una salsa homogènia.

UN ALIAT DE BELLESA

A més de l'ús culinari, l'oli d'avocat és molt utilitzat en cosmètica i el podem utilitzar per a elaborar les nostres pròpies màscares casolanes per al cabell o la pell.



Màscara per al cabell: mescla un avocat madur amb mel i oli d'oliva i aplica-ho sobre el cuir cabellut. Deixa-ho actuar uns 20 minuts abans de rentar-ho per a aconseguir un cabell suau.



Màscara antienvelliment: preveu els símptomes de l'envelliment en el teu rostre mesclant la polpa de l'avocat amb oli de jojoba. Aplica-ho i deixa-ho actuar durant 15 minuts. Renta-ho amb aigua tèbia.



Antiulleres: L'avocat ajuda a descongestionar els capil·lars sanguinis, per la qual cosa és un bon remei per a combatre les ulleres. Mescla'n la polpa amb tres cullerades d'avena, aplica-ho sobre la zona i deixa-ho actuar durant 30 minuts.



Exfoliant casolà: exfolia't la pell almenys una volta a la setmana amb un exfoliant casolà. Mescla la polpa de l'avocat amb dos cullerades de farina d'avena, una cullerada de suc de llima i una cullerada de sal i aplica-t'ho en el rostre per a arrossegar les impureses.



Llet netejadora: per a una pell més hidratada i neta, mescla un quart d'avocat i un iogurt natural. Després d'utilitzar-ho, la pell es queda més neta i hidratada.

JO M'HO PASTE I JO M'HO CUINE

Les cases es van transformant i van apareixent composicions diferents, canviant segons la temporada i, en general, molt més reduïdes del que eren fa uns anys. Pisos compartits, famílies més menudes, singles... Fer la compra per a pocs i, fins i tot, per a una sola persona és cada vegada més habitual.

El format, la conservació dels aliments i fins i tot les quantitats que figuren en les receptes poden condicionar l'aprovisionament i la preparació dels menús, però amb previsió, organització i una mica de creativitat "omplir la cistella" per a un "petit comitè" no ha de ser necessàriament missió impossible. Evitaràs menjar malament, sempre el mateix o tirar "sobres" constantment.

1 INNOVA

- **Experimenta amb les receptes:** moltes receptes estan pensades per a 4 persones i les matemàtiques no sempre ajusten exactament les proporcions. Estrena el teu receptari i apunta el que et funcione per a repetir.
- **Adapta els plats al dia a dia:** Juga amb el fons de rebost per a intercanviar plats i menús. Evitaràs caure en la rutina o en l'avoriment.
- **Cuida't:** fes-ho en la teua selecció de productes, en la presentació dels plats i en el maridatge. T'ho has guanyat!

2 PLANIFICA

- **Fes la llista de la compra amb el calendari davant** tenint en compte eixides, cites per a menjar fora, viatges... Incorpora a la previsió horaris, hàbits, gustos i objectius.
- **Sentit pràctic:** pensa en plats que pugues preparar, que et vagen bé i que t'agraden per a distribuir el menú setmanal. Et pot ajudar pensar en les receptes de la teua infància.
- **Prepara el teu fons de rebost:** pasta, sopes o conserves són productes que es poden prendre en diferents preparacions i als quals sempre podem recórrer. Altres productes que ens poden traure d'un compromís són l'embotit, els ous, el formatge o el iogurt.
- **Invertix en tàpers i en emmagatzemament.**

PASTA, SOPES O CONSERVES
SÓN PRODUCTES QUE ES
PODEN PRENDRE EN DIFERENTS
PREPARACIONS I ALS QUALS
SEMPRE PODEM RECÓRRER.

3 ORGANITZA

- **Revisa bé el rebost, la nevera i el congelador.** Repassa caducitats, distribuïx bé els productes perquè estiguen ben conservats i a la vista i fes neteja si cal. <https://entrenosotros.consum.es/va/com-organitzar-els-aliments-en-la-cuina>
- **Reconcilia't amb el congelador.** No es tracta de guardar "sobres", sino de tindre sempre verdures tallades i llestes per a usar, pa cruixent en pocs minuts o racions individuals llestes per a utilitzar. Tin en compte les recomanacions generals per a congelar aliments. <https://entrenosotros.consum.es/va/quant-dura-un-aliment-en-el-congelador-sense-fer-se-malbe>
- **Opta per comprar a granel i els frescos al tall.** Serà més fàcil ajustar les quantitats a les necessitats reals. A més, podràs fer una compra més variada i innovar en les receptes seguint els consells del teu mestre de la frescor.
- **Reserva una miqueta de temps per a cuinar.** El diumenge sol ser el dia idoni per a organitzar la setmana. Com que has de preparar poques racions no renunciaràs a massa temps lliure i ho agrairàs entre setmana.

Beneficis i aplicacions de les LLAVORS

LES LLAVORS
ENS APORTEN CALCI,
GREIXOS SALUDABLES
OMEGA-3, VITAMINES,
PROTEÏNES, FIBRA,
MAGNESI, FERRO
O ÀCID FÒLIC.

LES LLAVORS S'ESTILEN I EL SEU CONSUM CADA VEGADA ESTÀ MÉS ESTÉS. PERÒ, QUÈ TENEN D'ESPECIAL? APORTEN ESTIL, TEXTURA, COLOR, SABOR I MOLTS NUTRIENTS IMPORTANTS PER A L'ORGANISME. CONEGUEM LES PROPIETATS QUE ENS APORTEN ESTOS GRANETS I COM ELS PODEM INCORPORAR ALS NOSTRES PLATS DE MANERA ORIGINAL.

TIPUS DE LLAVORS I PROPIETATS

Dins de la família de les llavors, n'hi ha infinitat de varietats, però, en línies generals, totes ens aporten calci, greixos saludables omega-3, vitamines, proteïnes, fibra, magnesi, ferro o àcid fòlic, entre d'altres. També aporten energia, són antioxidants, contribueixen a millorar els nivells de colesterol, regulen el trànsit intestinal i sacien molt.

COM PODEM UTILITZAR LES LLAVORS EN LA CUINA

Com a ingredients, les llavors han adquirit més importància els últims anys. Encara que les podem consumir tal qual les comprem, barrejades només amb llet o iogurt, per exemple, o com a snack saludable entre hores, també en podem afegir en moltes receptes i preparacions, per a aprofitar, fins i tot, les propietats espessidores que tenen moltes d'estes.

No deixes d'aprofitar estos ingredients xicotets i poderosos en les teues receptes que poden portar grans beneficis a la salut de l'organisme a més de donar un toc diferent als plats.

Busca les teues receptes en:
<https://va.planificador.consum.es>



- Minibescuits de mandarina i llavors de rosella
- Crema de carabassa i avellanes amb llavors de sèsam
- Bescuit de llimona i llavors de rosella
- Llavors de carabassa torrades
- Rap al forn amb fonoll i llavors de coriandre
- Pollastre amb llima i llavors de sèsam
- Pizza de farina integral i llavors de lli farcida amb brull
- Tallarines amb bolets i sèsam
- Ensalada d'encisam, mango i nabius amb llavors



Llavors de lli: com altres llavors, les de lli també són font d'àcids grassos essencials i tenen un contingut alt en proteïnes. També són riques en vitamines C i E i contenen calci, ferro, potassi i magnesi. A més, aporten fibra soluble, i formen un gel quan entren en contacte amb algun líquid, per la qual cosa es poden utilitzar com a espessidor natural.



Llavors de sèsam: les llavors de sèsam són de les més utilitzades per a elaborar productes de forn i pastisseria. Riques en greixos insaturats i amb una gran quantitat de proteïnes d'origen vegetal, estes llavors ofereixen, a més, vitamines E i B, i contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós central.



Llavors de rosella: la seua mida xicoteta no els impedis ser de les llavors que més calci tenen (1.400 mg per cada 100 g). També contenen vitamina A, amb efecte antioxidant i protector de la pell i del cabell. El contingut en ferro també és destacable.



Llavors de xia: igual que el lli, la xia és un espessidor natural i es fa servir en molts plats per a evitar l'ús de farines refinades o el sucre. És rica en zinc, important per al funcionament correcte del sistema immunitari i aporta proteïnes de bona qualitat, a més de seleni, amb efectes antioxidants, ferro, magnesi, calci i fòsfor, entre d'altres.



Llavors de fonoll: són, juntament amb les llavors de rosella, unes de les que tenen més calci (1.300 mg per cada 100 grams). Així mateix, també aporten fibra, potassi, magnesi i altres minerals que necessita el nostre cos. En este cas, les podem utilitzar com a condiment o adobament de plats diferents, o bé agregar-les a diversos productes de pa.



Pipes de gira-sol: riques en àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, que ajuden a reduir el colesterol roïn i a elevar el colesterol bo en sang. També són riques en fibra, potassi, fòsfor, magnesi, calci, i també vitamines del grup B, vitamina E i àcid fòlic. Tenen una gran varietat de minerals que les fa ideals per als esportistes, ja que contribueixen al bon funcionament del sistema nerviós i muscular de l'organisme.



Pipes de carabassa: són molt riques en àcids grassos omega-3 i omega-6, i tenen un gran nombre de vitamines i minerals entre els quals destaquen el magnesi, el seleni, el potassi, el fòsfor i les vitamines A i E. També destaquen pel contingut en proteïnes (24 grams per cada 100) i són riques en fibra, per la qual cosa ajuden a reduir el colesterol en sang i a evitar el mal funcionament intestinal. També s'utilitzen com a complement en qualsevol amanida: molta gent les tria com a aperitiu saludable a qualsevol hora del dia.

LA NOMOFÒBIA
ÉS L'ANSIETAT O LA POR
INCONTROLABLE A ESTAR
LLUNY DEL TELÈFON MÒBIL.
A ESPANYA PASSEM 5 HORES
DE MITJANA AL DIA
FENT ÚS DEL MÒBIL O
NAVEGANT.

Addicció digital

INDUÏDA?

ALGUNS EXDIRECTIUS DE LES PRINCIPALS XARXES SOCIALS HAN ALÇAT LA VEU PERQUÈ, SEGONS AFIRMEN, "ESTAN PROGRAMANT EL COMPORTAMENT DE LA GENT, IMPULSATS PER LA DOPAMINA", CAUSANT DE LA SENSACIÓ DE FELICITAT EN EL NOSTRE CERVELL.

Quantes hores passes al dia en Internet? I en les xarxes socials? Quant de temps pots passar sense consultar el mòbil? Quantes telefonades fas a la setmana? I quants missatges de WhatsApp escrius? Segurament, la resposta són més hores diàries de les que t'imagines i que no has fet cap telefonada l'última setmana. Però este comportament pot ser que no siga del tot voluntari i conscient. T'expliquem per què.

Segons ha denunciat l'exdirectiu de Facebook, Chamath Palihapitiya, que va treballar del 2007 al 2011 en l'empresa, fins i tot com a vicepresident de creixement d'usuaris, "les grans empreses tecnològiques, com Facebook o Youtube, modifiquen els seus algorismes perquè els usuaris augmenten el temps d'ús del seu producte. Això pot provocar addiccions i perills que provenen de l'ús massiu i excessiu de les plataformes socials".

Les crítiques de Palihapitiya, fetes en l'escola de negocis *Stanford Graduate School of Business* en novembre de 2018, no apunten només a Facebook, sinó a tot

"l'ecosistema de Silicon Valley", que afecta la resta de servicis digitals. Segons denuncia, "estos cicles de retroalimentació a curt termini, impulsats per la dopamina que hem creat, destrueixen el funcionament de la societat. Sense discursos civils, amb desinformació. És un problema global. Erosiona les bases fonamentals de com les persones es comporten davant seu i entre elles", simplificant la seua interacció a "emojis" de "cors, m'agrada o polzes amunt". Palihapitiya recomana prendre's un "descans" digital, i alerta que "els comportaments de les persones s'estan programant sense que se n'adonen".

OBJECTORS DE CONSCIÈNCIA DE LES XARXES

Les advertències de Palihapitiya no són les úniques i se sumen a les d'altres alts executius de Facebook, com les de Sean Parker, un dels seus primers directius, que reconeix que s'ha fet "objector de consciència" de les xarxes socials. Parker afirma que Facebook i altres xarxes socials "exploten una vulnerabilitat en psicologia humana perquè creen un cicle de retroalimentació de validació social".

Igualment, l'exgerent de producte de l'empresa, Antonio García-Martínez, assegura que Facebook mentix sobre la seua capacitat per a influir en les persones en funció de les dades que arreplega sobre elles.

TRUTH ABOUT TECH

A poc a poc van apareixent iniciatives promogudes per exempleats d'empreses de Silicon Valley contra l'intrusisme de la tecnologia i les xarxes socials, especialment, per a protegir els drets dels xiquets i dels adolescents als Estats Units. El seu objectiu és "informar de les repercussions socials que suposa la connectivitat constant a la qual vivim subjectes". "Truth About Tech" n'és una.

Segons denuncia esta iniciativa als Estats Units, la tecnologia té efectes negatius des del punt de vista individual, social i polític. El 27 % dels adults s'hi considera addicte; el 48 % es veu en la necessitat de contestar immediatament missatges o alertes de les seues xarxes socials. Les xifres entre adolescents són del 50 % i el 72 %, respectivament. A més, al voltant del 75 % dels pares diuen que discuteixen amb els fills per l'ús dels mòbils.

QUÈ ÉS LA DOPAMINA I COM FUNCIONA?

La dopamina és un dels neurotransmissors més coneguts del nostre sistema nerviós. Activa el plaer i els circuits de recompensa del cervell, a més de la sensació de calma i relaxació. Segons un estudi de la Universitat de Connecticut, publicat en la revista *Neuron*, quan fem accions que el nostre cos valora com a beneficioses s'allibera dopamina.

Détox digital: què podem fer

- 1 En primer lloc, detectar el nostre nivell d'addicció digital.** iOS ja ho fa de sèrie, i per a Android hi ha Apps que ens fan un diagnòstic per a posar-nos límits. Checky, Qualitytime, Forest o Pause en són algunes.
- 2 Una vegada sàpies quantes hores hi dediques, podem plantejar la "teràpia detox digital",** començant per fer ús del mòbil només per al que realment suppose un avantatge (el cost-benefici), com ara el navegador.
- 3 Perquè deixes de ser un "hàbit", hi has de posar traves d'ús,** com ara allunyar el dispositiu del teu abast perquè no et siga fàcil agafar-lo o llevar les notificacions sonores.
- 4 Finalment, amb molt d'autocontrol i força de voluntat, s'ha de determinar un temps d'ús al dia, ser estricte i complir-lo.**

Ruta dolça per la Setmana Santa

SI HI HA UNA FESTIVITAT TRADICIONAL QUE ES DISTINGIX PELS ATRACTIUS GASTRONÒMICS, ESTA ÉS LA SETMANA SANTA. GUISATS TAN TÍPICS COM CONTUNDENTS, PLATS AMB EL PEIX COM A PROTAGONISTA I, PER DESCOMPTAT, POSTRES I BERENARS PER A XUPLAR-SE'N ELS DITS I DISFRUTAR DE LES PASQUES A L'AIRE LLIURE.

MONA DE PASQUA

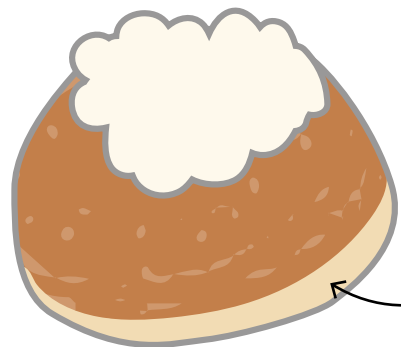
Es menja tradicionalment el Diumenge de Resurrecció i el Dilluns de Pasqua. El seu consum està més estès a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia i Castella-la Manxa, encara que amb variacions.

Les mones són una pasta pintada preparada a base de farina, sucre, ous i oli i rematat amb un ou dur pintat de colors. Les tradicionals simulen la forma d'algun animal i estan decorades amb anisets de colors. Els últims anys se n'ha estès el consum amb l'ou de xocolata.



PA CREMAT O TONYA

El pa cremat de Setmana Santa és més conegut com a tonya a la zona d'Alacant i Múrcia. La massa s'elabora amb els mateixos ingredients que la mona de Pasqua, però està molt més cuita, es presenta sense ou i està recoberta de sucre.



LLESQUES AMB OU

Són molt populars en tot el país, encara que es consumixen de manera més habitual a l'interior. Es preparen amb pa, llet i sucre, com a ingredients bàsics, però hi ha diferents tradicions depenent de la zona i tants tipus de llesques amb ou com famílies.



"PESTIÑOS"

És un dolç d'origen àrab típic d'Andalusia i de la regió de Múrcia. Estan elaborats amb una massa de farina fregida en oli d'oliva i passada per mel, a la qual també se sol donar sabor amb sèsam. La mida i la forma són variables, encara que, en general, sol ser un quadrat de massa amb dos cantons oposats plegats cap al centre.



ROSQUES

Les trobem a Andalusia i es preparen amb una base de farina, llima, canella i sucre. Com passa amb els "pestiños", també són hereus de la rica rebosteria àrab. A diferència del que passa amb els brioxos, les rosques es mantenen en bones condicions durant més temps.



"PAPARAJOTES"

I a la regió de Múrcia destaquen per la seua originalitat els paparajotes que es mengen tot l'any, però es compartixen encara més per Setmana Santa. Els "paparajotes" són fulles de llimera recobertes d'una massa elaborada amb farina i ou que es frigen i s'empolvoren amb sucre en pols i canella.



QUÈ PASSA AMB EL PLÀSTIC?

LA BOSSA DE PLÀSTIC DE POLIETILÉ (LA DE “TOTA LA VIDA”), DEMONITZADA ELS ÚLTIMS TEMPS PER LA CONTAMINACIÓ QUE PROVOCA EN LA NATURALESA, VA COMENÇAR A SUBSTITUIR LA DE PAPER A TOT EL MÓN ALS ANYS 70-80 DEL SEGLE XX. EN GENERAL, ELS ENVASOS PLÀSTICS GARANTIXEN LA HIGIENE I DURABILITAT DELS PRODUCTES QUE TRANSPORTEN, ESPECIALMENT, ELS ALIMENTS I L'AIGUA.

Buscar un equilibri entre els avantatges d'este material o els seus substituïts possibles i la protecció del medi ambient suposa un repte social, polític i econòmic que requereix molta investigació. Si es recicla malament, tirant bosses al mar o en la terra, no és culpa del producte, sinó del mal ús que fem al final de la seua vida útil. Reciclar-la bé i sempre, al contenidor groc és una tasca de tots.

EN QUIN PUNT ESTEM: MARC LEGAL

Al maig de 2018 el Govern espanyol va prohibir, per Reial decret, les bosses de plàstic gratuïtes, que va començar a aplicar des de juliol. La UE també ha posat veto als articles de plàstic d'un sol ús i en 2021 se'n prohibirà la comercialització, si no són de materials biodegradables o reciclables. A més, en 2025, almenys el 25 % de la composició de les botelles de begudes PET ha de ser de plàstic reciclat.

Els plàstics més habituals d'un sol ús són: bastonets de cotó i palletes; coberts, gots i plats; recipients alimentaris per al consum immediat, com ara els envasos de les hamburgueses; botelles de begudes; bosses lleugeres, que estaran prohibides a partir de 2021 si no són compostables; envasos i embolcalls; tovalloletes i compreses; recipients de begudes, tapes i taps; i burilles de cigarret.

Sabies que...

Les bosses biodegradables de fècula provenen del petroli, com la resta de productes de plàstic. La bossa de ràfia, fabricada amb polipropilè trenat, no és biodegradable ni es pot reciclar. La bossa biodegradable només es degrada en ambients compostables, no si es tira al mar o en la terra.

EL PLÀSTIC EN L'ALIMENTACIÓ

En alimentació, els plàstics s'utilitzen per a envasar el 50 % dels aliments. Això permet que només el 2 % es faça malbé abans d'arribar al consumidor. En canvi, als països en vies de desenvolupament, la mitat dels aliments es corrompen abans de ser consumits, ja que el percentatge d'envasament és quasi inexistent, segons dades facilitades per APME (Association of Plastics Manufacturers in Europe).

AVANTATGES DEL PLÀSTIC

- És un dels materials més versàtils, duradors, amb una bona relació cost/eficàcia, segurs i lleugers. Espanya és líder a Europa en la producció de bosses de plàstic.
- Ajuda a economitjar recursos fòssils i energètics. A més, prevé la contaminació d'aigua i d'aliments. És els responsable de garantir aigua potable de manera econòmica i segura.
- Es pot reciclar o utilitzar com a combustible alternatiu, ja que el seu poder calorífic és igual al del carbó i genera menys CO₂.
- Amb un altre material, el pes de l'envàs s'incrementaria i també ho farien els costos de producció i el consum d'energia.
- La indústria del plàstic s'està reinventant i treballa en el desenvolupament de nous materials biodegradables, reciclables, compostables i ecològics per a ús alimentari i comercial.

DESAVANTATGES

- Els anys que el plàstic tarda a degradar-se en la naturalesa: la bossa de plàstic, uns 150 anys; les botelles de plàstic, fins a mil anys; els bastonets, uns 300 anys; i les palletes, entre 200 i 500 anys, segons Greenpeace. Va ser el mariner i investigador Charles Moore qui va descobrir en 1997 la gran “taca” de deixalles del Pacífic per l'acumulació de residus plàstics.
- Al món, es consumixen un milió de bosses de plàstic cada minut. Europa genera 25,5 tones de residus plàstics i se'n recicla menys del 30 %.
- Es calcula que mig milió de tones de plàstic acaben a l'oceà cada any, xifra que representa el 85 % del fem marí.

EUROPA GENERA
25,5 t
DE RESIDUS PLÀSTICS
I SE'N RECICLA MENYS
DEL 30%.

TIENDA ONLINE

La tenda *online* de Consum desembarca a la Ribera i cobrix el 100% de l’Horta Nord



Preparació d'una comanda de la tenda *online*.

Localitats com Alzira, Algemesí, l’Alcúdia, Carlet, Benifaió, Almussafes, Puçol, Massamagrell, el Puig o Rafelbunyol ja disfruten del servei

La tenda *online* de Consum va desembarcar a la comarca de la Ribera el mes de gener passat, i ja arriba a poblacions com Alzira, Algemesí, l’Alcúdia, Alginet, Carlet, Benimodo, Guadassuar, Albalat de la Ribera, Benicull, Polinyà del Xúquer, Sollana, Benifaió, Almussafes i el Romani, on abasta una població de més de 153.000 clients potencials.

D'altra banda, la Cooperativa també va ampliar la seua tenda *online* per l'Horta Nord a Puçol, Massamagrell, el Puig, Rafelbunyol, Museros, Massalfassar i Albuixec, on abasta una població de més de 65.000 clients potencials. En esta comarca, Consum ja ofereix el seu servei d'e-commerce al 100% del territori.

Actualment, la Cooperativa ofereix tenda *online* a un centenar de poblacions de les províncies de València, Alacant i Barcelona, així com a les ciutats d'Almeria i Castelló de la Plana. Els pròxims mesos preveu continuar l'expansió a altres zones.

Els clients *online* de Consum poden triar l'entrega de la comanda en franges d'una hora i disfrutar de descomptes automàtics en les seues compres o bé decidir quan volen bescanviar-los, entre els més de 9.000 articles de la seua oferta *online*, entre els quals destaquen els aliments frescos al tall, com ara carn, peix i xarcuteria. A més, este servei es fa amb bosses de paper reciclat des de juny de 2018, quan Consum va eliminar les bosses de plàstic.

BALANÇ CHARTER

Charter tanca 2018 amb 282 supermercats i unes vendes superiors als 280 milions d’euros



Supermercat Charter de Torrent (València).

La franquícia de Consum va obrir 26 tendes durant l’any passat i preveu obrir-ne 29 més este exercici

Charter, la franquícia de Consum, ha tancat l'any 2018 amb 282 supermercats, 32 dels quals es troben en estacions de servei. A més, ha assolit una facturació de 280,3 milions d'euros, xifra que representa un 15,58% més que el 2017. Durant l'any, Charter ha obert 26 supermercats, principalment a Catalunya, la Comunitat Valenciana i Castella-la Manxa. En total, ha sumat a la seua xarxa comercial més de 7.000 m2 de superfície. A més, la franquícia de Consum ha tancat l'exercici 2018 amb una plantilla de 1.660 treballadors, xifra que representa un 10,66% més que l'any anterior.

Charter ha continuat la seua expansió durant l'any 2018, com a negoci rendible, per les mateixes comunitats autònomes que en 2017. Així, ha obert 9 tendes a Catalunya, 8 a la Comunitat Valenciana, 6 a Castella-la Manxa, 2 a Aragó i 1 a la Regió de Múrcia.

Previsions per a 2019

De cara a 2019, la previsió de la franquícia Charter és seguir amb el ritme d'expansió actual, amb unes 29 obertures, principalment, a la Comunitat Valenciana, Catalunya i Castella-la Manxa. Les previsions quant a vendes continuen sent optimistes i espera superar els 303,5 milions d'euros, xifra que suposa més d'un 8% de creixement respecte de 2018.

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR

Acaba el termini per a participar en el concurs de contes del Dia Mundial del Consumidor



Cartell anunciador del concurs.

El 5 de març passat va finalitzar el termini en el qual tots els centres escolars, els centres d'educació especial i els centres ocupacionals de totes les comunitats autònomes on està implantada la Cooperativa poden presentar els seus treballs per al concurs de contes il·lustrats, que té com a objectiu fomentar els bons hàbits de consum per mitjà dels contes i la creativitat.

El concurs proposa, en la 14a edició, que es reflexione sobre els efectes del consum sobre el medi ambient i sobre quins avantatges aporten els productes frescos de proximitat i de temporada en la consecució del desenvolupament sostenible; que es fomenti el treball en equip dins de l'aula, la lectura i l'escriptura; i que es treballen diverses assignatures en un mateix projecte: llengua, idioma, plàstica, noves tecnologies i coneixement del medi.

Treball que cal fer i premis

Per a participar-hi, els estudiants han d'elaborar un conte il·lustrat que anime el lector a reflexionar sobre els efectes que tenen els seus actes de consum en el medi ambient.

Una vegada reunit el jurat i determinats els premis, tindrà lloc l'entrega amb una dotació per al primer premi, el segon i el tercer, per a la categoria d'Educació Primària i Secundària, per un valor de 3.000, 2.000 i 1.000 euros respectivament. A més d'un premi per a la categoria d'Educació Especial i un altre premi per a la categoria de Centres Ocupacionals, dotats amb 1.000 euros cada un.

MARCA PRÒPIA

40 productes Consum canvien els olis vegetals per olis més saludables



Gamma de biscofes i pa torrat Consum.

L'oli de gira-sol alt oleic millora les propietats del producte sense que n'afecte les característiques fonamentals: qualitat i sabor

La Cooperativa treballa en la reformulació saludable dels productes de marca pròpia per oferir així un assortiment ampli i variat adaptat a les necessitats dels socis i clients. Un dels principals canvis en la composició és la substitució d'olis vegetals amb més contingut de greixos saturats per un altre tipus d'olis més saludables, principalment l'oli de gira-sol alt oleic.

Gràcies a esta formulació, s'ha aconseguit reduir un percentatge significatiu dels greixos saturats, cosa que millora les propietats nutricionals del producte i el fa més saludable sense que n'afecte les característiques fonamentals: qualitat i sabor. Continuarem treballant en la substitució de l'oli de palma per altres tipus d'oli més saludables en tots aquells productes en què siga viable tecnològicament i sense perjudicar les característiques organolèptiques.

Cada vegada més saludable i més nutritiva

Fins al moment, este canvi s'ha aplicat a 40 referències de diferents categories de producte com els cereals, la crema de cacau o les galletes de marca pròpia, que ja estan disponibles als nostres centres, mentre es continua treballant en la incorporació d'ingredients amb els millors valors nutricionals d'altres productes.

Quan menjar es convertix en una carrera d'obstacles

PREPARAR EL MENJAR EN ALGUNES CASES ES POT CONVERTIR EN UN AUTÈNTIC TRENACLOSQUES. HI HA ALGUNS MALS, COM ARA AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES O MALALTIES, QUE, LAMENTABLEMENT, ENS OBLIGUEN A PRIVAR-NOS D'ALIMENTS QUE ENS AGRADEN.

L'augment de les reaccions als aliments és una realitat hui dia. L'Acadèmia Europea d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica (EAACI) estima que estes malalties s'han convertit en un problema de salut pública en auge, que afecta més de dos milions de persones a Espanya. Però el que realment preocupa és la incidència creixent en xiquets, que ha passat els últims anys del 4 % al 7 %.

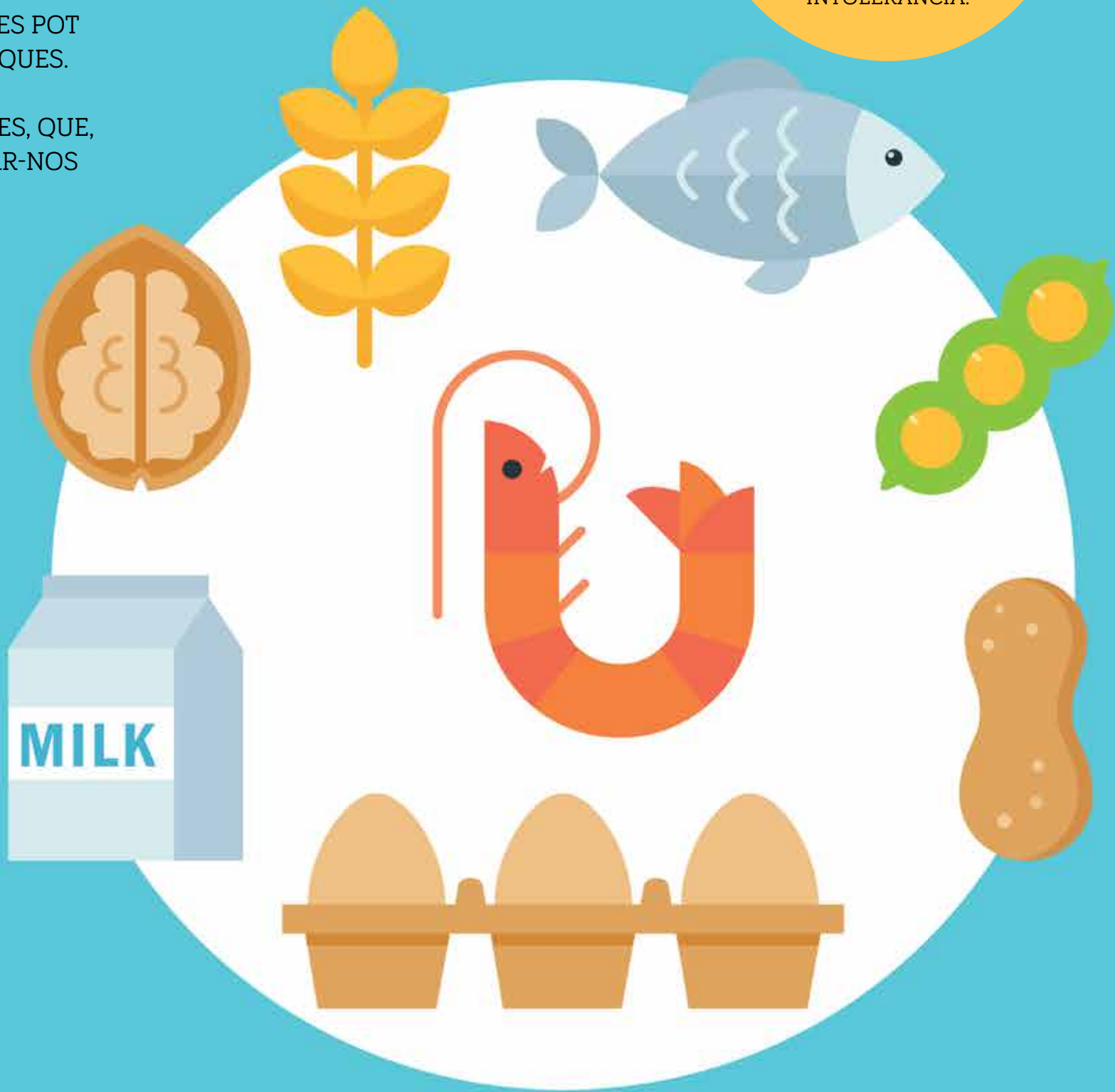
Entre els més de 120 aliments descrits com a al·lèrgens potencials, la llet, l'ou, el cacauet, la fruita seca, les fruites (rosàcies) i algunes verdures se situen en els primers llocs. Les al·lèrgies al peix i al marisc, encara que són menys habituals, solen produir problemes més greus.

Tot i això, "se sospita que, almenys, la meitat de les al·lèrgies alimentàries que la població creu que patix, en realitat no ho són", advertix la doctora Pilar Cots, cap del Servei d'Al·lèrgologia al Complex Hospitalari Ruber-Juan Bravo de Madrid, en unes declaracions per al diari *El Confidencial* publicades el 22 d'abril de 2018. I és que no és el mateix una al·lèrgia que una intolerància.

AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA?

En les al·lèrgies, "està implicat el sistema immunològic de la persona", explica la doctora Cots. Es produïxen just després de consumir un aliment, fins i tot en quantitats molt menudes, i pot haver-hi risc d'anafilaxi (reacció al·lèrgica generalitzada, ràpida i que pot arribar a ser mortal). Les intoleràncies, en canvi, no estan produïdes per mecanismes immunològics i solen ser causades pel "dèficit d'enzims per a la digestió adequada d'un aliment o per substàncies químiques presents de manera natural". L'alta exposició actual a additius i contaminants, presents, particularment, en els aliments processats, també és causa d'intoleràncies.

SEGONS L'INFORME "CONSUMIDOR SENSITIU", ELABORAT PER NIELSEN EN 2016, EN UNA DE CADA QUATRE CASES DEL NOSTRE PAÍS HI HA, ALMENYS, UN MEMBRE QUE TÉ ALGUN TIPUS D'AL·LÈRGIA O INTOLERÀNCIA.



FÒBIES

Es definix *fòbia* com l'aversion exagerada a algú o a alguna cosa. Entre les fòbies que tenen a veure amb l'alimentació destaquen:

- **Lacano·fòbia:** por inexplicable a un vegetal o diversos. Les seues causes es poden deure a haver estat forçats de menuts a menjar-ne i haver experimentat un trauma o, en altres casos, al fet d'haver vist insectes en alguna planta i tindre por de consumir-ne en menjar vegetals, entre moltes altres.
- **Mico·fòbia:** es el terror a consumir fongs o bolets i enverinar-se en fer-ho. Les persones que patixen esta fòbia, també en funció del grau en què la tenen, experimenten por quan els veuen o els toquen.
- **Ictio·fòbia:** es definix com la por als peixos, però en molts casos no només a vore'ls o estar-hi a prop, sinó també al peix pescat.
- **Fago·fòbia:** es la por a engolir o a ennuegar-se, fet que deriva en ansietat quan s'han d'enfrontar-se a l'acte de menjar, beure o prendre medicació en pastilles, per exemple.
- **Neofòbia alimentària:** es definix com la fòbia a tastar aliments nous i es presenta, principalment, en xiquets d'entre dos i tres anys d'edat. Sol disminuir o desaparèixer quan el xiquet es va fent gran. En canvi, hi ha casos en què pot perdurar i mantindre's en l'edat adulta.
- **Cibo·fòbia:** por als aliments i a menjar. És el pànic a patir una intoxicació, una al·lèrgia alimentària, al fet que els aliments puguin estar passats de data, etc.

INTOXICACIONS

Les intoxicacions alimentàries són les que estan causades per haver ingerit aliments contaminats per microorganismes patògens. Estes intoxicacions reben el nom tècnic de *toxiinfeccions alimentàries*. Les persones afectades presenten símptomes d'estar malaltes i el seu malestar, generalment, els impediex desenvolupar les activitats quotidianes a què estan acostumades. Les més comunes són: salmonel·la, listeriosi, botulisme, gastroenteritis o toxoplasmosi.

ELS ÉSSERS HUMANS NECESSITEM RELACIONAR-NOS I JA DES D'EDATS MOLT JOVES FORMEM PART DE DIFERENTS GRUPS SOCIALS. ESTA CONDUCTA SOCIAL ÉS DE GRAN IMPACTE I ESTÀ RELACIONADA DIRECTAMENT AMB LA QUALITAT DE VIDA QUE TENIM.

PER A SENTIR-NOS SATISFETS HEM DE PERCEBRE ELS INTERCANVIS SOCIALS COM A "RENDIBLES".

Relacionar-se és establir llaços amb altres persones. Perquè això siga possible és imprescindible establir una comunicació, tant verbal com no verbal, que inicia un intercanvi que pot anar des d'una simple atenció fins a la implicació de sentiments profunds.

Si estes relacions són satisfactòries, ens sentirem millor amb nosaltres mateixos, tindrem una visió més optimista del món, millorarà la capacitat d'adaptació davant dels canvis i ens proporcionarà una sensació de control sobre la nostra vida.

EM COMPENSA? RENDIBILITAT EMOCIONAL

Per a sentir-nos satisfets hem de percebre els intercanvis socials com a "rendibles". Igual que en l'economia, en les relacions amb els altres els comptes han d'estar equilibrats. Si percebem que donem més del que rebem, la relació decaurà a poc a poc fins a acabar apagant-se.

En les interaccions socials cada persona intentarà augmentar al màxim les recompenses i reduir al mínim els costos. S'opera des del principi de reciprocitat, i si no es percep este equilibri, la persona se sentirà descontenta i abandonarà la relació.

Però la valoració d'estes "pèrdues i guanys socials" no és igual per a tot el món, depén de com la persona percep i interpreta la conducta de l'altre, i també del context en què es produïx.

Ens comportem amb els altres segons com els percebem. Així, doncs, reaccionarem d'una manera si una persona que valorem aconsegueix èxit, i ho atribuirem als seus valors i qualitats internes. En canvi, si el mateix èxit l'aconsegueix algú que considerem poc competent, ho atribuirem a factors externs com la sort o l'ajuda que ha rebut d'uns altres.

LA IMPORTÀNCIA DE LES PRIMERES IMPRESSIONS

La primera impressió que ens formem quan coneixem algú es produïx amb molta rapidesa, tot i que es tracta d'un fenomen bastant complex. És un procés natural mitjançant el qual s'inferixen característiques psicològiques de les persones a partir de la seua conducta i algun altre atribut.

Es generen deduccions a partir de senyals o signes observats en este primer moment, i els relacionem entre si. Per exemple, si algú està callat pensem que és tímid, o si es mossega les ungles pensem que és nerviós. És a dir, formem una impressió global a partir de les dades que observem en este primer moment; per tant, pot ser errònia, però és molt difícil de canviar.

Esta impressió influirà de manera significativa en la forma en què ens comportem amb la persona i en el que esperem d'ella. Alguns aspectes afavoriran que tinguem més en compte uns senyals que uns altres a l'hora de configurar esta primera impressió.

D'una banda, l'expectativa de la qual partim, veiem el que esperem vore, avaluem el que esperem trobar. D'altra banda, també hi influïx el nostre estat d'ànim i el context, per a interpretar un indici és important conèixer els elements de la situació en què es produïx. No s'interpreta igual que algú cante en una festa o enmig d'una conferència.

Finalment, i també de gran influència en la forma que percebem una altra persona, hi ha l'atribució causal que en fem. Es tracta de la inferència que fem sobre les causes de la conducta de l'altre per a definir així les seues tendències. Si es rep un afalac, no es comptabilitza igual si es pensa que la causa d'este comportament és rebre una recomanació per a un lloc de treball, que si s'atribuïx a un intent de fer-nos sentir bé.

Comptabilitat emocional

QUAN FEM BALANÇ DE COM ENS RELACIONEM AMB ELS ALTRES

Beneficis de la naturalesa

ENTRE LES PRESSES DEL DIA A DIA I L'ATRACCIÓ DE LA TECNOLOGIA PER ALS MOMENTS D'OCI, DE VEGADES ÉS COMPLICAT BUSCAR UN MOMENT PER A ACOSTAR ELS XIQUETS AL MÓN NATURAL I RECONNECTAR AMB L'ESSÈNCIA DEL QUE SOM. LES VACANCES ESCOLARS I ELS CAPS DE SETMANA SÓN IDEALS PER A CONÈIXER LA NOSTRA FAUNA I FLORA I APRENDRE COM ÉS MÉS ENLLÀ DELS LLIBRES.

Diversos estudis demostren la importància que té el contacte amb la naturalesa en l'aprenentatge i en el desenvolupament cognitiu i emocional dels xiquets. Passar temps en relació amb el nostre entorn proporciona benestar i consciència mediambiental, i a més millora la seua capacitat d'observació i exploració, la creativitat, l'autodisciplina, les relacions socials, l'empatia i el respecte.

Plantar llavors, "caçar" insectes, xapotejar, olorar les flors, escoltar els pardals, veure les estrelles... Tot això és possible amb la llibertat d'embrutar-se i disfrutar del joc espontani. La platja, el bosc, el camp o la muntanya són entorns fantàstics on podem connectar amb el món natural i disfrutar amb els cinc sentits.

PASSAR TEMPS EN
RELACIÓ AMB EL NOSTRE
ENTORN PROPORCIONA
BENESTAR I CONSCIÈNCIA
MEDIAMBIENTAL.



OÏDA

Escoltar el silenci, el curs de l'aigua, el cant de les diferents espècies de pardals, el mateix so de la naturalesa (arbres, plantes, animals...). És interessant fer que tanquen els ulls i que expressen les seues sensacions en contrast amb els sons habituals del seu dia a dia.



OLFACTE

Olorar plantes diferents i intentar diferenciar-les. Es recomana començar amb les herbes aromàtiques amb què estiguen més familiaritzats. Una bona activitat per a aprofitar l'"excursió" a la naturalesa i emportar-nos-en "un poquet" a casa és fer ambientadors per als armaris amb estes plantes aromàtiques.



VISTA

Disfrutar dels colors de la naturalesa i comprovar com canvien en cada estació, observar com responen els animals i les plantes a l'entorn (per exemple, els arbres inclinats pel sol, la reacció de les flors al sol o la pluja, la ubicació dels nius dels animals). Una altra bona activitat és identificar formes geomètriques en la naturalesa.



GUST

Tastar plantes comestibles, arreplegar fruits silvestres i diferenciar-los, buscar bolets i després preparar-los a casa... Són activitats que ajuden a potenciar el gust i a "assaborir" el nostre entorn. Tot això sempre supervisat per un adult.



TACTE

Tocar les fulles, la corfa dels arbres, la terra, la pedra, l'arena... Parar-se en la varietat de textures que presenten. Amb el sentit del tacte es poden plantejar diferents manualitats per a fer en casa.



EL MAULIT DELS GATS,
ELS LLADRUCS DEL GOS
O ELS SONS DEL CONILL
ENS PODEN DONAR MOLTA
INFORMACIÓ D'ELLS I DEL SEU
ESTAT D'ÀNIM. T'AGRADARIA
ENTENDRE'LS?

En el cas dels gossos, és evident que cada lladruc és diferent i ens informa de l'estat emocional del gos. Només cal observar una miqueta la nostra mascota per a poder entendre les seues reaccions. Però els gossos no es comuniquen només amb el lladruc, sinó que disposen d'un repertori que inclou el grunyit, l'udol, el bufec, els gemecs, els crits, els pantaixos i els sospirs.

Per a saber exactament per què lladra un gos hem d'observar també el seu llenguatge corporal; sobretot, la posició de la cua i les orelles. Hi ha alguns lladrucs bàsics que convé conèixer:

- **Territorial:** lladruc fort i repetitiu amb el qual busca espantar un intrús.
- **D'avís/alarma:** lladruc greu i espaiat per a avisar-nos d'algun perill.
- **Per por:** lladruc curt i agut que fa el gos, i s'allunya de l'amenaça.
- **Per a jugar:** és un lladruc repetitiu i agut per a convidar a jugar.
- **Per a cridar l'atenció:** lladruc agut, insistent i repetitiu.
- **De frustració:** lladruc compulsiu, en to alt, en moments d'ansietat.
- **D'excitació:** lladruc alt, constant i rítmic. Denota que està content.

Però sabies que el lladruc es pot entrenar? Encara que es tracta d'un entrenament que cal fer amb un educador caní, ja que s'ha de fer bé per a no confondre el gos, podem aconseguir que un gos "lladraire" regule el lladruc amb entrenament. Així, el gos lladrarà o deixarà de fer-ho a la nostra ordre.

MAULITS

Els gats també es comuniquen amb els humans i amb altres animals mitjançant el maulit. De fet, les gates mares fan servir el maulit per a comunicar-se amb les cries i és així com aprenen a comunicar-se oralment.

Per a entendre els maulits del nostre gat hem d'estar atents a la duració, l'entonació i la intensitat. A més del maulit, el gat també es comunica mitjançant altres sons com el ronc, amb el qual ens fa saber que es troba a gust, o el grunyit. Estes són les claus bàsiques per a diferenciar els maulits:

- **Segons el destinatari:** els gats es dirigeixen a altres gats amb un maulit fort, però fan servir un maulit més suau per a dirigir-se a les persones.
- **De petició:** quan el gat vol demanar-nos alguna cosa (menjar, aigua, eixir de l'habitació...) fa servir un maulit curt suau.
- **Per a saludar:** amb un maulit suau.
- **De zel:** són constants, llargs i molt forts.

CONILLS

Encara que els conills es comuniquen, principalment, amb el llenguatge corporal, ells també tenen l'habilitat d'emetre un rang de sons molt variat. Observar-los és important per a conèixer les seues necessitats.

Un dels sons més comuns és l'esbufec. En conills mascles sense esterilitzar és senyal d'aparellament, mentre que en conills esterilitzats, ja siguin mascles o femelles, indica entusiasme. Si tens un conill, l'hauràs vist esbufegar quan li dones el menjar. Altres sons són: el crit quan estan en perill; el cruixit de dents quan estan a gust; el repic amb les potes posteriors per a avisar d'un perill o el grunyit de les femelles sense esterilitzar per a defensar el seu territori.

OCELLS

Si hi ha uns animals que ens alegren amb els seus cants són els ocells. Amb este so es comuniquen amb altres ocells. Encara que es desconeix exactament quin és el significat del cant dels ocells, la veritat és que escoltar-los sempre és motiu d'alegria.



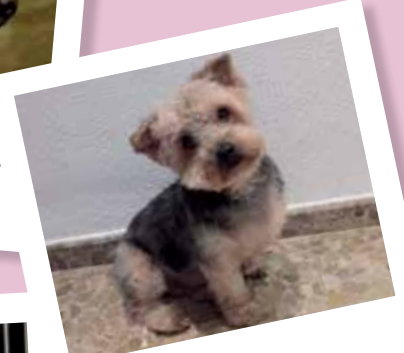
Chico
Ana Rodríguez



Elvis
David García



Lola
Ana i Virginia



Noa
Juan Carlos



Quico
M^a Carmen Muntal



Triana i Noa
M^a José Soler



EN CONSUM VOLEM
CONÈIXER LA TEUA MASCOTA
Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a
www.entrenosotros.consum.es/tumascota
i puja'n una foto. Així de fàcil!

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Estalvia paper i
consumix menys.



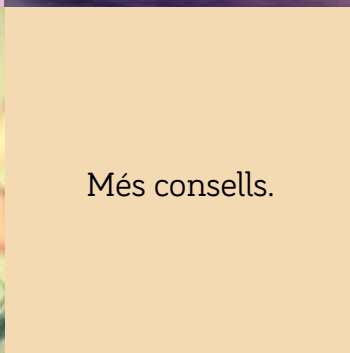
Guanya en
continguts.



Més receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a les
teues mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



i molt més!



Tria l'opció
"correu electrònic" des de
la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...**
i fes el salt!

