

EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MAYO / JUNIO 2019 N° 96

consum



EL TEMA DEL MES REAL FOOD: ¿QUÉ ES?

SABER COMPRAR. CÓMO ACABAR CON LAS MANCHAS RESISTENTES. LOS CINCO DE... ÁLEX GADEA.
SALUD Y BELLEZA. 5 "TIPS" PARA CUIDAR LA PIEL MASCULINA.

ENCARAMOS LA RECTA FINAL DEL 'CURSO' PREVIA A LAS VACACIONES CON MUCHA ENERGÍA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Julio Albergo, Carmen Picot,
Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba,
M^a Ángeles Tomás (Psicóloga), Sarrià Masà
(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.

Más horas de sol, temperaturas más agradables (incluso ya altas), el tiempo que acompaña a salir fuera de casa los fines de semana... encaramos la recta final del 'curso' previa a las vacaciones con mucha energía, ¿y vosotros@? Pero mientras llegan las vacaciones de verano, igual necesitas una escapadita previa. ¿Nos vamos de islas? Te proponemos en Viajar con gusto las Baleares, que nos atrapan por la vista, pero nos convencen por el gusto: ensaimadas, dulces o saladas, la sobrasada, los arroces, sus frituras y quesos nos inundan de sabores.

¿Quién ha dicho que el picoteo no puede ser saludable? Estamos en la era del 'crunch time', la revolución saludable de los snacks tradicionales y de comer entre horas, teniendo en cuenta el tamaño de las porciones, con ingredientes ligeros, cardiosaludables y con fibra. En Hoy comemos te lo explicamos. Lo que sería toda una revolución es poder acabar con las manchas de vino, fruta o chocolate con un simple chasquido de dedos ¿verdad? Ojalá. Pero, mientras llega ese día, te damos algunos consejos en Saber comprar para conseguir eliminar manchas difíciles de la ropa de una manera sencilla. Sencillez es lo que suelen buscar los hombres a la hora de cuidar su piel, en términos generales. La piel del hombre tiene características diferentes a las de la mujer y necesita un cuidado específico. En Salud y Belleza te traemos unas rutinas para el cuidado de la piel masculina que no te costará nada seguir.

La creciente moda hacia una alimentación saludable, basada en alimentos no modificados o procesados, conocida como "Real Food", crece en las redes sociales. Pero, ¿qué hay detrás de este concepto? Lo analizamos en profundidad en el Tema del mes. Uno de los alimentos más saludables del mundo, además de nutritivo y sabroso es el salmón. Rico en Omega3, es bueno para el corazón y para controlar el colesterol, pero tiene muchas más cualidades. ¿Las quieres conocer? En Los Frescos lo encontrarás todo, incluidas recetas. Y, hablando de recetas, ¿qué harina utilizas para hacer una salsa, un bizcocho o una pizza? Actualmente, encontramos gran variedad en el mercado, analizamos cuál es la mejor para cada plato en A examen.

¿Eres una persona que vas a la moda? ¿Crees que compras mucha ropa? En los últimos 15 años, la producción de ropa mundial se ha multiplicado, al tiempo que hemos disminuido un 36% el uso que le damos a las prendas. Saber cuál es el impacto medioambiental, social y económico de la industria textil y tratar de reducirlo es la filosofía de la moda sostenible. En Es Eco te explicamos en qué consiste.

Además, conoceremos 'Los 5 de' Álex Gadea, uno de los actores más activos de la pequeña pantalla por series como El Secreto de Puente Viejo; te daremos pautas para fomentar la lectura entre los peques y recomendaciones sobre alimentos 'prohibidos' para tu mascota. Pero si quieres más información sobre estilo de vida y hábitos saludables, en un click lo tienes www.entrenosotros.consum.es



Consejo de redacción.

SUMARIO

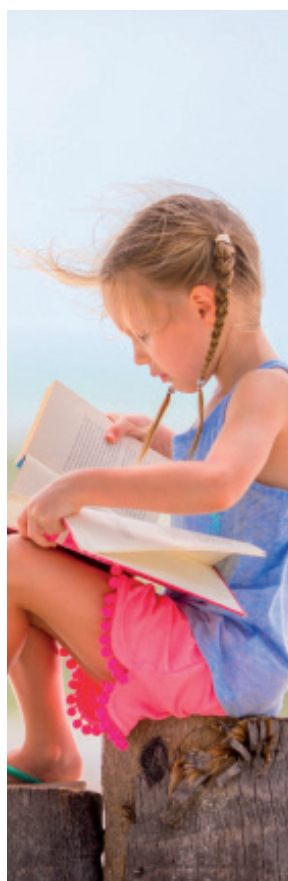
08



14



28



CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ
Nuestros socios
tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...
Álex Gadea.
- 08 HOY COMEMOS...
Crunch time: picoteo saludable.
LOS FRESCOS
- 10 El salmón, en el 'top' de los alimentos
saludables.
- 12 SABER COMPRAR
Cómo acabar con las manchas
resistentes.

ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN
Las 8 harinas más utilizadas.
- 16 EL TEMA DEL MES
Real food: ¿qué es?
- 18 VIAJAR CON GUSTO
Islas Baleares: las islas
del Mediterráneo.
- 20 ES ECO ES LÓGICO
Moda sostenible: consumo
responsable de ropa.
- 22 NOTICIAS CONSUM
Consum amplía a 10 semanas el
permiso de paternidad retribuido.
Consum crea 1.000 puestos de
trabajo en 2018. Consum recibe 2
premios Dircom Ramón del Corral.
"Mis cheque crece" son ahora "Mis
favoritos".

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA
5 'tips' para cuidar la piel masculina.
- 26 CONÓCETE
¿Se nace o se hace?
- 28 CUIDADO INFANTIL
Un niño que lee es un adulto
que piensa.
- 30 MASCOTAS
Alimentos perjudiciales
para mascotas.



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios hemos mejorado el abrefácil de algunos productos de charcutería marca Consum. La iniciativa se ha llevado a cabo en colaboración con nuestros proveedores y tiene como finalidad facilitar la extracción del producto del blíster y al mismo tiempo mejorar su conservación hasta un nuevo uso. Éstas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

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

¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

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

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



TALONES HIDRATADOS

Si tienes los talones resecos, sigue este consejo antes de dormir: unta una capa de vaselina, masajéalos bien para que penetre más y acuéstate con calcetines de algodón.

Repite varios días, y notarás la suavidad.

Inma M.



¡Participa!

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

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Pues, yo pienso y lo tengo muy claro que los super Consum son los mejores, muy atentos y educados, en cualquier que vaya, y en los de Alacuás geniales!!! Me encanta comprar en Consum!!!

Yo os quiero en Madrid !!!! ¿ Cuándo abiréis en Madrid? Soy cliente habitual de Consum cada vez que voy a Valencia y lo echo mucho de menos en Madrid.



Me gusta Comentar Compartir



Gracias a Pedro #carnicero del @Consum de #MolinaDeSegura por recomendarme la ternera #jarrete, está salsa ha quedado mejor que nunca, que gozo tener profesionales que cuidan de nuestros menús.



Gracias por compartir.



Y de postre natillas con galletas a los míos les encanta !!! Feliz sábado a todos !! #natillas #natillascongalleta #postres @supermercadosconsum #supermercadosconsum #consum



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



PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



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

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...





LOS CINCO DE...

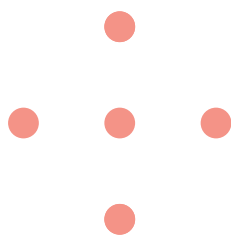
ÁLEX GADEA

ACTOR

Álex Gadea es uno de los actores españoles más activos en la pequeña pantalla y sobre los escenarios del teatro. El primer éxito de su carrera lo trajo la serie de la televisión autonómica valenciana L'Alqueria Blanca, de ahí saltó a ficciones nacionales como El secreto de Puente Viejo, Seis hermanas y Tiempos de guerra. Como buen valenciano que es, siente devoción por los arroces, que le saben aún mejor en familia.



Por la realización de este reportaje Álex Gadea y Consum entregan 500€ en alimentos a la ONG El Norte Perdido, para que continúen desarrollando su labor social y su lucha contra la pobreza. 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

Clásico inolvidable de la cocina mediterránea. No recuerdo un plato o una elaboración culinaria en el que no entre en juego el aceite de oliva. Virgen extra y de origen propio. Tenemos la suerte de disfrutar de un producto propio y en el que somos referencia fuera de nuestras fronteras.

02



VERDURAS

Siempre protagonista en mi casa, la guarnición ideal para carnes, pescados, pastas, arroces, legumbres, platos de cuchara etc. Infinidad de posibilidades de preparación... siempre un éxito. En mi equipo titular pimiento, berenjena, calabacín, cebolla, ajos y setas.

03



GARBANZOS

La legumbre que más consumo. Ya sea en potaje, en seco con espinacas, en frío con ensalada... imprescindible en mi despensa.

04



CHOCOLATE NEGRO

Debilidad. 72% de cacao mínimo. Después de cenar viendo una peli, siempre cae.

05



CERVEZA

Mi nevera no se entiende sin ella. Cerveza tostada, doble lúpulo o doble malta. Un placer tomarme una bien fresca mientras cocino.

Una de las premisas de la alimentación saludable ha pasado siempre por no picar entre horas, pero, hoy en día, los especialistas aconsejan esta opción siempre que se tenga en cuenta que cuanto más actividad física realizamos al día, más necesario será ese picoteo. Por eso, siempre que esté dentro de unas pautas sanas y equilibradas, las pausas o lo que actualmente se conoce como “crunch time”, se aceptan y se recomiendan.

Tomar un tentempié a tiempo que se base en grasas cardiosaludables y fibra, puede evitarnos posteriores atracones, sobre todo de comida “basura”. Este tipo de productos, incluso aunque los hagamos en casa, siempre buscan ser ligeros, innovadores y cómodos, acordes a un estilo de vida urbano, pero guardando siempre una relación con la naturaleza y sin olvidar la salud y el bienestar.

En el “crunch time” recurrir a lo fácil e inmediato no es la opción más saludable ni para el cuerpo ni para la mente, por lo que los snacks tradicionales no resultan la mejor elección. Entre las múltiples alternativas están las frutas frescas enteras con cáscara, verduras en sus diferentes versiones, troceados o bien liofilizados, lo que supone una opción diferente, mix de frutos secos, galletitas a base de semillas activadas y tubérculos alternativos a la patata.

Éstos son los ingredientes base que hoy podemos encontrar para calmar un antojo, recuperar energías después de alguna actividad física o, simplemente, comer algo rico y sano en horario laboral. Si a eso le agregamos especias y/o endulzantes naturales, el resultado es un tentempié gourmet perfectamente compatible con la idea de “crunch time” sano y provechoso.

¿Y LOS FRUTOS SECOS?

Si asumimos que tanto en el trabajo, como en diferentes actividades del día a día, necesitamos nutrir con inteligencia las funciones cerebrales más complejas, como son la concentración, la memoria, la agilidad mental y la coordinación, es en este escenario donde adquieren especial relevancia los frutos secos crudos y sin sal, ya que se asocian a una mejor respuesta cognitiva; dada su cantidad de nutrientes, es una sabia decisión incluirlos en el “crunch time”.

Son numerosos los estudios científicos que han demostrado los beneficios que supone un consumo moderado de estos alimentos, pese a tener un alto contenido energético. Lo importante es valorar la cantidad que se consume, la recomendación es de unos 30 gramos/día dependiendo del fruto seco, y consumirlos fundamentalmente por la mañana.

LO DULCE TAMBIÉN PUEDE SER SALUDABLE

Si bien la mayoría de los tentempiés que se ofrecen en los supermercados son salados, lentamente están comenzando a aparecer opciones dulces. Son galletas que anteponen el dulce natural propio de las frutas desecadas, las harinas integrales, el cacao puro, el coco, el jengibre, el cardamomo y las semillas.

Estos, se nos presentan bajo una visión diferente a lo que tradicionalmente relacionábamos con el producto dulce, pues que tienen como misión principal contribuir a la salud. Para ello se cuida las temperaturas de elaboración, de los procesos, se intenta preservar los antioxidantes, elegir bien las proteínas y favorecer ciertas grasas.

CRUNCH TIME ¿QUÉ ES?

ESTAMOS ANTE LA REVOLUCIÓN SALUDABLE QUE RECONVIERTE LOS SNACKS TRADICIONALES EN TENTEMPIÉS DONDE SE TIENEN EN CUENTA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES Y EL PREDOMINIO DE INGREDIENTES MÁS LIGEROS, CONVIRTIÉNDOSE EN UNA NUEVA OPCIÓN SALUDABLE.

Semillas de calabaza especiadas

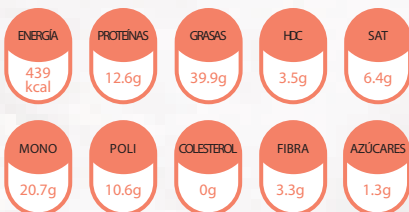
INGREDIENTES (1 persona)

1/2 taza de semillas de calabaza
2 g de cúrcuma
2 g de pimentón
2 g de comino
20 ml de aceite de oliva



PREPARACIÓN

Retira las semillas de la calabaza y lávalas bien para eliminar los restos de pulpa que puedan tener pegados. Deja secar sobre un paño de cocina o papel absorbente. Una vez que las semillas están secas, mezcla en un bol con los condimentos: cúrcuma, pimentón y comino. Coloca las semillas adobadas en una bandeja para hornear ligeramente untada con aceite de oliva. Introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante 15 a 20 minutos, cuidando que no se quemen y girando la bandeja si es necesario. Una vez están tostadas, déjalas enfriar y ya estarán listas para consumir.



Información Nutricional por ración.

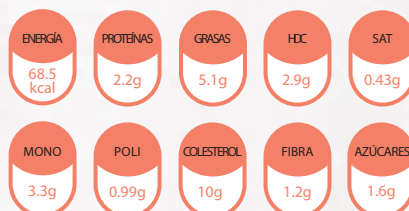
Galletas de frutos secos y semillas

INGREDIENTES (25 unidades)

2 huevos grandes
30 g de miel
Mezcla de semillas
100 g almendras crudas (laminadas, en bastones, en cubitos...)
100 g avellanas crudas
70 g harina de garbanzo
12 g ralladura de limón

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 160°C y prepara una bandeja grande con una lámina de silicona adecuada. Coloca en un recipiente los huevos con 2 cucharadas de miel. Bate ligeramente, agrega las almendras, las avellanas, la harina de garbanzos y la ralladura de limón y remueve bien. Una vez se forme una masa algo pegajosa y húmeda, coge porciones de la mezcla y dales forma plana y redonda con una cuchara o con los dedos de las manos ligeramente humedecidas. Distribuye las porciones en la bandeja, sin necesidad de dejar mucho espacio de separación. Aplana lo máximo posible, apretando bien. Hornea durante unos 20 minutos o hasta que se hayan dorado. Deja enfriar sobre una rejilla.



Información Nutricional por ración.

Cake de avena, zanahoria y frutos secos

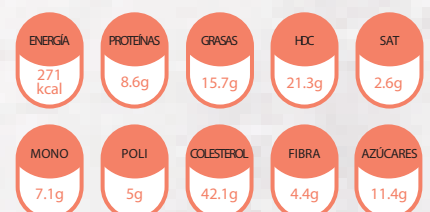
INGREDIENTES (6 personas)

100 g de copos de avena, 150 g de zanahoria, 40 g orejones o pasas o dátiles, 7 g bicarbonato sódico, 5 g canela molida, 2 g jengibre molido, 0,5 g de las semillas internas de la vaina de vainilla, 20 g de azúcar moreno, 1 g de ralladura de limón, 1 huevo, 150 ml leche, 50 g almendras crudas laminadas o picadas, 30 g pipas de calabaza, 30 g pipas de girasol y 15 ml aceite de oliva virgen extra.



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja o fuente engrasándola ligeramente. Usa un molde pequeño para que tenga una textura más abizcochada. Lava y ralla las zanahorias, pelándolas ligeramente. Pica los orejones o cualquier otra fruta desecada, formando cubos no muy pequeños. Mezcla con los copos de avena, el bicarbonato, las especias, la ralladura de limón y el azúcar moreno en un recipiente. Añade el huevo y la leche y mezcla bien con unas varillas. Trabaja la masa hasta que quede homogénea y extiende en la bandeja. Dependiendo del tipo de avena que se uses obtienes diferentes texturas; corrige añadiendo más copos o algo más de leche hasta que quede húmedo, pero no muy pegajoso, que se pueda extender con la espátula ligeramente humedecida. Combina el resto de ingredientes y reparte por encima. Hornea durante unos 25-30 minutos o hasta que esté bien dorado por encima. Espera unos cinco minutos antes de trasladar a una rejilla o corta ya en caliente si se prefiere tomar templado.



Información Nutricional por ración.

El salmón

EN EL 'TOP' DE LOS
ALIMENTOS SALUDABLES

EL SALMÓN ES UN TIPO DE PESCADO AZUL, POR SU ALTO CONTENIDO GRASO, QUE ES BUENO PARA EL CORAZÓN Y PARA CONTROLAR EL COLESTEROL, GRACIAS A QUE ES RICO EN OMEGA3.

RICO EN OMEGA3, ES BUENO PARA EL CORAZÓN Y AYUDA A CONTROLAR EL COLESTEROL

El salmón es un tipo de pescado azul migratorio, de la familia de los Salmónidos, que vive tanto en agua dulce como salada. Su carne tiene un característico color rosado y es muy apreciado por su sabor y sus cualidades nutricionales. Lo podemos encontrar durante todo el año, ya que, actualmente, casi la totalidad del salmón que consumimos en España proviene de acuicultura, principalmente de Noruega, Escocia y Chile.

Lo peculiar del salmón “salvaje” es que nace en agua dulce, donde tiene lugar la puesta de los huevos y, al cabo de unos años, viajan hasta el mar donde se desarrollan hasta alcanzar su madurez sexual, momento en el que regresan al lugar donde nacieron, remontando el mismo río, para poner huevos y repetir el ciclo. Es, en este momento, cuando su carne está en mejores condiciones.

VALOR NUTRICIONAL

El salmón es uno de los alimentos más saludables del mundo, además de ser muy nutritivo y sabroso. Es una excelente fuente de vitaminas B12, B6 y vitaminas liposolubles D y E, de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos esenciales, minerales como el yodo, fósforo, selenio y potasio. Su contenido en hidratos de carbono es muy bajo.

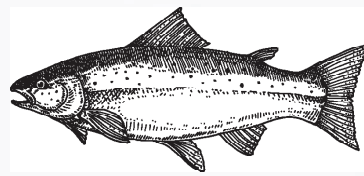
Destaca su contenido en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente en Omega3. Como tiene un elevado contenido de grasa en su carne, más del 5%, está clasificado como pescado azul. Eso hace que su valor energético sea superior al de otros pescados. Por eso se recomienda consumirlo entre 1-2 veces por semana.

Busca tus recetas en:

<https://planificador.consum.es>



- Salmón y vieiras con cilantro y lima
- Pastel de salmón
- Ensalada de aguacate y salmón
- Salmón en papillote
- Espaguetis con salmón
- Salmón con hinojo al horno



¿Qué es el aceite de salmón?

Es aceite puro extraído de la carne de salmón que concentra todas sus cualidades, como los ácidos grasos Omega3, con un alto contenido en EPA (Ácido Eicosapentaenoico) y DHA (Ácido Docosahexaenoico). Su contenido en minerales puede llegar a ser hasta 25 veces superior al de cualquier otro alimento de origen animal. Entre sus usos principales destaca como complemento vitamínico en píldoras y como aceite líquido para añadir a las comidas, pero también para mejorar la salud de las mascotas, como los perros.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Como es rico en Omega3, es beneficioso para el corazón y el sistema circulatorio.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Sus vitaminas contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Su contenido en yodo ayuda al buen funcionamiento de la tiroides.
- Como tiene fósforo, contribuye al mantenimiento de los huesos en buenas condiciones.
- Además, el selenio nos ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

CONSEJOS DE COMPRA, CONSERVACIÓN Y COCINA

- El salmón podemos encontrarlo fresco, congelado o ahumado. Para comprarlo en fresco, debemos fijarnos en que su piel sea brillante, con colores vivos, tenga las escamas pegadas, la carne firme y tenga los ojos brillantes y abombados.
- En general, el pescado es un alimento con una gran carga bacteriana por lo que debe mantenerse en la nevera para garantizar que no se rompa la cadena de frío y cocinarlo cuanto antes.
- Para disfrutar de todas las propiedades del salmón, se recomienda hacerlo a la plancha, cocido o asado y evitar freírlo, porque una excesiva cocción influye en la oxidación de sus grasas esenciales y dejaría de ser tan beneficioso.

PROPIEDADES DEL SALMÓN AHUMADO

El salmón ahumado es un alimento rico en vitamina D que regula el paso de calcio a los huesos, y de vitamina B3, que regula el metabolismo energético normal. Es rico en sodio (de 20 a 25 veces más que el salmón fresco) y posee un alto contenido en proteínas de alto valor biológico. Por el contrario, el salmón ahumado es bajo en azúcar. Destaca también el aporte de potasio, fósforo y magnesio y vitaminas del grupo B.

CÓMO ACABAR CON LAS MANCHAS RESISTENTES

HAY QUE TENER EN CUENTA
ALGUNOS REMEDIOS CASEROS
QUE SE PUEDEN APLICAR EN EL
MOMENTO DE PRODUCIRSE 'EL
LAMPARÓN'.

El vino, el chocolate, el café o el maquillaje son algunos de los principales enemigos de nuestras prendas favoritas. Su rastro en nuestra ropa puede resultar difícil de borrar si no tomamos las medidas de limpieza oportunas.

Además de los productos específicos para eliminar estas manchas: blanqueantes, activadores del lavado, desengrasantes o la clásica lejía, hay que tener en cuenta algunos remedios caseros que se pueden aplicar en el momento de producirse 'el lamparón', como prelavado de la prenda o combinados con el tratamiento específico.

Tips para atacar

- 1 Lava al momento. En cuanto una mancha hace su aparición, lo mejor es no dejar que transcurra el tiempo.
- 2 Tejido y tipo de mancha. Ten en cuenta la resistencia de la tela (seda, algodón, lona...), la densidad del líquido y si se ha secado o no antes de actuar.
- 3 No frotes la prenda manchada con pañuelos de papel o toallitas húmedas, en muchos casos lo único que vas a conseguir es que se extienda aun más.
- 4 Olvida el agua caliente. Si la utilizas, lo único que conseguirás es 'cocer' la mancha y que quede un surco para siempre.
- 5 Limpia desde el exterior hacia el centro de la mancha. Siempre en círculos. Evitarás extender la señal.

'CASI' IMPOSIBLES



Una de las manchas más habituales y una de las más complicadas de eliminar es el maquillaje. En el caso de la base líquida, es recomendable frotar con un cepillo de dientes con un poco de detergente en polvo. Si se trata de base de maquillaje en polvo, se aconseja actuar con jabón líquido.



Para limpiar las manchas producidas por un labial, humedece primero con un papel de cocina y después aplica unas gotas de jabón líquido. Deja actuar entre 10 y 15 minutos y termina frotando.



Un caso peculiar es la máscara de pestañas. Para eliminar estas manchas es recomendable esperar a que se seque para retirarla después sumergiéndola en jabón líquido.



Para eliminar las manchas de chocolate, se utiliza una mezcla de agua, amoníaco y alcohol. Se humedece un paño y se frota con suavidad. Después, a la lavadora y ¡listo!

Si está totalmente seca, es aconsejable rascarla primero suavemente con un cuchillo o similar para eliminar el exceso y actuar después sobre la señal que quede.



Es posible eliminar el cerco de sudor con zumo de limón. Para que funcione correctamente, exprímelo directamente sobre la mancha y deja actuar entre 30 o 40 minutos. Después, podrás lavarlo como lo haces normalmente.



La yema de huevo es un quitamanchas natural muy efectivo 'contra' el café en tu ropa. En este caso, el agua tibia funciona a la perfección.



El vinagre como limpiador. Ideal para combatir las manchas de vino o salsa. Sumerge la prenda en agua fría con un chorrito de vinagre.



Para eliminar una mancha de hierba en tu ropa, mezcla bicarbonato con agua y aplica la pasta resultante sobre la mancha. Deja actuar unos minutos y frota.



Elimina los restos de chicle en la ropa: endurecelo pasando por encima un cubito de hielo, después podrás quitarlo sin problema. Si aún así se resiste, prueba a poner un papel de horno encima y pasar la plancha por encima, quedará adherido al papel.



Las manchas recientes de sangre se limpian frotando con agua y jabón, pero si la sangre se ha secado, resulta más complicado eliminarla. Un truco es aplicar agua oxigenada y dejar secar para que se desprenda de la tela más fácilmente.



Si tu camisa favorita se ha manchado de tinta, sumérgela en leche tibia y déjala a remojo durante la noche. Al día siguiente, podrás 'acabar' con ella.

8

HARINAS

MÁS UTILIZADAS

UNA SALSA SUAVE, UN BIZCOCHO ESPONJOSO, UNA MASA DE PIZZA CONSISTENTE, UN REBOZADO CRUJIENTE... EL SECRETO ESTÁ EN LA HARINA. DE ARROZ, DE CENTENO, DE LENTEJA, DE ESPELTA... ACTUALMENTE ENCONTRAMOS GRAN VARIEDAD EN EL MERCADO PERO ¿CUÁL ES LA MEJOR PARA CADA PLATO?

Algunas características a tener en cuenta

- La fuerza: es la capacidad para retener el aire en su interior. Cuántas más proteínas y más gluten, mayor fuerza tendrá la harina. La harina de fuerza es la recomendada para hacer pan y para repostería, ofrece volumen y esponjosidad.
- La resistencia: es la 'oposición' que ofrece la masa al ser estirada.
- La elasticidad: la facilidad para ser moldeada. Es importante sobre todo para elaborar pastas y en las recetas de repostería.
- El grano. Según el tipo de molienda la harina puede ser refinada, sometida a un proceso industrial para generar partículas más finas o integral (la que procede del grano completo).

Indispensable para la elaboración del pan, la harina se utiliza también como base de la pasta, como espesante, para rebozados, recetas de repostería, tempura... La harina es un polvo fino que se obtiene de la molienda, generalmente de un cereal o una legumbre.

TIPOS

Aunque tradicionalmente la más utilizada es la harina de trigo, en los últimos años ha aumentado considerablemente la oferta tanto por la variedad en el origen de su ingrediente principal, como por las posibilidades de uso que ofrecen. Estas son algunas de las más utilizadas.



Con gluten

- 1 Trigo: es la más utilizada y también la que ofrece más variedades. Harina de fuerza, repostería, con salvado o para freír...
- 2 Cebada: tiene menor cantidad de gluten y para ser panificable necesita ser mezclada con otras.
- 3 Espelta: es un cereal que se ha convertido en los últimos años en una alternativa al trigo. Tiene menos cantidad de gluten y ofrece un tono más tostado a las elaboraciones.
- 4 Centeno: se distingue por su tonalidad oscura. Se emplea mezclada con la de trigo para la elaboración de panes y galletas. Es típica de los países del Norte y Este de Europa.



Sin gluten

- 5 Avena: muy utilizada para las elaboraciones para celíacos. Indicada para galletas, cremas y pastas.
- 6 Arroz: se obtiene del grano de arroz blanco e integral. Recomendada para pasteles, salsas o sopas. Con ella se elaboran los fideos de arroz típicos de la cocina asiática.
- 7 Maíz: es el resultado de la molienda de los granos de maíz. No es apta para elaborar pan si no se mezcla con otras, pero sí se emplea para algunos bizcochos o bollos. Ofrece un característico tono amarillento. Es muy utilizada en América Latina para la elaboración de tortitas.
- 8 Garbanzo: se obtiene moliendo garbanzos secos. Indicada para empanadillas y buñuelos.



Real food: ¿qué es?

LA CRECIENTE MODA HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE BASADA EN LA INGESTA DE ALIMENTOS NO MODIFICADOS O PROCESADOS A UN NIVEL MUY BAJO, MÁS CONOCIDA COMO “REAL FOOD” O COMIDA REAL, CRECE EN LAS REDES SOCIALES A PASOS AGIGANTADOS. PERO, ¿QUÉ HAY REALMENTE DETRÁS DE ESTE CONCEPTO?

El concepto de comida real, o comida de verdad, no es nuevo. Este movimiento busca potenciar una alimentación como la de antaño, en la que se utilizaban ingredientes saludables y ricos en nutrientes. Su principal “enemigo”, los alimentos ultraprocesados.

REAL FOOD VS ALIMENTOS PROCESADOS

La comida real engloba a todos aquellos alimentos que no han sido modificados, o lo han sido en un nivel muy bajo. Se trata de alimentos, principalmente frescos, que deberían consumirse casi a diario. Entre ellos: frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, mariscos, huevos, lácteos y cereales integrales. Y también los conocidos como “superalimentos” y todo tipo de hierbas y especias.

Por su parte, los alimentos ultraprocesados, han sido altamente modificados, a la vez que se les han añadido muchos aditivos. En general, son productos ricos en azúcares, grasas saturadas y sal. Además, contienen un alto grado de aditivos, responsables de esos sabores tan atrayentes y que nos invitan a repetir. Formarían parte de este grupo, bollería industrial, salsas, precocinados, refrescos y bebidas energética o cereales refinados.

¿Esto significa que tenemos que desterrar este tipo de alimentos totalmente de nuestra dieta? Pues, como se suele decir, todo con moderación se puede consumir, siguiendo siempre buenos hábitos alimenticios.

¿Y QUÉ HAY DE LOS PROCESADOS “BUENOS”?

Se trata de alimentos naturales que se han procesado mínimamente sin afectar a la calidad de sus nutrientes ni a sus propiedades naturales. En algunos casos, esa práctica resulta incluso beneficiosa.



Conservas de alimentos

Son una buena alternativa y nos pueden ser muy útiles en un momento dado. Por ejemplo, las legumbres, que a diferencia de las secas no tenemos que remojar ni cocinar, o los pescados en lata, como el atún, que ya se nos ofrecen listos para usar. También son buenas opciones las verduras en aceite o al natural y los encurtidos en vinagre.

Son básicamente la misma versión que podemos obtener en casa, elaborando conservas caseras, pero tienen una vida útil de mayor duración y nos evitan la cocción de los alimentos, siendo por ello de ayuda para comer más sano.



Frutas y verduras congeladas

Nos ahorran tiempo, permitiéndonos descongelar y usar de forma muy rápida, incluso en muchos casos no hace falta ni descongelar. Además, este tipo de alimentos puede tener incluso más nutrientes que si los tenemos refrigerados por un largo tiempo, ya que una vez congelados la maduración y exposición a la luz solar, el oxígeno y otros factores que hacen perder nutrientes, se paralizan.



Lácteos pasteurizados

La pasteurización reduce al mínimo los microorganismos patógenos y, por supuesto, el proceso de UHT (ultrapasteurización) que es uno de los más usados en España.

Por tanto, la leche pasteurizada, entera o desnatada, el yogur natural sin azúcar añadido, o el queso fresco, son buenas fuentes de nutrientes y mucho más seguros para el organismo que los que podemos obtener si los preparamos en casa.



Alimentos deshidratados

El proceso de deshidratación alarga la vida útil de los alimentos, concentrando a la vez sus nutrientes y venciendo la estacionalidad, como es el caso de las setas, las algas, las frutas o las hierbas deshidratadas, entre otros. Todos ellos ayudan a resolver una comida en poco tiempo y de forma segura debido a que al eliminar el agua también se reducen las probabilidades de que estos posean microorganismos perjudiciales para el organismo.



Mariscos y pescados congelados

Aunque siempre preferimos estos productos frescos, podemos conservar mucho mejor los nutrientes y la calidad de pescados y mariscos en el congelador, al igual que ocurre con los vegetales y frutas congelados. Además, su precio siempre es más competitivo que el producto fresco, contribuyendo también a incrementar el consumo de pescado.

LA COMIDA REAL
ENGLOBA A TODOS
AQUELLOS ALIMENTOS
QUE NO HAN SIDO
MODIFICADOS, O LO
HAN SIDO EN UN NIVEL
MUY BAJO.

Islas Baleares

LAS ISLAS DEL MEDITERRÁNEO

¿SABÍAS QUE SON 5 LAS ISLAS BALEARES? MALLORCA, MENORCA, IBIZA, FORMENTERA Y ¡SÍ! CABRERA. SIEMPRE SE QUEDA CABRERA EN EL TINTERO.

Conocidas en todo el mundo por sus impresionantes playas, su clima privilegiado y un paisaje de impresión, son un auténtico hervidero en verano y una escapada perfecta (tranquila y más económica) para el entretiempo.

Y aunque las Baleares atrapan por la vista, convencen por el gusto. Sus apreciadas ensaimadas, dulces o saladas, la sobrasada, los arroces de pescado, las frituras, los quesos, el pan, los dulces tradicionales. Todo un mar de sabores.



Mallorca

Es imprescindible visitar algunas calas y playas que destacan por su fisonomía: Cala Sa Calobra, Cala Deià, Cala Tuent, Cala Mondragó, Cala des Moros, S'Almunia o la playa S'Amarador.

Pero Mallorca no es sólo playa y no hay que dejar de visitar la Catedral de Palma, el Castell de Bellver y les Coves del Drach. Obligada 'foto' merecen Sóller, Andratx y Pollença Y, en la Sierra de Tramuntana, la romántica cartuja de Valldemossa.

En estos rincones déjate seducir por el sabroso frito mallorquín, con base de verduras y carne, el siempre apetecible pa amb oli, pan de pagés con aceite y 'toppings' variados o el tumbet mallorquí.

Menorca

Más tranquila que su hermana mayor, Menorca ofrece playa, cultura y naturaleza. Sus calas más conocidas son Cala Turqueta y Cala Salada pero un recorrido más completo incluye Cala Pregonda y la playa virgen del norte, Cavalleria.

Si buscamos opciones culturales de interés, las encontraremos en la Ciutadella, el Castell de Santa Àgueda, la Naveta des Tudons y la Cova des Coloms.

Menú imprescindible: queso de Mahón, caldereta de langosta en la playa de Fornells, y de postre pastissats, rellenos de cabello de ángel o mermelada de calabaza.



Ibiza

Hay lugares realmente mágicos en Ibiza. Al margen de sus playas turquesas de arena blanca: Es Pou de Lleó, Cala Llenya, Llonga o Mastella; hablamos de rincones con un ambiente especial, "escenarios" de película, paisajes cargados de simbología. La puesta de sol en San Antoni, el mercado de Las Dalias, Dalt Vila o la cueva de Can Marçà son ejemplo de ello.

Y qué mejor que disfrutar de esta isla que con un dulce típico, el f aó. Un pastel de queso de cabra y oveja con hierbabuena y anís. El que lo prueba, repite.



Formentera

La pequeña Formentera es una de las islas más deseadas y es que todos sus caminos acaban en el mar. El fotograf ado faro del Cap de Babaria, Ses Illetes, Cala Saona, el islote de Espalmador, el Caló de Sant Agustí y el Caló d'es Mort... Imposible no querer volver.

Mención especial merece la frígola, un licor dulce con base de tomillo que no falta en las mesas de la isla.

Cabrera

Es la isla más olvidada, pero su riqueza natural la convierte en un auténtico tesoro. El paisaje de Cabrera ofrece muchas posibilidades para actividades deportivas y lúdicas: observación de aves, safaris fotográficos, atardeceires de ensueño... Su principal punto de interés es la Cova Blava (solo accesible en barco). Los azules del atardecer que se crean en la gruta bien merecen el trayecto.



Moda sostenible

CONSUMO RESPONSABLE DE ROPA

SABER CUÁL ES EL IMPACTO MEDIOAMBIENTAL, SOCIAL Y ECONÓMICO DE LA INDUSTRIA TEXTIL DE MANERA INTEGRAL Y TRATAR DE REDUCIRLO

¿Sueles mirar las etiquetas de la ropa para saber de qué está hecha? ¿Sabes su origen? ¿Sabes los recursos naturales que se gastan para producir una camiseta? Casi toda la ropa que llevamos está elaborada a base de materiales naturales, como la lana, algodón y seda, pero también de fibras sintéticas, como nylon, lycra o perlé, que se producen por procesos químicos derivados del petróleo.

Según el informe de la Fundación MacArthur de 2017, la producción de ropa mundial ha aumentado en los últimos 15 años, por "un aumento de la clase media" y el crecimiento del "fenómeno conocido como fast fashion" o 'moda rápida'. A ello habría que sumarle que ha disminuido un 36% el uso que le damos a una misma prenda.

RECURSOS PARA PRODUCIR UNA PRENDA DE ROPA

- Agua: según estimaciones de Arjen Hoekstra, padre del concepto de huella hídrica, para fabricar una camiseta de algodón de 250 gramos se usan unos 2.900 litros de agua (contando con el cultivo del algodón, teñido, lavado, etc.) y para unos pantalones vaqueros de 1 kg, 11.800 litros.
- Pesticidas para las extensiones de cultivo, en especial, de algodón.
- Detergentes químicos y blanqueantes para el lavado del algodón.
- Tintes y suavizantes: los tintes sintéticos usan metales pesados y tóxicos, tanto para la salud como para el medio ambiente, como plomo, níquel, cromo VI, ftalatos (se usan con el PVC como base para estampar), etc.
- Condiciones y calidad de vida de las personas que confeccionan la ropa. La industria textil está mayoritariamente deslocalizada en países en desarrollo.
- Huella de carbono: emisiones de CO₂ durante la producción y transporte de la ropa de los lugares de producción a los países de venta.
- Residuos: la excesiva producción y consumo de ropa suponen vertidos y toneladas de residuos. España genera de 8 a 10 kilos por persona al año.





EN LOS ÚLTIMOS 15 AÑOS, LA PRODUCCIÓN DE ROPA MUNDIAL SE HA MULTIPLICADO, AL TIEMPO QUE HA DISMINUIDO UN 36% EL USO QUE LE DAMOS A LAS PRENDAS.

¿HACES UN CONSUMO RESPONSABLE DE ROPA?

- Reutiliza la ropa que ya no uses, por ejemplo, para hacer algún juguete o paño y opta por ropa reciclada. Este gesto supone un menor impacto medioambiental porque contribuye, entre otros, al ahorro de agua y energía y a una menor producción de residuos.
- Apuesta por materias primas sostenibles, como algodón reciclado, cáñamo orgánico, lino de agricultura ecológica o telas recicladas. Y, en la medida de lo posible, que la tela no sea mezcla de natural y sintética (como algodón y poliéster), ya que así es más difícil de reciclar. También por tintes de la naturaleza como arcillas, flores, componentes de origen vegetal, diferentes tonalidades del algodón orgánico (marrones, verdes, blancos), etc.
- Busca el sello de comercio justo en la etiqueta para garantizar que se han respetado los derechos humanos en su fabricación y se apuesta por un reparto más justo de la riqueza. También, puedes optar por confecciones artesanas locales, con garantías de condiciones laborales dignas.
- Para reducir la huella de carbono textil y fomentar la economía local, busca que la prenda sea de fabricación y/o venta próxima a tu lugar de residencia.
- También puedes intercambiar ropa con familia y amigos o comprar ropa de segunda mano.
- Intenta sacar partido a la ropa para no tener que cambiarla tan a menudo, priorizando nuevas combinaciones antes que comprar nuevas prendas.
- También puedes comprar ropa y calzado, como zapatillas hechas de material reciclado, como residuos marinos y basura. En estos casos, internet puede ayudarte a buscar y ofrecerte alternativas.
- Busca ropa de calidad para que te dure, ya que así reducirás el consumo y, por tanto, la contaminación y el consumo de recursos naturales.

COMPROMISO CON LAS PERSONAS

Consum amplía a 10 semanas el permiso de paternidad retribuido

Además, los trabajadores de Consum reciben una subida salarial del 2%



Un trabajador de Consum que ya ha disfrutado del nuevo permiso de paternidad.

Los trabajadores de Consum podrán beneficiarse de la ampliación a 10 semanas del permiso de paternidad retribuido, dos más de lo que estipula la ley. La Cooperativa mejora con esta nueva medida de conciliación las condiciones del permiso por nacimiento, adopción o acogimiento que ya tenía la plantilla, fijado en 7 semanas desde julio de 2018. Además, esta medida se aplicará con carácter retroactivo desde el día 1 de abril, fecha en la que el Gobierno central puso en marcha la ampliación de la norma a 8 semanas.

Por otra parte, Consum implantó el pasado mes de febrero una subida salarial del 2% para toda la plantilla, lo que representa un aumento de más de 350 euros brutos al año de media por trabajador. El Consejo Rector de la Cooperativa, a propuesta del Comité Social, aprobó esta subida.

¡Qué bueno trabajar en una empresa Top!

Consum ha recibido también, por sexto año consecutivo, el sello Top Employers, que consolida a la Cooperativa como una de las mejores empresas para trabajar en España. Esta certificación, avala las buenas prácticas en materia de recursos humanos de las organizaciones y valida la gestión de la Cooperativa en materia de personal.

EMPLEO ESTABLE Y DE CALIDAD

Consum crea 1.000 puestos de trabajo en 2018

Reúne a expertos para debatir sobre las condiciones laborales en España



Vicente Sanz, Amalia Gil, Isabel Hidalgo y Julio Alcolea durante el Encuentro.

Consum ha creado 1.000 puestos de trabajo en 2018, según afirmó el ejecutivo de Desarrollo de Personal de la Cooperativa, Vicente Sanz, durante el Encuentro #Decirhaciendo sobre Empleo Sostenible que organizó Consum el pasado mes de febrero para dar respuesta al problema del paro, principal preocupación de los españoles en el último Barómetro del CIS. En los últimos 10 años, Consum ha creado 6.073 puestos de trabajo estables, hasta alcanzar una plantilla de 15.363 personas.

“Consum no ha dejado de crear empleo ni en tiempos de crisis. La previsión para 2019 sigue siendo optimista, nos planteamos crear unos 700 empleos más, cifra que se encuentra por encima de la media del sector, ya que somos la empresa de Distribución en España que más empleo genera en relación a nuestro tamaño”, manifestó Sanz durante el encuentro.

También intervinieron en el encuentro Amalia Gil, directora de Human Capital de Deloitte, que puso de manifiesto el concepto de ‘empresa social’, ya que las empresas, además de rentables, tienen que implicarse en el cambio social; Isabel Hidalgo, directora de Comunicación de la Fundación Másfamilia, quien afirmó que las empresas que concilian “tienen plantillas más sólidas, con menor rotación y en donde se retiene más talento”; y Julio Alcolea, socio abogado de Navarro & Asociados, que puso sobre la mesa la controversia existente entre el sector político y el económico respecto a la efectividad de la subida del salario mínimo interprofesional (SMI). El derecho a la desconexión digital de los trabajadores fuera de su horario laboral, así como el registro diario de la jornada laboral y la legislación laboral en materia de igualdad fueron otros temas de actualidad abordados por Alcolea.

PREMIOS DIRCOM

Consum recibe 2 premios Dircom Ramón del Corral

Las categorías en las que ha sido premiada la Cooperativa son 'Publicaciones de Sostenibilidad' y 'Evento interno para más de 500 trabajadores'



Fco. Javier Quiles Bodi, director de Relaciones Externas de Consum, recogiendo uno de los premios junto a la agencia WeAddYou.

El pasado 2 de abril Consum fue galardonado con el Premio Dircom Ramón del Corral en dos de sus categorías. Los premios son otorgados por la Asociación Nacional de Directivos de Comunicación, se entregaron en el Teatro EDP Gran Vía de Madrid.

Concretamente, Consum fue premiado en las categorías 'Publicaciones de Sostenibilidad', por su Memoria de Sostenibilidad 2017 y en 'Evento interno para más de 500 trabajadores', por el evento 'Gente Influencer' que se organizó para presentar la App Interna de trabajadores.

MUNDO CONSUM

"Mis cheque crece" son ahora "Mis favoritos"

Crea tu propia oferta personalizada cada mes



Nueva imagen de "Mis favoritos".

Desde el pasado mes de febrero los productos que antes conocíamos como "Mis cheque crece" han cambiado su nombre y pasan a llamarse "Mis favoritos". Este cambio coincide con la novedad de que los 9 productos que los socios-clientes compraban de forma habitual y se les ofrecían en oferta en exclusiva para que acumularan más descuentos en el cheque regalo, pueden elegirse de forma individual creando su propia oferta personalizada.

Para hacer la selección, solo tienen que entrar en Mundo Consum a través de www.mundoconsum.consum.es o de la App móvil. La oferta que seleccionen será la que tendrán vigente dos meses después. Cada mes se avisará a todos los socios, a través de un email y notificación, de las fechas en las que pueden entrar a seleccionar "Mis Favoritos".

Si deciden no escogerlos, no pasa nada, siempre que el promedio de sus compras de los últimos 5 meses disponibles sea superior a 125€, se les seguirá enviando su oferta personalizada con los productos que más se ajusten a sus gustos.

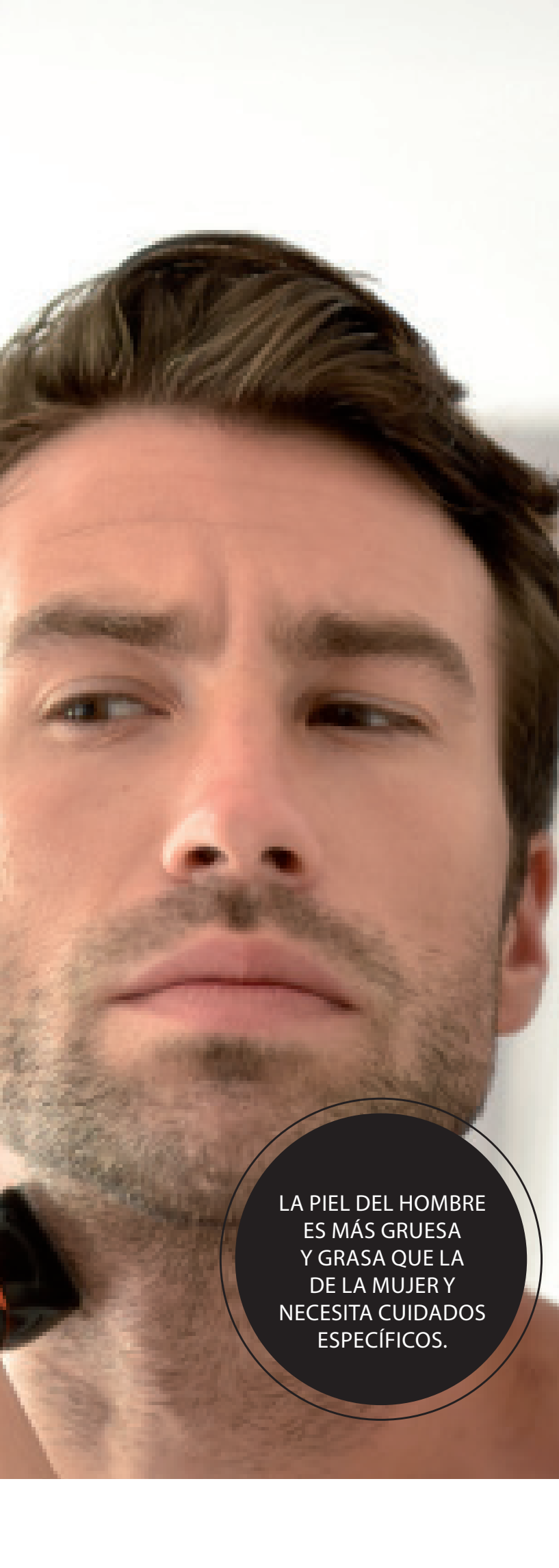
La oferta personalizada "Mis Favoritos" se podrá consultar en el extracto impreso, en la web y en la App Mundo Consum. Los productos que hayan sido seleccionados por cada socio-cliente se identificarán con un marco rojo con corazón al que se le denominará "Tu selección".

5 'TIPS' PARA CUIDAR LA PIEL MASCULINA

LA PIEL DEL HOMBRE TIENE CARACTERÍSTICAS DIFERENTES A LAS DE LA MUJER, TANTO POR ESPESOR, COMO POR EL NIVEL DE GRASA, VELLO, SEQUEDAD... O POR ACCIONES REPETITIVAS, COMO EL AFEITADO... ESTO HACE NECESARIO UN CUIDADO ESPECÍFICO. TE TRAEMOS UNAS RUTINAS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL MASCULINA, CON CONSEJOS PARA TENERLA HIDRATADA Y LUMINOSA EN 5 SENCILLOS PASOS.

5 RUTINAS BÁSICAS Y RÁPIDAS

- 1** Afeitado. Lo ideal es usar agua caliente antes de la crema, espuma o gel de afeitado o afeitarse después de ducharse, para que el poro esté abierto y cueste menos. Para reblandecer el vello hay cremas especiales a base de ácidos grasos, lanolina Y parafina. Cuando se hace en seco o con máquina es preferible aplicar lociones de alto contenido alcohólico o emulsión acuosa para calmar la agresión de la cuchilla, con efecto calmante e hidratante. También debemos prestar especial atención a las maquinillas, que sean de calidad, con varias hojas y banda lubricante para que la cuchilla deslice mejor. Cuando la banda empiece a atenuar su color, es momento de cambiarla.
- 2** Foliculitis. Bastante común entre los hombres, es la inflamación del folículo piloso que se infecta y produce pequeños granos rojos, sobre todo, en la zona del cuello. Se produce porque el pelo se queda enquistado en la piel, pero sigue creciendo dentro de ella, produciendo esa infección. Existen productos específicos para prevenirlos y tratarlos, como espumas y geles de afeitar para pieles sensibles y productos exfoliantes para hacer más fino el estrato córneo, que es la capa más externa y superficial de la piel.
- 3** Cuidados faciales. Existen cuidados polivalentes, efecto 24 horas, que, en una misma crema y un único gesto, preferentemente por las mañanas, permiten hidratar la piel y protegerla, manteniendo el efecto durante todo el día. Muchas llevan, además, protector solar y filtros contra rayos UVA y UVB.
- 4** Hidratación corporal. Tras la ducha, se recomienda utilizar loción hidratante corporal para piel normal de rápida absorción. Suelen ser cremas bastante fluidas, que hidratan la piel y no dejan 'huella' para poder vestirse a continuación.

- 
- 5** Cuidados para el pelo. La piel del cuero cabelludo también es muy importante para los hombres y para prevenir la aparición de caspa y otros problemas que pueden derivar en la tan temida caída del cabello. Existen en el mercado diferentes tipos para cada tipo de cabello: graso, seco, fino, anti-caspa, teñido... Debemos aplicar poca cantidad, lavar bien, masajear el cuero cabelludo para activar la circulación y enjuagar abundantemente para aclarar bien el cabello. Es mejor hacerlo con agua tibia porque el agua caliente abre los poros y facilita la caída del cabello.

CÓMO ES LA PIEL MASCULINA

- Sobre un 20% más gruesa que la de la mujer, por genética, y además, está protegida por el vello. Eso hace que sea menos frágil, y, por tanto, que las arrugas aparezcan más tarde, aunque, cuando lo hacen, suelen ser más profundas.
- Su nivel hormonal, regulado por la testosterona, también ayuda a los hombres a retrasar la aparición de arrugas y signos de envejecimiento, ya que hace que segreguen más grasa.
- Las glándulas sebáceas masculinas hacen que los hombres, en especial, los jóvenes, tengan mayor propensión que las mujeres a tener acné o espinillas.
- Además, su piel contiene más colágeno que la de la mujer, lo que le da un aspecto más firme y elástico, ya que es el encargado de mantener la humedad de la dermis. Esto hace que los signos de envejecimiento aparezcan más tarde en el hombre: a partir de los 30 años frente a los 25 de ellas.

CUIDADOS ESPECIALES

- Contorno de ojos: existen cremas específicas para tratar esa zona tan delicada, para párpados y ojeras, con efecto antifatiga, que ayuda a mitigar las bolsas y a dar un aspecto descansado. Se recomienda aplicar con un pequeño masaje en círculos desde el final del ojo hacia la nariz.
- Crema antiarrugas: para tratar patas de gallo y líneas de expresión, debe aplicarse de día y de noche y suelen tener factor de protección y filtros solares. Suelen llevar vitamina C, resveratrol, retinol o ácido hialurónico, entre otros.
- Exfoliante para contrarrestar la naturaleza más grasa de la piel masculina. Elimina impurezas, ayuda a controlar los brillos y limpia el cutis en profundidad.
- Para las espinillas y acné: existen productos específicos, tipo gel, para prevenir el acné y tratarlo. Se recomienda lavarse la cara con gel, dos veces al día, con agua tibia. También hay tónicos y cremas hidratantes específicas. Además, llevar una dieta sana también puede ayudar: sin fritos, ni chocolates ni comidas grasientas. El deporte, también ayuda, al sudar limpias el poro.
- Extra-hidratación para manos, codos, rodillas y pies.

LA PIEL DEL HOMBRE
ES MÁS GRUESA
Y GRASA QUE LA
DE LA MUJER Y
NECESITA CUIDADOS
ESPECÍFICOS.

¿Se nace o se hace?

¿SE NACE CON UN TALENTO O UNA CONDICIÓN, O SE PUEDEN IR ADQUIRIENDO A LO LARGO DE LA VIDA? UNA PREGUNTA Y UN DEBATE CLÁSICO QUE TIENE RESPUESTAS CIENTÍFICAS.

La curiosidad por saber qué nos hace ser como somos viene de muy lejos. A lo largo de la historia, la psicología se ha ocupado de desarrollar teorías sobre la formación de la personalidad, combinando este término con los de temperamento y carácter. Algunas de ellas, ponen más énfasis en los aspectos genéticos o de temperamento, y otras, en los ambientales o de carácter.

- El temperamento está formado por las predisposiciones heredadas que se mantienen estables a lo largo del desarrollo y que no se modifican a través de los procesos de aprendizaje. Estas predisposiciones serían: evitación del daño, búsqueda de novedad, dependencia de la recompensa y persistencia.
- El carácter se va estructurando a lo largo del desarrollo a través de mecanismos socioculturales aprendidos, como son los valores y creencias, las metas, las estrategias de afrontamiento, etc. Es decir, depende de las experiencias vividas se va formando el conjunto de características que tiene cada uno.
- La personalidad se nutre de ambos, se puede definir como el conjunto de características que tiene una persona y que influye de forma única sobre su pensamiento, su motivación y su comportamiento en determinadas situaciones. Aunque es uno de los conceptos más estudiados por la psicología, aún no tiene una única definición que sea admitida por toda la comunidad científica.

INNATO VS APRENDIDO

Cuando hablamos de alguien solemos utilizar sólo alguno de sus rasgos de personalidad para definirle, el más destacado o el que más nos influye. Por ejemplo, se puede decir de alguien que es muy perfeccionista porque es una de las características más visible de su comportamiento.

Pero la realidad es que somos un conjunto de rasgos, tanto físicos como psicológicos, que se han ido configurando a lo largo del desarrollo. Todos ellos son importantes porque nos ayudan a adaptarnos al mundo y en definitiva a vivir.

Ese conjunto de rasgos nos dirige hacia modos particulares de percibir las cosas, de interpretarlas, de sentir las y de actuar sobre ellas. Se trata de un proceso dinámico que no está completamente determinado ni por nuestra genética, ni por nuestras experiencias.

Aunque los rasgos de personalidad que se van generando desde la infancia son bastante resistentes al cambio, todos podemos cambiar lo aprendido y sustituirlo por esquemas alternativos. Es importante el autoconocimiento para poder enfrentar esos cambios.



Eneagrama de la personalidad

Una herramienta muy útil para el autoconocimiento es el Eneagrama de la Personalidad, desarrollada por los psicólogos Óscar Ichazo y Claudio Naranjo, que está siendo utilizada tanto por psicólogos y psiquiatras en terapia, como por empresas para el desarrollo del autoliderazgo y de la inteligencia emocional.

Se trata de una propuesta de clasificación de la personalidad que postula nueve tipos básicos. Estos se combinan en función de dos factores: la forma en que se aborda la relación interpersonal y la sensación mental interna.

Cuando se viven situaciones estresantes o desfavorables, la persona puede presentar un desplazamiento de su actitud o temperamento básico que, a través del trabajo personal y la autodisciplina, se puede superar.

UNA HERRAMIENTA MUY ÚTIL
PARA EL AUTOCONOCIMIENTO
ES EL ENEAGRAMA DE LA
PERSONALIDAD.

- 1 Son personas perfeccionistas, autoexigentes y críticas consigo mismas. Tienden a frustrarse y a acumular altos niveles de ira interior. Suelen pensar que su punto de vista es el acertado.
- 2 Son las personas centradas en ayudar a los demás. Necesitan mucho afecto y piensan que cuanto más ayuden más les querrán. Les gusta sentirse necesitadas.
- 3 Personas que necesitan sentirse valoradas. Centradas en el éxito y muy pendientes de su imagen. Suelen ser muy productivas y conseguir lo que se proponen.
- 4 Son personas con una sensibilidad especial, suelen sentirse diferentes a los demás. Tienen altibajos emocionales al sentirse incomprendidas. Son empáticas y creativas.
- 5 Suelen ser personas autosuficientes que se sienten incómodas hablando de sentimientos. Son muy claras y comprenden con facilidad, acumulan información pero les cuesta pasar a la acción.
- 6 Son personas cargadas de miedos que temen tomar decisiones, les invade la ansiedad por posibles problemas futuros. Pueden parecer seguras, pero les invade la incertidumbre. Suelen ser buenos amigos.
- 7 Son personas divertidas que buscan el disfrute, que temen sufrir. Son entretenidas y positivas. Huyendo de situaciones dolorosas pueden no comprometerse y no profundizar en nada.
- 8 Se guían por el sentido de la justicia, quieren tener el control y les gusta estar al mando sin someterse a la voluntad de los demás. Son líderes y tienen fuerte personalidad.
- 9 Son personas pacificadoras que huyen del conflicto, no saben lidiar con el enfado. Tienden a infravalorarse y les cuesta mucho expresar sus necesidades.

Un niño que lee será un adulto que piense

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA LECTURA ENTRE LOS MÁS PEQUEÑOS

SEGÚN EL ÚLTIMO BARÓMETRO DE HÁBITOS DE LECTURA Y COMPRA DE LIBROS EN ESPAÑA 2018, DADO A CONOCER EL PASADO MES DE ENERO, CRECE EL NÚMERO DE LECTORES EN ESPAÑA, HASTA EL 61,8%, SI BIEN EL 38,2% NO LEE NUNCA O CASI NUNCA.

Con la indudable presencia de las nuevas tecnologías en la vida de los más pequeños, a lo que hay que sumar extraescolares y deberes, estamos aparcando, casi sin darnos cuenta, algo tan sencillo como leer un libro. De todos modos, el estudio también indica que crece el número de lectores de libros en soporte digital hasta el 23,2% (6% solo lee en formato digital y el 17,2% lee en ambos formatos). El lector digital es un lector más intensivo, lee una media de 13,2 libros al año, frente a los 11,2 del lector que sólo lee en papel.

Fomentar la lectura a cualquier edad siempre es sinónimo de enriquecimiento, pero hoy en día lo tenemos más complicado. No hay lugar en el mundo donde no veamos a un adulto con un dispositivo electrónico en la mano. Y como el ejemplo es un arma muy poderosa, estamos transmitiendo, casi sin darnos cuenta, ese hábito en los niños. Por tanto, empezando por nuestra propia casa, deberíamos proponernos mitigar ese efecto en la medida de lo posible, recuperando a la vez el hábito de lectura y haciendo partícipes a nuestros hijos.

No hay un dominio más amplio de conocimiento que aquel que nos ofrecen los libros, porque leer nos ayuda a pensar y nos abre la mente. Cuando leemos, nos nutrimos de la imaginación y el razonamiento que los demás han plasmado en hojas en blanco y somos más receptores cuanto más nos abramos a ello.

LA LECTURA TEMPRANA

Desde que los niños tienen tan solo unos meses, siendo aún bebés, tienen contacto directo con la lectura. Pueden ver fotos, señalar objetos en un libro y, en definitiva, asociar palabras con las ilustraciones que les definen. De este modo aprenden, casi sin darse cuenta, la importancia del lenguaje.

Desde ese primer momento, ya estamos estimulando la imaginación de los niños y la comprensión del mundo que les rodea, desarrollando, además, su lenguaje y capacidad de escucha.

Por ello es tan importante la lectura. Incluso cuando los niños aprenden a leer por sí mismos, es importante seguir leyéndoles en voz alta. Los niños necesitan el ejemplo de sus padres para poder sentir que la lectura no es una obligación sino un momento de descanso, tranquilidad y también de ocio.



Los 'superpoderes' de los cuentos

- Desarrollan la memoria, la creatividad y la imaginación.
- Enriquecen su vocabulario.
- Les ayuda en la gestión de conflictos y a reconocer emociones.
- Desarrollan el pensamiento y la capacidad de análisis.
- Estrecha la relación con el adulto y mejora el vínculo padre-niño.
- Amplía su sensibilidad.
- Les ayuda a vencer sus propios temores.
- Facilita el proceso de simbolización.
- Desarrollan la capacidad de escucha y atención.
- Fomentan el hábito de la lectura.
- Ayudan a los niños a entender mejor el mundo.
- Ayudan en una mejor ortografía
- Alejan del aburrimiento

5

Juegos para motivar a los niños a leer

- 1 Ponle voz a la historia: A los niños les encanta escenificar historias, por tanto, si en lugar de leer un libro tal cual jugamos con las voces y los sonidos, llamarás más su atención.
- 2 Haz teatro: a los niños les encanta imitar, así que aprovecha la ocasión y escenifica el cuento. Es un buen ejercicio para dejar volar su fantasía.
- 3 El cuento en dibujos: cuanto más mayor es el niño, menos ilustraciones hay en los libros. Anímalo a dibujar personajes a modo de cómic, incluso a inventarse personajes nuevos. Esto potencia su creatividad y el pensamiento lógico.
- 4 Cread un final nuevo: una buena forma de desarrollar la imaginación es cambiar el final de las historias. Esto implica más al niño en el cuento y le ayuda a reflexionar sobre lo que ha leído, aportando su propia personalidad.
- 5 Música para leer: podemos acompañar la lectura de canciones que le gusten al niño. Así, a medida que el niño escuche la canción, puede ir leyendo la letra y cantando. De este modo estimularemos su capacidad de concentración.

UN NIÑO QUE LEE SE IRÁ CONVIRTIENDO, A MEDIDA QUE CREZCA, EN UN ADULTO CON UNAS IDEAS PROPIAS Y UNA MENTALIDAD FIRME.

Alimentos perjudiciales para mascotas

MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

‘MI PERRO COME LO MISMO QUE YO. LO QUE ES BUENO PARA MÍ, ES BUENO PARA MI PERRO’. CUÁNTAS VECES HEMOS ESCUCHADO ESTA FRASE QUE, POR DESCONOCIMIENTO, PUEDE LLEGAR A CAUSAR DAÑOS IMPORTANTES EN NUESTRA MASCOTA. LOS ANIMALES Y LOS SERES HUMANOS TENEMOS ORGANISMOS DIFERENTES Y, POR ELLO, NO TODOS LOS ALIMENTOS NOS SIENTAN IGUAL.

Cuando tenemos un animal en casa, nos gusta compartir nuestra comida con ellos y darle a modo de premio alguna “chuche”, pero algunos de estos alimentos pueden ser tóxicos para ellos y causarles graves daños en su organismo.

Por ello, lo mejor es prevenir conociendo cuáles son los alimentos que debemos evitar en nuestras mascotas. Y si por accidente o desconocimiento, el animal ya ha tomado el alimento, lo mejor es acudir rápidamente al veterinario.

ALIMENTOS TÓXICOS PARA PERROS

En el caso de los perros, el alimento que debemos evitar a toda costa es el chocolate, ya que puede producir diarrea, vómitos, aceleración del ritmo cardíaco, convulsiones e incluso la muerte.

Además, hay otros muchos alimentos peligrosos para los perros como los ajos, la cebolla, los puerros, el aguacate, los tomates verdes, las semillas de frutos como la manzana, la pera, la cereza o las bayas, ya que contienen cianuro, también las almendras amargas, la patata cruda, las uvas y pasas, las nueces de macadamia y las espinacas y acelgas, pueden afectarles negativamente.

Además de los alimentos, hemos de prestar atención también a otros productos que se tienen en casa y que pueden ser ingeridos por los perros en un descuido, como los productos de limpieza, insecticidas y medicamentos. Al aire libre, se debe tener cuidado con algunos animales como el gusano de la procesionaria, los sapos, las serpientes y las avispas y abejas, que son tóxicas para los perros si los ingieren.

LO MEJOR ES PREVENIR CONOCIENDO CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS EVITAR EN NUESTRAS MASCOTAS.

ALIMENTOS TÓXICOS PARA GATOS

En cuanto a los gatos, algunos alimentos coinciden con los prohibidos para perros, como es el caso del chocolate, que contiene teobromina y puede producir aceleración del ritmo cardiaco, excitación, diarreas, vómitos e incluso la muerte. La cafeína puede producir en los gatos efectos similares a los del chocolate.

Además, en el caso de los gatos, debemos extremar la precaución con los huesos de pollo cocinados, que pueden astillarse y provocar importantes daños al animal. Las cebollas, puerros, ajos, los aguacates, los frutos secos, los lácteos y cualquier tipo de alcohol, son otros alimentos que pueden ser altamente perjudiciales para los mininos.

ALIMENTOS TÓXICOS PARA AVES

En el caso de las aves, al haberlas de muchos tipos y de alimentación variada, es complicado hacer un listado de alimentos tóxicos, pero, normalmente, los pájaros que se suelen tener en casa, se alimentan de alpiste y es mejor no dar otros alimentos. De hecho, es importante que los pájaros no tomen semillas de frutas como la manzana, pera o cerezas, ya que contienen cianuro. Sí pueden tomar la pulpa, pero debemos suministrarla sin las semillas.

Algo muy importante y que vemos diariamente en nuestras calles, es la creencia de que los pájaros comen migas de pan. Este alimento, en realidad, no es bueno para las aves, ya que, además de provocarles daño en su organismo, les provoca saciedad porque notan la barriga llena y no toman su verdadero alimento, que es el alpiste.

ALIMENTOS TÓXICOS PARA CONEJOS

En el caso de los conejos, se alimentan de heno, pienso, frutas y verduras. Sin embargo, no todas las frutas y verduras les sientan bien, así que vamos a nombrar algunas prohibidas para ellos. No debemos suministrar a los conejos patatas, boniato, ajo, cebollas, puerros, setas y champiñones, nabos, guisantes y habas. En cuanto a las frutas, debemos evitar los plátanos, chirimoyas, aguacates, nísperos, higos, melocotones y ciruelas y, sobre todo, debemos recordar la alta toxicidad de las semillas de algunas frutas.

Es importante saber que los lácteos son muy peligrosos para los conejos y también algunas de las plantas ornamentales que se pueden tener en casa.

ALIMENTOS TÓXICOS PARA HURONES

También los hurones tienen alimentos tóxicos a evitar, que no difieren mucho del resto de mascotas. En este caso, se trata de chocolate, café, leche, azúcar, cebolla y ajo, puerros, alcohol, huesos cocinados, uvas y pasas, y también hemos de tener en cuenta no suministrar pienso de gatos y perros, ya que estos animales deben tomar alimentos específicos para ellos.



Chiqui
Josefina Tortosa



Fiona
María



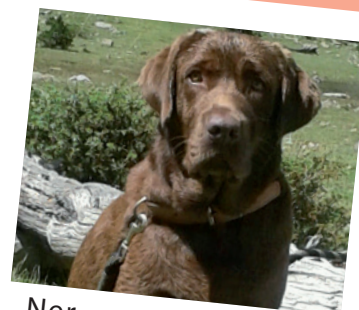
Kiwi y Lima
David



Lola, Robin y Coco
Luciana



Moflete
Laura Montes



Ner
Sonia Mezquida



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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

¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



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

consum
québuenoser
diferente!