

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2019 N° 99

**consum**



## EL TEMA DEL MES

### UNA COCINA A PRUEBA DE ALÉRGENOS

**SABER COMPRAR.** CALDOS NAVIDEÑOS. **LOS CINCO DE...** TERESA VIEJO.  
**SALUD Y BELLEZA.** ACNÉ: TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN.

SI ESTE AÑO TE  
TOCA ESTRENARTE  
COMO ANFITRIÓN, TE  
TRAEMOS LAS MEJORES  
RECETAS DE NAVIDAD  
PARA QUE CONSIGAS  
QUE TODOS SE SIENTAN  
A GUSTO.

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,  
Amparo Monar y Ricardo Fabregat.  
Colaboradores: Julio Alberó, Carmen Picot, Ana  
María García, Silvia Moreno, Núria Riba, M<sup>a</sup> Ángeles  
Tomás (Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores),  
Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas)  
y Manuel Toharia (Divulgador científico y escritor).  
Asesor del Oceanográfico de Valencia).  
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.

Afrontamos la recta final del año con mucha energía y ganas de que disfrutes del otoño, con ideas atractivas para las fiestas que se aproximan. La Navidad está a la vuelta de la esquina y si este año te toca estrenarte como anfitrión, en **Hoy Comemos** te traemos las mejores recetas de Navidad para que consigas que todos se sientan a gusto y se queden con buen sabor de boca. Sin duda, una de esas recetas es el caldo de Navidad, que tiene sus particularidades según la zona de España donde vivamos. También te lo contamos en **Saber comprar**.

En los hogares donde viven personas alérgicas o con intolerancias alimentarias, comprar, almacenar y cocinar puede convertirse en un verdadero quebradero de cabeza si no se siguen algunas medidas básicas de organización e higiene. En nuestro **Tema del mes** te damos algunos trucos para que, cocinar, en éstos casos, sea más sencillo.

Las batatas o boniatos son uno de los productos que nos llegaron de las Indias y que rápidamente arraigaron en nuestra cultura culinaria, especialmente, en el sur de España. Es un tubérculo que está lleno de vitaminas y minerales, además de tener múltiples posibilidades en la cocina. Si quieres descubrirlas, no te pierdas la sección de **Los Frescos**.

Las pasas son las frutas deshidratadas más conocidas en nuestra gastronomía, pero, actualmente, existen muchas más: orejones, dátiles, higos, ciruelas pasas... tienen muchas propiedades y versatilidad en la cocina. Las analizamos todas en **A Examen**.

¿Necesitas planes de Navidad para hacer con los peques de la casa? En **Viajar con Gusto** te proponemos que descubráis Alcoy, una ciudad de Navidad, cuya Cabalgata de Reyes está declarada, desde 2001, como Bien Inmaterial de Interés Cultural.

Otro plan puede ser hacer manualidades en familia, ya que tiene muchos beneficios para los niños, según los pedagogos y psicólogos infantiles. Ahora que hace más frío y estamos más tiempo en casa, puede que sea el momento ideal para poneros 'manos a la obra'. Te proponemos algunas ideas en **Cuidado Infantil** que podrás aprovechar para la decoración navideña de la casa.

Además, conoceremos 'Los 5 de' la periodista y escritora Teresa Viejo, analizaremos cómo prevenir y tratar el acné en **Salud y Belleza**, hablaremos de cómo ser 'amigos de nosotros mismos' para aceptarnos y querernos en **Conócete** y abordaremos el momento del duelo en la sección de **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en [www.entrenosotros.consum.es](http://www.entrenosotros.consum.es) ¡Felices fiestas y Feliz Navidad!



Consejo de redacción.

## SUMARIO

26

### CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Teresa Viejo.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
SOS: anfitriones por primera vez.
- 10 **LOS FRESCOS**  
El boniato, dulce joya de otoño.
- 12 **SABER COMPRAR**  
Caldos navideños.

### ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Fruta deshidratada.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Una cocina a prueba de alérgenos.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
Alcoy, ciudad de Navidad.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
Pescado fresco, pesca sostenible.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Consum ha abierto en Villena (Alicante) su séptimo supermercado ecoeficiente del año. Charter ha abierto 20 supermercados en lo que va de año. Consum evita el desperdicio de 6.600 toneladas de alimentos en 2018 gracias a su Programa Profit de donaciones. Consum sustituye su bolsa de rafia por otra 100% reciclada y reciclable.

### TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
Acné: tratamiento y prevención.
- 26 **CONÓCETE**  
Aprender a quererse.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Manualidades para niños.
- 30 **MASCOTAS**  
El último adiós a nuestra mascota.

12



14





## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes, hemos puesto en marcha una nueva operativa de servicio en las secciones de frescos (charcutería, carnicería, pescadería, frutas y verduras) y permitimos el uso de envases propios, siempre que se cumplan unas condiciones mínimas de higiene y seguridad.

Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

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

## ¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

**900 500 126**

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

## TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

### Truco ganador



#### BIZCOCHO EXPRÉS

Haz un delicioso y rápido bizcocho en sólo 7 minutos en el microondas. Mezcla en un recipiente de cristal tres huevos, un yogur de tu sabor favorito, una medida del vaso de yogur de azúcar, una de aceite y tres de harina, sobre de levadura y al microondas. ¡Deja enfriar y a disfrutar!

Alicia M.



## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Hace años que soy cliente de su tienda en Francesc Macià de Granollers y quiero felicitarles por el trato amable y cordial que sus dependientes nos dispensan.

Me refiero principalmente a Cristina, polivalente en la tienda y a sus empleados de la charcutería, María, Ester y Paco que siempre atienden con una sonrisa y un buen consejo.



Hola Nieves. Muchas gracias por tu comentario. Se lo contaremos a los compañeros de la tienda que seguro que les hace ilusión.



Me gusta Comentar Compartir



@Consum El sábado fui a mi Consum de Torrellano. Había estado de obras para hacerlo más grande, más bonito y más moderno. Pues quedé encantada de que hayan incluido una toma para recarga de coches eléctricos en el parking. Enhorabuena. Mirando por el futuro.



Gracias Yolanda ¡qué bueno acabar así el lunes!



Bebida de soja eco  
Marca: Consum  
- Recomendable

+ Consum recomendable  
#NutriConsumRecomendable

Información nutricional por 100 ml.

- Valor energético: 40 kcal.

- Grasas: 2 gr.

- Hidratos de carbono: 1,6 gr.

- Proteínas: 3,6 gr.

Bebida de soja (14,5% de habas de soja) procedente del cultivo ecológico. Sin azúcares añadidos.

Donde comprarlo: Consum

- Cantidad: 1 lt.

- Precio: 1,25 €

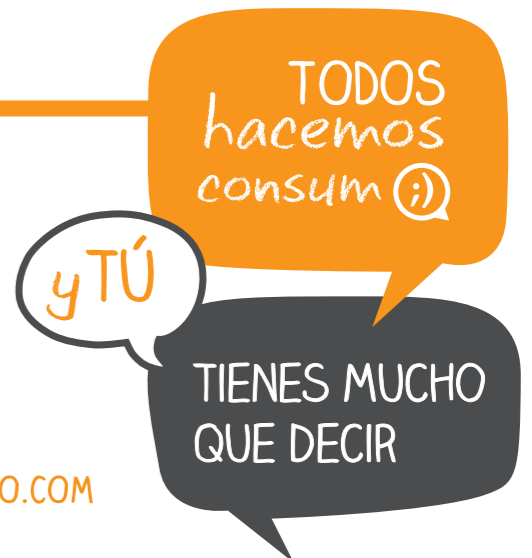


## CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



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

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



## 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, éste es tu sitio.

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

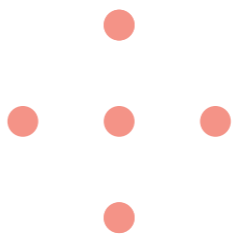


# LOS CINCO DE...

## TERESA VIEJO

### PERIODISTA

Teresa Viejo es periodista de formación y escritora vocacional. Es una observadora a quien le apasiona contar historias y una maestra de la curiosidad. Lo suyo es la comunicación. Su tiempo lo ocupa entre la radio, la televisión, la cercanía con los lectores y sus frecuentes talleres y charlas. Ha trabajado en TVE, Antena 3 o Telemadrid. Desde 2013 dirige y presenta La Observadora los domingos en RNE. Su compromiso social le ha llevado a ser Embajadora de Buena Voluntad de UNICEF.



# 01



#### FRUTOS ROJOS

Recuerdo que una de mis actividades favoritas de niña era ir al campo a buscar moras porque resultaba imposible conseguirlas en la frutería; hoy me alegra la vista encontrar tanta variedad de frutos rojos en el súper. En especial me gustan las frambuesas, las grosellas y los arándanos rojos; también los empleo para hacer galletas o mermeladas.

# 02



#### FRUTOS SECOS

En especial dátiles y nueces. Desde que descubrí mi intolerancia al gluten y a la lactosa he tenido que cambiar la dieta, renunciar a alimentos que consumía casi a diario y añadir otros, como los frutos secos. La mezcla de dátiles y nueces es una bomba energética que te pone las pilas a cualquier hora. En mi bolso suelo llevar una bolsita.

# 03



#### JAMÓN

Creo que podría vivir sólo de jamón del bueno, del que suelta esa grasilla que te deja los dedos pringados de gloria. Su olor me hace salivar. No me hartó de él nunca.

# 04



#### CURRY

De siempre me han atraído los sabores exóticos pero he tardado en incorporar algunas especias a la cocina... ahora añado curry a todo. Lo mismo uso el polvo que la pasta: verde para sopas, amarillo para el pollo y verduras, rojo para gambas, langostinos...

# 05



#### TÉ

No solo soy adicta al té, diría que incluso un poco maniática: en el desayuno siempre tomo la variedad Earl Grey (cuando viajo llevo mi té), después de la comida té de canela y cardamomo, té de jengibre por la tarde... Trato de evitar en lo posible el uso de bolsitas porque el ritual de medir el tiempo, filtrar las hojas y saborearlo poco a poco me relaja.



**Por la realización de este reportaje, Teresa Viejo y Consum entregan 500€ en alimentos a la asociación Mensajeros de la Paz para su reparto entre los más desfavorecidos.**  
Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2018, destinó más de 16 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

# SOS: ANFITRIONES POR PRIMERA VEZ

LA NAVIDAD ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA Y ESTE AÑO TOCA ESTRENARSE COMO ANFITRIÓN, ¿CÓMO LOGRAR QUE TODOS SE SIENTAN A GUSTO Y SE QUEDEN CON BUEN SABOR DE BOCA? TE TRAEMOS LAS MEJORES RECETAS DE NAVIDAD PARA SER EL ANFITRIÓN PERFECTO Y SORPRENDER A TUS INVITADOS.

Aunque te preocupa mucho el menú, éste no lo es todo. También cuentan los detalles que pueden hacer de esta comida o cena un momento único e inolvidable, haciendo de tu casa el rincón ideal para pasar las fiestas.

Para lograr este reto, es importante organizarse. Por eso, hacer una lista con varias categorías te permitirá seguir un orden: aperitivos, entrante, plato principal, postre, bebidas y decoración.

En relación a la elección de las recetas, lo mejor es no improvisar, ni hacer experimentos con la comida. Antes de empezar a cocinar, es fundamental que leas atentamente la receta, colocando los ingredientes a la vista para visualizar si te has olvidado alguno o si tienes suficiente cantidad de aquellos que no suelen estar en tu despensa. Si hay niños es importante que se sientan partícipes de la cena y que el menú sea apto para ellos.

Tras los aperitivos, puedes empezar con un entrante caliente, como una crema de calabaza a la sidra con rúcula y avellanas. Recuerda poner pan, sal y pimienta en la mesa, aunque pienses que la comida no lo necesita, ya que, es una deferencia hacia los invitados.

Es momento de presentar el plato principal. Recuerda que no siempre optar por ideas caras, es la solución. Puedes encontrar variantes económicas

y sencillas, como corvina en lugar de merluza o redondo de ternera por solomillo, que bien merecen tener un lugar en la mesa de Navidad.

Unos picantones (pollos pequeños) con miel, mostaza y pasas resultan ser una alternativa atrayente. Su carne, con poca grasa, jugosa y tierna, más que otras carnes, la hacen cada día más apreciada y con muchas posibilidades gastronómicas.

Y, por último, el postre: un tiramisú de mango, que hará que los invitados te recuerden durante mucho tiempo.

## Tip's decoración

- Si no tienes todas las sillas iguales para los comensales, puedes mezclarlas y después, decorarlas todas iguales con un ramillete de abeto y eucalipto.
- Lo mismo con los cubiertos, combina piezas de diferentes cuberterías si no tienes para todos igual. Le darás a la mesa un toque personal y divertido.
- Para los niños, puedes poner en unas maderitas su nombre para indicar dónde se sientan o decorar su plato con figuras navideñas de fieltro.
- Unos jarrones con eucalipto, lavanda y brezo son una opción sencilla y económica que, además, dará un toque aromático a la estancia.

## Crema de calabaza a la sidra con rúcula y avellana

**INGREDIENTES** (4 personas)  
700 g calabaza pelada y cortada sin semillas  
100 g de cebolla dulce  
2 g de jengibre fresco pelado  
120 g de nabo blanco  
120 g de patata  
350 ml de sidra seca  
400 ml de caldo de verduras casero  
1 hoja de laurel  
50 g de rúcula  
10 g de avellanas  
1 g de cúrcuma molida  
1 g de comino molido  
40 g de aceite de oliva virgen extra  
Pimienta negra molida  
Sal



### PREPARACIÓN

Pela y pica la cebolla dulce. Trocea en cubos la calabaza, el nabo y la patata peladas. Calienta un poco de aceite de oliva en una olla o cazuela y pocha la cebolla a fuego medio unos minutos. Añade el jengibre pelado y picado. A continuación, agrega la calabaza, el nabo y la patata, salpimenta ligeramente y adereza con comino y cúrcuma. Cubre con la sidra, deja cocer 3 minutos y añade el caldo. Echa la hoja de laurel, lleva a ebullición, tapa y deja cocer a fuego medio-bajo durante unos 20 minutos. Retira el laurel y tritura con una batidora ajustando, el nivel de líquido al gusto. Corrige de sal y da otro golpe de pimienta negra. Pela unas avellanas, tuéstalas ligeramente en una sartén sin engrasar y pícalas, pero que queden trocitos grandes. Sirve la crema de calabaza en cuencos individuales y acompáñala con los brotes de rúcula y las avellanas.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
188.48 kcal	2.43g	11.94g	12.37g	1.88g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
8.38g	1.31g	0g	3.23g	7.25g

Información Nutricional por ración.

## Picantones con miel, mostaza y pasas

**INGREDIENTES** (2 personas)  
400 g de picantones  
100 g de tocino ibérico  
100 g uvas pasas de Corinto  
40 ml aceite de oliva virgen extra  
50 ml miel  
20 g mostaza a la antigua  
20 cl Pedro Ximénez  
50 ml de agua  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Limpia los pollos de posibles grasas y plumas. Seguidamente, pica el tocino en dados pequeños y coloca las pasas con agua, para hidratarlas de manera exprés en un bol, durante un minuto. Junta el tocino con las pasas y se rellena los picantones salpimentados por dentro. Precalienta el horno a 180° con calor arriba y abajo. En una fuente refractaria echa la mitad del aceite, coloca los picantones rellenos en la misma y reserva. En un bol mezcla la miel, la mostaza, el Pedro Ximénez y el resto del aceite y vierte por encima de los picantones. Hornea durante 40 minutos, añadiendo parte de los 50 mililitros de agua reservada si ves que van quedando secos.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
600 kcal	46.36g	33.64g	26.83g	8.94g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
17.3g	4.85g	152.25g	1.7g	26.67g

Información Nutricional por ración.

## Tiramisú de mango

**INGREDIENTES** (8 personas)  
250 g de mango  
200 g de yogur griego  
80 g de bizcochos de soletilla  
300 g de queso mascarpone  
Café al gusto  
10 g de cacao en polvo puro



### PREPARACIÓN

En un bol mezcla los yogures griegos con el mascarpone. Bate con las varillas hasta hacer una crema homogénea. Una vez hecha la crema, deja reposar en la nevera durante unos 5 minutos. Mientras reposa la crema, corta los laterales del mango y haz marcas formando una cuadrícula para cortar su carne en cuadraditos. Al mismo tiempo, prepara los vasos donde servir el postre y coloca en el fondo de cada uno una capa de bizcochos de soletilla. Con una brocha, humedece las galletas con café solo y saca la crema de la nevera para poner la primera capa en los vasos. Es importante que se haga con cucharilla para que no manchar los bordes del vaso, ya que, el efecto de las capas es muy vistoso. Sobre la capa de galletas poner, sucesivamente, capas de crema de mascarpone y el mango a taquitos, alternando una y otra. Finaliza con una capa de mascarpone y espolvorea con galletas trituradas, para dar un poco de crujiente, y con cacao en polvo.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
315 kcal	4.91g	23.38g	21.23g	12.64g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
6.11g	0.74g	60.9g	4.08g	16.72g

Información Nutricional por ración.

# Boniato

DULCE JOYA DE OTOÑO

**VITAMINAS C y E**  
**MANGANESO**  
Contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.

**ÁCIDO FÓLICO**  
Esencial para las mujeres embarazadas.

**VITAMINA A**  
Esencial para el mantenimiento de la piel y la visión.

**POTASIO**  
Contribuye al mantenimiento normal de la tensión arterial.

RICO EN VITAMINAS Y FUENTE DE MINERALES, EL BONIATO SE PUEDE COCINAR DE MUCHAS MANERAS Y ES UN POSTRE O GUARNICIÓN IDEAL. ¡DESCÚBRELO!

**E**l boniato es un tubérculo, conocido también como batata, camote o patata dulce, que tiene centenares de variedades repartidas por todo el mundo, aunque las más comunes en España son la blanca y la roja, cuyo interior de esta última es de un intenso color naranja. Es una de las joyas que nos trae el otoño y su temporada va de octubre a marzo, cuando se encuentra en su momento óptimo de consumo.

**ORIGEN**

Las batatas o boniatos son otro de los productos que nos llegaron de las Indias y que rápidamente arraigaron en nuestra cultura culinaria, especialmente en el sur de España. De hecho, a principios del siglo XVII, la batata era conocida en todo el territorio nacional como ‘patata de Málaga’ ya que en esa zona del país fue donde se popularizó su consumo por primera vez. Parece ser que el boniato era originario de Sudamérica donde hay constancia de su cultivo hace 8.000 años por los hallazgos de representaciones de boniato en numerosas cerámicas precolombinas y restos de dicho tubérculo en algunas de sus tumbas.

Según datos de la FAO, los principales países productores son China, Uganda, Indonesia, Ruanda, Vietnam, Nigeria, India, Japón, Burundi y EE UU. En España, las principales zonas productoras son Andalucía, Comunidad Valenciana, Canarias y Baleares.

**BENEFICIOS DEL BONIATO**

Del boniato se extrae almidón y es muy frecuente usarlo en la alimentación humana y del ganado y como materia prima en la industria de la pastelería y repostería, incluso para la obtención de bebidas alcohólicas.

El boniato tiene numerosos beneficios y nutrientes para nuestra salud, entre los que se encuentra un alto contenido en ácido fólico, vitamina esencial para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. Es también fuente de vitaminas A, C, E y minerales como potasio y manganeso. Las vitaminas C y E y el manganeso contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo. La vitamina A es esencial para el mantenimiento de la piel y la visión en condiciones normales y el potasio contribuye al mantenimiento normal de la tensión arterial.

**CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN**

Se trata de un producto muy frágil por lo que a la hora de comprar debemos elegir los que tengan un aspecto más firme. Una vez en casa, conviene guardarlos en un lugar fresco, seco, oscuro y bien aireado donde pueden aguantar hasta diez días. Si la temperatura es alta, el boniato puede germinar o fermentar. Para evitarlo, es aconsejable cocinar y mantener el tubérculo en la nevera durante una semana, pero nunca guardarlo crudo en el frigorífico.

DEL BONIATO SE EXTRAE ALMIDÓN Y ES MUY FRECUENTE USARLO EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA Y DEL GANADO Y COMO MATERIA PRIMA EN LA INDUSTRIA DE LA PASTELERÍA Y REPOSTERÍA.

**FORMAS SABROSAS DE COCINAR BONIATO**

Al igual que las patatas, el boniato no puede consumirse sin cocinar. Con la aplicación de distintas técnicas de cocina podemos lograr decenas de platos con boniato, tanto salados como dulces, o bien una excelente guarnición para carnes, pescados e, incluso, arroces y otros cereales.

El boniato asado al horno es, con toda seguridad, la manera más fácil y conocida de disfrutarlo. Simplemente hay que lavar los boniatos, envolverlos en papel de aluminio y dejar que el calor del horno haga su función. El resultado: un postre dulce, sano y de textura muy agradable que también puede integrarse en pasteles y bizcochos. Si no se quiere encender el horno, el boniato puede cocerse cortado en rodajas o cubos en la sartén. Cuécelo pelado y luego, con la carne ya cocida, tritúralo hasta tener un rico puré o mezcla los cubos con otros vegetales, carnes y cereales.

Otra forma sabrosa de consumir el boniato es como si fueran patatas fritas. Fríe o saltea bastoncillos de boniato y obtendrás un sustituto de las patatas fritas, mucho más colorido y con un interesante punto dulce que contrasta con otros alimentos salados. Para reducir la ingesta de aceite, el boniato se puede pasar por la plancha, una vez cortado en láminas no muy gruesas.

**DE LA WEB A TU MESA**

- **Sopa de boniato al jengibre** <https://bit.ly/2kQtVPw>
- **Ensalada de boniato y judías verdes** <https://bit.ly/2koVdfS>
- **Potaje de berros al cilantro** <https://bit.ly/2IVEaIV>

# Caldos navideños

PUCHERO, CALDO CON PELOTAS, SOPA DE GALETS, ESCUDELLÀ, COCIDO MANCHEGO, CALDO AL JEREZ... EN CADA REGIÓN LO LLAMAMOS DE UNA FORMA, PERO, EN REALIDAD, EL FONDO ES EL MISMO PARA TODOS, Y EL OBJETIVO, DISFRUTARLO AL CALOR DE LA FAMILIA DURANTE ESTAS FECHAS TAN SEÑALADAS.

Estas recetas son sencillas y fáciles de elaborar, pero necesitan tiempo, paciencia y mucho cariño, que son los ingredientes principales para elaborar un buen caldo navideño. Casi todas tienen la mayoría de ingredientes en común: carnes de ternera y ave, huesos de ternera y pollo, embutidos, legumbres, verduras y hortalizas, pero en cada zona varían. Aun así, cada uno de ellos nos evoca recuerdos de la niñez o el sabor de nuestra casa.

Te contamos qué ingredientes debemos comprar para preparar el cocido de Navidad, un plato de cuchara que no debe faltar en tu mesa.

## 1. SOPA DE GALETS I CARN D'OLLA EN CATALUÑA

La *escudellà* y la *carn d'olla* es el plato tradicional por excelencia en los días de Navidad catalanes. Se trata de un caldo que incluye pollo, verduras, garbanzos, gallina, ternera, butifarra y la conocida como “pilota”, que es una masa de carne picada, con huevo, pan rallado y especias, que tiene forma de pelota.

Después de hervir todos estos ingredientes durante varias horas, el caldo resultante se aprovecha para hacer la famosa *sopa de galets*.

Los *galets* son una pasta en forma de concha y, en estas fechas, es el tipo más tradicional para esta sopa. Además, cuanto más grandes sean los *galets*, mejor. El resto de los ingredientes: las carnes y verduras, debidamente escurridas, se toman a continuación y se denominan *carn d'olla*.

## 2. PUTXERO DE NADAL EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

Plato por excelencia de las comidas navideñas en la Comunidad Valenciana. Este caldo comparte con el resto de guisos la mayoría de los ingredientes: huesos y carnes de ternera, de cerdo, un trozo de gallina, otro de pollo, un trozo de tocino, manitas de cerdo, garbanzos y verduras, pero se le añaden algunos ingredientes típicos de la zona, como la *bajoqueta* o el *napicol*. Además, otra de sus particularidades es que la *pilota* se envuelve en hojas de col para cocinarla. Una vez cocido con el caldo, en otro recipiente, haremos sopa de arroz, que será el plato principal de la comida. Luego se sirven en una bandeja los garbanzos y, en otra, la verdura y la carne, que se toman de segundo plato después del arroz. La receta es sencilla, se ponen los huesos y carnes a hervir, después de desespumar el caldo se van poniendo el resto de ingredientes por orden de cocción: primero verduras y garbanzos, luego añadimos la carne de pollo y las pelotas y, por último, las patatas. Una vez estén las patatas tiernas, el *putxero* está listo.



## 3. CALDO CON PELOTAS DE MURCIA

El caldo con pelotas es una receta muy navideña en la Región de Murcia. De hecho, no falta en ninguna mesa murciana una taza de caldo con pelotas en Nochebuena o el día de Navidad. Este plato consiste en una especie de albóndiga acompañada de un caldo ligero, en la mayoría de los casos de pollo.

El caldo con pelotas es una receta sencilla con un excelente sabor, al alcance de todos los bolsillos, fácil de elaborar y altamente nutritiva. Se sirve en tazones grandes y, cómo no, con un buen chorro de limón.

## 4. COCIDO MANCHEGO EN CASTILLA-LA MANCHA

Aunque en esta región el caldo no sea el plato principal en Navidad, también tienen su propio cocido. En Castilla-La Mancha lo ideal es cocinarlo en cazuela de barro, aunque, si no tenemos, podemos hacerlo en una olla tradicional. La base, como en el resto: huesos de ternera, de cerdo y de jamón, carne de ternera y de pollo y tocino; y las particularidades de este caldo manchego: los embutidos y el pimiento verde. Para elaborar la receta se ponen todas las carnes a hervir, menos el chorizo, la morcilla y las verduras. Una vez el caldo está desespumado echamos los garbanzos y dejamos hervir, al menos, una hora. Después, es el momento de añadir las patatas, los pimientos y los embutidos. Cuando los garbanzos estén listos, sacamos el caldo y preparamos una sopa de fideos. En una fuente podemos poner la *pringá*: las carnes junto a las patatas y pimientos que podemos acompañar de guindillas verdes en vinagre.

## 5. CALDO AL JEREZ EN ANDALUCÍA

En Andalucía, sin embargo, este tipo de caldo forma parte de la cena de Nochebuena, como primer plato. La receta no difiere mucho de las anteriores, eso sí, con la particularidad que va regada con un buen chorrito de jerez. Para hacer un caldo o consomé al jerez necesitaremos un buen trozo de ternera, huesos de ternera y de cerdo, a ser posible, estos últimos salados, un trozo de gallina, apio, cebolla, zanahoria y un buen vaso de vino fino de Jerez. La elaboración es sencilla: se ponen todos los ingredientes a hervir y una vez esté desespumado, se deja en ebullición unas tres horas. Cuando el caldo esté hecho, colarlo a través de un colador fino.

Después, introducimos el caldo colado en el frigorífico durante unas horas; cuando lo saquemos, le quitaremos la grasa que se habrá acumulado en la superficie y que se habrá convertido en una capa compacta.

Es el momento de clarificar el consomé, así que ponemos, de nuevo, el caldo en la cazuela y añadimos dos claras de huevo batidas. Mezclamos bien con una batidora de varillas mientras se va calentando. Cuando rompa a hervir, apartamos del fuego, sacamos la espuma y volvemos a colar el caldo. Lo podemos servir en tazas de consomé añadiendo una cucharada de vino de Jerez.

Se suele acompañar este consomé con unos taquitos de jamón ibérico, huevo duro rallado y unos trocitos de pan frito.

# Fruta deshidratada

## PROPIEDADES Y BENEFICIOS

LAS PASAS SON LAS FRUTAS DESHIDRATADAS MÁS CONOCIDAS EN NUESTRA GASTRONOMÍA, PERO ACTUALMENTE SE HA EXTENDIDO ESTA FORMA DE CONSUMO Y PODEMOS ENCONTRAR CASI CUALQUIER VARIEDAD DE FRUTA EN FORMATO DESECADO.

Orejones, dátiles, higos, uvas o ciruelas pasas, tomates secos, mango deshidratado, plátanos, también verduras como la zanahoria, las manzanas o los frutos rojos desecados se han ido incorporando a nuestra dieta habitual de forma progresiva en los últimos años. Su sabor dulce, las posibilidades que ofrecen en distintas elaboraciones y la facilidad para conservarlas y transportarlas las convierte en un alimento muy atractivo.

### PROPIEDADES

En el proceso de secado, sea doméstico o industrial, se pierden algunas de las propiedades de la fruta fresca, pero mantienen muchos de sus nutrientes.

- **Alto contenido en fibra:** favorecen el funcionamiento intestinal.
- **Fuente de hierro y potasio:** sobre todo en el higo seco y las uvas pasas.
- **Vitaminas B y E y otros antioxidantes:** ayudan a recuperarse tras un ejercicio físico intenso.
- **Concentración de hidratos de carbono (azúcares):** se recomienda consumirlas moderadamente.




### EN LA COCINA

Por la comodidad para transportarlas se suelen consumir como tentempié o postre, por ejemplo, acompañando un yogur natural, pero aportan mucho sabor a recetas más elaboradas tanto en platos dulces como salados.

Añaden un toque especial a guisos de carne mitigando los sabores más fuertes con su dulzor, se integran muy bien con otras texturas y sabores en ensaladas o salsas y endulzan de forma natural bizcochos y flanes.

- **Puré de orejones**
- **Pastela de ave con pasas y manzana**
- **Champiñones rellenos de dátiles y jamón**

### Cómo deshidratar frutas o verduras en casa

-  1 Lavar y secar las piezas. Pelar y partir en rodajas.  
  
Precalentar el horno a 100°C, calor arriba y abajo y función ventilador. Extender las rodajas y mantener en el horno hasta que queden crujientes. Pueden pasar varias horas, el tiempo varía según el agua que contengan. Por ejemplo, el calabacín estará listo antes que la manzana o la pera.
-  2  
  
Apagar el horno cuando estén crujientes y esperar a que se enfríen totalmente. Despegar con cuidado de la bandeja y conservar en un envase hermético. Conviene consumirlas pronto, para evitar que se blanden.
-  3



# Una cocina a prueba de alérgenos

EN LOS HOGARES DONDE VIVEN PERSONAS ALÉRGICAS O CON INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, COMPRAR, ALMACENAR Y COCINAR PUEDE CONVERTIRSE EN UN VERDADERO QUEBRADERO DE CABEZA SI NO SE SIGUEN ALGUNAS MEDIDAS BÁSICAS DE ORGANIZACIÓN E HIGIENE.

**A**unque lo ideal en estos casos sería separar totalmente los procesos de almacenaje y elaboración, en muchas ocasiones esta división física no puede llevarse a cabo por falta de espacio: una cocina, una despensa, una nevera pero distintas necesidades alimentarias. Con estos condicionantes, la 'logística' diaria se complica. Aquí tienes algunas ideas para reducir al máximo posible la exposición a los alérgenos.

## ORGANIZACIÓN

1

**Orden de producción:** primero se deben elaborar aquellos platos 'libres de...' es decir, si entre nuestros comensales hay una persona celiaca, por ejemplo, se preparará en primer lugar su menú.

## ALMACENAJE

2

**Etiquetado:** es recomendable etiquetar los alimentos sin alérgenos claramente y, siempre que sea posible, separarlos del resto. Este etiquetado debe ser concienzudo y mantenerse durante todos los procesos.

**Envasado:** tan importante como la identificación de los alimentos es el cierre de los envases que los contienen. Sólo con un buen cierre hermético evitaremos fugas y cruces.

## ELABORACIÓN

3

**Higiene:** es imprescindible que todas las personas que manipulen los ingredientes extremen las medidas de limpieza. Si se utilizan guantes, es recomendable que sean de vinilo y que se evite el látex.

**Controlar los ingredientes básicos:** hay alimentos que utilizamos como base de la mayor parte de recetas: aceite, sal, leche... A la hora de cocinar para distintas necesidades alimenticias hay que tener en cuenta que este tipo de alimentos son exclusivos para los menús 'libres de...'. No debemos aprovecharlos para distintas preparaciones.

**Evitar la dispersión:** es importante controlar y separar los utensilios empleados para que el alérgeno no se disperse.

## SERVICIO

4

Todo el esfuerzo realizado puede ser en balde si no se mantienen todas las precauciones hasta el último momento: la mesa. Conviene revisar tanto los utensilios de cada comensal como los utensilios para servir, sin olvidar los aliños o los platos 'para compartir'. Por ejemplo, si se llevan a la mesa condimentos para sazonar al gusto los alimentos, estos también han de estar bien diferenciados para evitar equivocaciones.

### Principales alérgenos en los alimentos

#### ORIGEN ANIMAL



Leche y productos lácteos



Huevos y derivados



Pescados



Mariscos

#### ORIGEN VEGETAL



Leguminosas (soja, garbanzos, cacahuetes)



Cereales



Frutos secos



Espicias (sésamo, mostaza)

#### ADITIVOS ALIMENTARIOS



Colorantes



Conservantes

# Alcoy

## CIUDAD DE LA NAVIDAD

DESCUBRE CÓMO PASAR UNA NAVIDAD AUTÉNTICA. VISITA ESTA CIUDAD ALICANTINA Y DESCUBRE POR QUÉ ES CONOCIDA COMO LA CIUDAD DE LA NAVIDAD. CONOCE EL BELÉN DEL TIRISITI, LA ILUMINACIÓN, LOS MERCADILLOS Y SU SINGULAR CABALGATA DE REYES.

La cabalgata de los Reyes Magos es, sin lugar a dudas, el momento más esperado del año por los niños, pero si además es la más antigua de España y, posiblemente, del mundo, se convierte en un espectáculo lleno de magia inigualable.

Una fiesta declarada, desde 2001, como Bien Inmaterial de Interés Cultural y que cada año visitan miles de personas. Además, este año celebra su 154 aniversario, ya que se celebra de forma ininterrumpida desde 1866.

Un acto en el que participan más de mil alcoyanos y alcoyanas: pajes, antorcheros, servidores, escoltas, carros engalanados y carrozas, las bandas de música locales y los grupos de danzas. Todos conocen su papel y concentran su esfuerzo para dar pasión y brillo a la visita de Melchor, Gaspar y Baltasar.

### ¿QUÉ VER EN ALCOY?

#### EL BELÉN DEL TIRISITI

También declarado como Bien Inmaterial de Interés Cultural, marcan el inicio del periodo navideño en Alcoy. Las representaciones del Belén de Tirisiti se celebran desde hace más de cien años y son herederas, quizás casi únicas, de una larga tradición mediterránea de teatros de títere, formato pequeño y temática con elementos populares y religiosos. El protagonista principal, que da nombre a estas funciones, es el eje de una historia que mezcla el nacimiento de Jesús, las fiestas de Moros y Cristianos, la llegada de los Reyes Magos y otras disparatadas escenas, que hacen las delicias de mayores y niños.



#### LES PASTORETES

Se celebra el domingo anterior a la Cabalgata Real. Consiste en una cabalgata infantil donde niños y niñas acuden vestidos de *pastorets* y *pastoretas*, desfilan sobre carros y en grupos de baile, repartiendo caramelos a los asistentes.

#### PREGÓ DEL TIO PIAM

El día de antes de la cabalgata, el Tio Piam sale a proclamar la llegada del Embajador Real. Un grupo de hombres y mujeres del pueblo, vestidos con la indumentaria tradicional alcoyana, se dirigen hacia la "Font Redona" junto con los personajes del Belén de Tirisiti, para recibir al Embajador, que recorre desde las siete de la tarde las calles de la ciudad anunciando la inminente llegada de Melchor, Gaspar y Baltasar.

#### EL EMBAJADOR Y LAS BURRAS

El mismo día 4, el Embajador Real lee una misiva de los Reyes Magos por toda la ciudad, en la cual se anuncia la inminente llegada de Melchor, Gaspar y Baltasar. Los niños, que acuden al llamamiento, pueden echar la carta en unos grandes buzones traídos por unas burritas sobre sus lomos.

#### EL CAMPAMENTO REAL

El 5 de enero, los "Reyes Magos" llegan a la ciudad por la tarde, pero pasan la noche anterior en el Campamento Real que se levanta para ellos en la Sierra de Mariola, en el área recreativa del Preventorio. Desde Alcoy, se ve en la lejanía la luz de las hogueras del campamento en el momento del bando. Pero, además, desde 2016, los niños pueden ir a visitar ese Campamento Real el día 5 por la mañana.



#### LA CABALGATA

La tarde del 5 de enero, sus Majestades de Oriente hacen la entrada en la ciudad por donde, antiguamente, se encontraba la puerta de Alicante. Los Reyes Magos descienden por las calles de la ciudad, al calor de la iluminación de las antorchas, flanqueados por sus pajes y acompañados por las diferentes bandas de música locales.

- **La Adoración.** Sus Majestades Reales llegan a la plaza de España, descienden de los camellos y caminan hacia el Nacimiento. El momento de la Adoración al Niño Jesús se adorna con bengalas distribuidas entre el público y el acto se solemniza con fuegos artificiales y efectos de megafonía con la interpretación del 'Mesías' de Haendel.
- **Los pajes y las escaleras.** Una legión de pajes, llamados "els negres", son los encargados de entregar a los niños sus regalos. Estos van vestidos de negro, con un fajín y un gorro rojo al igual que el maquillaje de rostro y boca. Suben hasta algunos domicilios (los que lo solicitan previamente) por largas escaleras que apoyan en las fachadas. Una vez en los balcones, las familias les ayudan a entrar en los domicilios y les ofrecen dulces y licores, mientras los más pequeños se reparten los regalos.



Imágenes cedidas por el Ayuntamiento de Alcoi.

# PESCADO FRESCO, PESCA SOSTENIBLE

ESPAÑA ES HISTÓRICAMENTE UN PAÍS DE CULTURA GASTRONÓMICA LIGADA AL MAR, INCLUSO EN LAS TIERRAS DEL INTERIOR. LAS MÚLTIPLES CIVILIZACIONES QUE NOS HAN IDO LLEGANDO HAN CONFORMADO EL PAÍS PLURAL Y ABIERTO AL MUNDO EN QUE NOS HEMOS CONVERTIDO; Y LA MAYORÍA NOS LLEGARON POR VÍA MARÍTIMA. LÓGICO, LAS CUATRO QUINTAS PARTES DEL PERÍMETRO DE LA PENÍNSULA IBÉRICA SON COSTERAS; DOS DE ELLAS DE FACHADA ATLÁNTICA, LAS OTRAS DOS ABIERTAS AL MEDITERRÁNEO.

Nos hemos ido acostumbrando a consumir productos marinos, desde el exquisito marisco de nuestras costas y aguas cercanas, hasta el pescado fresco de proximidad, o bien conservado mediante sistemas tradicionales, antes salazones, ahumados y escabeches, hoy sobre todo congelación industrial.

Es probable que estas razones de tipo histórico nos hayan ido convirtiendo en la potencia pesquera que somos hoy, líderes europeos en capturas. Y, además, el quinto país más consumidor de pescado per cápita del mundo. Por supuesto, consumimos muchas menos salazones, ahumados y escabeches; preferimos el pescado fresco y, si acaso, congelado.

Pero el crecimiento incontrolable de la población mundial y nuestra casi infinita capacidad para contaminar las aguas nos obligan a tener que considerar hoy el impacto ambiental de todas nuestras actividades, incluida - ¡cómo no! - la pesca. Los criterios básicos de la sostenibilidad -basados en la necesidad de conservar lo mucho ya adquirido y garantizarlo para el futuro, a ser posible del conjunto de la humanidad- son exigentes en cuanto a la conservación del entorno natural. Por razones de supervivencia presente y futura: de ello depende que podamos alimentarnos todos, disponiendo de los recursos naturales imprescindibles hoy y, sobre todo, mañana.

Son recursos cada vez más renovables; y es que los que no lo son, como el carbón y los hidrocarburos de los que todavía depende hoy el 80% de la energía primaria bruta usada por el mundo, acabarán por agotarse, pero, además, lo harán contaminando en exceso el aire, el suelo y las aguas, como lo vienen haciendo desde hace más de un siglo.

Por eso la actividad pesquera está estrictamente regulada en todo el mundo; es la única forma de que siga siendo un recurso sostenible, además de deseable. De ahí que las distintas regulaciones a escala local, regional e internacional no pretendan otra cosa que mantener en positivo la famosa “tasa de renovación ecológica”, índice matemático que estima cuántas capturas de adultos de una determinada especie se pueden realizar, y en qué épocas del año es mejor hacerlo, con el fin de que queden suficientes reproductores como para mantener la población sin que disminuya.

## INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Para determinar todos los parámetros que ayuden a calcular con la máxima precisión ese índice necesitamos mucha investigación científica, nada fácil de realizar en alta mar en superficie y sobre todo a diversas profundidades, por razones obvias. De ahí el enorme interés de poder estudiar animales a cargo de grandes instituciones científicas comprometidas con los criterios de sostenibilidad, como, por ejemplo, la **Fundación Oceanogràfic de Valencia** y, ya a escala nacional, el **Instituto Español de Oceanografía**.

Todos estos estudios y estimaciones están consiguiendo determinar cuáles son los periodos de reproducción óptima, la forma de comunicarse de los animales en situación de estrés, la tasa media de mortalidad y natalidad, las capturas declaradas y reales y muchas otras magnitudes imprescindibles para una correcta regulación de la actividad pesquera.

Y los resultados llevan ya cierto tiempo siendo excelentes para la pesca de proximidad y el pescado vendido en lonja; un control ejercido con la máxima exigencia por las propias cofradías de pescadores, que son las primeras interesadas en conservar su medio de vida. Hoy podemos estar seguros de que ese pescado no sólo llega con la máxima frescura a nuestras cocinas, sino que, además, es obtenido mediante prácticas sostenibles. Lo que no excluye el consumo de otras formas de conservación y presentación del pescado, por supuesto, siempre que cumpla la estricta normativa legal europea que controla el sector.

Un nuevo fenómeno ha venido a añadirse a este panorama conservacionista que pretende hacer de nuevo sostenible una gestión a gran escala de los alimentos que demanda, de forma creciente, el mundo moderno: **la acuicultura**. El pescado de acuicultura es tan sano, nutritivo y gustoso como el pescado fresco, y además ha sido controlado desde el nacimiento hasta la llegada a los mercados, garantizando así el estricto cumplimiento de la legislación. Y es que si hace milenios dejamos de ser cazadores y recolectores para convertirnos en ganaderos y agricultores, nada impide ahora que el proceso se adapte al “cultivo” de los peces, bajo los controles científicos y de productividad adecuados.

Se puede afirmar que el consumo de pescado fresco, sea de lonja o de acuicultura, es el más sostenible al garantizar tasas positivas de renovación ecológica.

Por último, recordamos las palabras de quien fue el secretario general de la ONU, Kofi Annan, pronunciadas en Noruega en el año 2012, en su visita a una empresa de acuicultura del salmón: *“El futuro pasa por invertir en ofrecer proteínas a la población mundial a un precio aceptable, minimizando el daño al medio ambiente con acuicultura y pesca sostenibles”*.

Parece, pues, que el binomio “pescado fresco y sostenible” no sólo puede triunfar en la mesa sino, sobre todo, de cara a la conservación de nuestro entorno marino, que ocupa más de un 70 por ciento de la superficie del planeta.

“EL FUTURO PASA  
POR INVERTIR EN OFRECER  
PROTEÍNAS A LA POBLACIÓN  
MUNDIAL A UN PRECIO ACEPTABLE,  
MINIMIZANDO EL DAÑO AL MEDIO  
AMBIENTE CON ACUICULTURA Y  
PESCA SOSTENIBLES”  
Kofi Annan

APERTURAS CONSUM

Consum ha abierto en Villena (Alicante) su séptimo supermercado ecoeficiente del año



Supermercado Consum Villena, Alicante.

Es la segunda tienda que la cooperativa inaugura en la localidad y ha supuesto la creación de 29 puestos de trabajo

Consum ha abierto un nuevo supermercado ecoeficiente en Villena (Alicante), el séptimo que inaugura en lo que va de año y que ha supuesto la creación de 29 puestos de trabajo procedentes de la localidad. Se trata del segundo establecimiento que la cooperativa tiene en la población y está ubicado en la calle del Capitán Postigo, nº 7.

Este supermercado, de 1.385 m<sup>2</sup> de superficie, consume un 40% menos de energía que un supermercado convencional. Con esta nueva tienda, Consum alcanza los 72 supermercados propios en la provincia de Alicante.

El nuevo Consum de Villena tiene un horario de atención al público de lunes a sábado de 9:00 a 21:30 horas. Cuenta con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detall, horno y la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas propias Kyrey, Consum Eco, Vitality y Consum Kids. También dispone de compra a domicilio y 37 plazas de aparcamiento gratuito.

BALANCE CHARTER

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 20 supermercados en lo que va de año



Supermercado Charter de Sabadell (Barcelona).

Cataluña y la Comunidad Valenciana concentran el 65% de las aperturas

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 20 supermercados hasta octubre, cifra que representa más de la mitad de las aperturas previstas para 2019. Éstas se han centrado, principalmente, en Cataluña, donde se ha inaugurado 7 de las franquicias, seguida de la Comunidad Valenciana con 6 tiendas, Castilla-La Mancha con 3, Murcia con 2 y las provincias de Jaén y Teruel con 1 establecimiento cada una.

Concretamente, en Cataluña, se han abierto 6 Charter en la provincia de Barcelona: en La Garriga, 2 en Rubí, en Hospitalet de Llobregat, en Manresa y en Sabadell; y uno en Bellver de la Cerdanya (Lleida). En la Comunidad Valenciana, las aperturas han sido, principalmente, en la provincia de Valencia: en Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent y Catarroja; y una tienda en Elche (Alicante). En Castilla-La Mancha, en Minglanilla (Cuenca) y dos en la provincia de Albacete, en Yeste y en Balazote. En Andalucía, la apertura ha sido en Villacarrillo (Jaén), en la Región de Murcia, en Beniel y en Murcia y en la provincia de Teruel, en Monreal del Campo.

De esta manera, la franquicia de Consum suma más de 5.200 m<sup>2</sup> de sala de ventas a su red comercial y alcanza los 298 supermercados situados en la Comunidad Valenciana, Cataluña, Castilla-La Mancha, Murcia, Aragón y Andalucía. Estos datos demuestran que se trata de un sector con buenas perspectivas para la inversión como generador de empleo y riqueza local.

PROGRAMA PROFIT

Consum evita el desperdicio de 6.600 toneladas de alimentos en 2018 gracias a su Programa Profit de donaciones



Voluntarios del programa Profit de Consum.

La distribución de alimentos ha alcanzado a más de 58.000 personas

Consum, a través de su programa Profit, ha conseguido el aprovechamiento de 6.600 toneladas de alimentos durante 2018, evitando el desperdicio alimentario. Este programa consiste en donar a entidades sociales estos alimentos, perfectamente aptos para el consumo, que los reparten rápidamente entre las personas más necesitadas del entorno cercano de cada supermercado.

Gracias a estas donaciones y a la labor de los más de mil voluntarios con los que colabora Consum, se ayudó a 58.000 personas a las que diariamente se entregó alimentos, de los cuales el 72,6% fueron producto fresco, hecho que pone de manifiesto el compromiso social de la cooperativa con los colectivos más vulnerables, al tiempo que permite una dieta más saludable. Además, el Programa Profit evitó que 4.300 toneladas de CO<sub>2</sub> fueran a la atmósfera, minimizando el impacto sobre el entorno y reduciendo la huella de carbono como parte de la política de sostenibilidad de Consum.

La cooperativa ha colaborado con la II Semana contra el Desperdicio de AECOC para sensibilizar a sus clientes sobre el aprovechamiento de alimentos a través de la compra responsable, mediante la emisión de mensajes de sensibilización por la megafonía en sus supermercados.

Durante el primer semestre del ejercicio 2019, Consum ha donado 3.177 toneladas de alimentos, continuando con su política de aprovechamiento de alimentos.

MEDIO AMBIENTE

Consum sustituye su bolsa de rafia por otra 100% reciclada y reciclable



Bolsa 100% reciclada y reciclable.

Hecha para más de 100 usos y capacidad para 15 kg, la cooperativa quiere reducir el consumo de bolsas porta-compra en la línea de cajas

Consum ofrece una nueva bolsa que sustituye a la de rafia, hecha de plástico 100% reciclado y reciclable. Está hecha para resistir más de 100 usos y tiene capacidad para 15 kilos, con la que la Cooperativa quiere que se reduzca el consumo de bolsas porta-compra de plástico reciclado en la línea de cajas.

Esta nueva bolsa, más resistente, está hecha de un único material y con tintas al agua, hecho que la hace más sostenible y facilita su reciclado. Su coste será de 0,50€, el mismo precio que tenía la antigua de rafia.

Esta medida se suma a la que la cooperativa llevó a cabo el pasado mes de abril, cuando sustituyó sus bolsas porta-compra convencionales por otras realizadas con más de un 70% de plástico reciclado. Con dicha medida, la cooperativa está reduciendo un 80% el plástico que pone en el mercado por la sustitución de sus bolsas, cifrado en unas 873 toneladas de plástico al año.

Así, Consum pone a disposición de sus clientes tres tipos de bolsas de plástico reciclado: la que sustituye a la de rafia a 0,50 € y las dos porta-compra de más de un 70% de plástico reciclado: una pequeña a 0,05 € y otra grande a 0,10 euros reutilizable de más de 15 usos. También ofrece una bolsa de papel reciclado a 0,10 euros, implantada en todas sus tiendas desde diciembre de 2018.

Consum sigue trabajando para que las bolsas de plástico reciclado sean fabricadas de la recuperación de material plástico de la propia cooperativa, apostando por la economía circular y reduciendo, aún más, el plástico generado.

# ACNÉ







## Tratamiento y prevención

EL ACNÉ CONSISTE EN LA INFLAMACIÓN DE LAS GLÁNDULAS SEBÁCEAS Y, GENERALMENTE, SE PRODUCE EN LA CARA Y EL TRONCO, PROVOCANDO DIFERENTES LESIONES EN LA PIEL, COMO GRANOS, QUISTES O ESPINILLAS. CAMBIOS HORMONALES, FALTA DE HIGIENE, CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, PERO TAMBIÉN EL ESTRÉS, UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA O LA FALTA DE SUEÑO SUELEN SER LAS CAUSAS.

**A**unque afecta, en mayor medida, a la población joven, con una mayor incidencia entre los 15 y los 19 años, también se puede producir en la edad adulta.

Según la Academia Española de Dermatología se deben seguir algunos consejos básicos:

### Prevención

-  **Higiene:** limpiar la cara dos veces al día.
-  **Alimentación:** aunque los alimentos no son la causa del acné, no se debe abusar de: cerdo, grasas, bollería, mariscos y alcohol. Alimentos con chocolate o derivados del alcohol. Frutos secos. Quesos fuertes.
-  **Cabello:** evitar el contacto del pelo con la piel de la cara. Por ello, no se recomienda llevar melenas largas ni flequillo.
-  **Productos oilfree:** evitar el uso de cosméticos y protectores solares que contengan aceites o grasas en su composición.
-  **Descanso adecuado:** evitar, en la medida de lo posible, el estrés. Es importante dormir ocho horas diarias.
-  **Ejercicio:** se recomienda practicar ejercicio a diario, preferiblemente, al aire libre.

EL ACNÉ, ADEMÁS DE SUS SÍNTOMAS PROPIOS, TIENE CONSECUENCIAS EN LA AUTOESTIMA Y LA CAPACIDAD DE RELACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS QUE LO SUFREN.

### Tratamiento

- **Los productos de tratamiento deben aplicarse**, tras consultar con un especialista siempre, **después del lavado**.
- **Evitar frotar la zona al secar**, mejor ‘dar toques’ con la toalla.
- **Los productos de tratamiento pueden provocar rojeces o irritaciones leves**. Si persisten, consulta con el especialista.
- **Evitar manipular los granos**, ya que, es una de las causas frecuentes de complicaciones.
- **Paciencia:** incluso con tratamientos, el acné tarda, mínimo, tres meses en curarse.
- **No compartir los tratamientos** sin consultar previamente con un especialista. Cada paciente y su causa es diferente.
- **No tratar las cicatrices**, mientras las lesiones estén activas.
- **Evitar los cosméticos** y, en su caso, utilizar específicos para este tipo de pieles.

Como todas las enfermedades que afectan al aspecto físico, el acné, además de sus síntomas propios, tiene consecuencias en la autoestima y la capacidad de relación social de las personas que lo sufren. Por este motivo, conviene especialmente tener en cuenta la situación concreta del paciente y, si fuera necesario, buscar un apoyo extra.

# Aprender a quererse

LA PERCEPCIÓN QUE TIENE UNA PERSONA DE SÍ MISMA CONFORMA SU AUTOCONCEPTO, EN CAMBIO SU AUTOESTIMA SERÁ LA VALORACIÓN QUE HAGA DE SU AUTOCONCEPTO, YA SEA POSITIVA O NEGATIVA. ES DECIR, EL AUTOCONCEPTO ES EL REFERENTE Y LA BASE SOBRE LA QUE SE CONSTRUYE LA AUTOESTIMA.

CONOCERSE Y ACEPTARSE CONLLEVA LA IDEA DE “SER AMIGO DE NOSOTROS MISMOS”, DE TRATARNOS CON RESPETO, RECONOCIENDO NUESTRA VALÍA A PESAR DE NO SER PERFECTOS.



**P**oseemos la capacidad de interpretar cómo somos y lo que valemos y, en función de cómo lo hagamos, avanzaremos hacia el futuro con mayor o menor bienestar psicológico.

## APRENDER A ACEPTARSE

Conocerse y aceptarse conlleva la idea de “ser amigo de nosotros mismos”, de tratarnos con respeto, reconociendo nuestra valía a pesar de no ser perfectos. Es decir, aceptar las propias habilidades y capacidades y reconocer los fallos y debilidades sin sentirse devaluado.

Albert Ellis, psicólogo creador de la TRE (*Terapia Racional Emotiva*), dice que “la autoaceptación hace referencia a que la persona se acepta a sí misma de forma plena y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta de forma inteligente, correcta o incorrectamente, y tanto si los demás le conceden o no su aprobación, el respeto y su amor”.

Cuando dejamos nuestra propia valoración en manos de las situaciones, nos convertimos en una barrera entre nosotros y nuestro bienestar emocional. Aceptarse y quererse requiere, en muchas ocasiones, un cambio en la manera de pensar e interpretar las situaciones.

Estos cambios implican ser conscientes de los juicios negativos que hacemos contra nosotros mismos, para “dejarlos pasar”, y ser capaz de perdonarse por lo sucedido desde una actitud de comprensión y cambio.

Para conseguirlo, hay que ser capaz de aceptar las propias imperfecciones, controlando la tendencia al perfeccionismo, así como dejar de compararse con los demás, asumiendo riesgos y manejando adecuadamente la incertidumbre, lo que supone validar y aceptar las propias emociones en cada situación.

## CUIDAR LA AUTOESTIMA

Una buena autoestima no se consigue a través de logros profesionales, de la admiración de los demás o de un buen estatus social. Estas cosas ayudan a sentirse bien de manera puntual, pero estos estados emocionales transitorios no son la base de la autoestima.

### Cómo perdonarnos

La **autocompasión** está relacionada con la responsabilidad, sin el sufrimiento innecesario y alejada del victimismo. Los componentes básicos son:

- **Autoamabilidad en vez de autocrítica.** Mostrarse comprensivo con uno mismo ante las dificultades, aceptando los hechos.
- **Humanidad compartida en vez de aislamiento.** Reconocer y asumir que la imperfección es algo típico de la experiencia humana.
- **Atención plena en vez de sobreidentificación.** Observar los propios pensamientos y emociones sin dejar que nos arrastren, adoptando una actitud objetiva.

En cambio, vivir conciliando el mundo exterior con nuestro mundo interno, respetando nuestros objetivos y los de los demás, desde un potente enfoque basado en valores éticos y morales, sí que es el camino para alcanzar una autovaloración que proporcione la fortaleza para enfrentar la vida y proporcionar bienestar.

La autodeterminación para asumir las responsabilidades de nuestra vida, respetando los compromisos, siendo coherentes con lo que decimos y hacemos, y llevando a cabo acciones para conseguir objetivos, nos hará respetarnos como autores de nuestra propia vida.

Estas actitudes son más difíciles de mantener ante los errores o los fracasos personales. Ahí es cuando tendemos a la autocrítica excesiva, que suele venir de la mano de la autoexigencia y la hipersensibilidad a las críticas ajenas, reales o imaginarias.

Para hacer frente a la autocrítica es necesario ser capaz de perdonarse y esto, en psicología, se llama *autocompasión*. Implica ser comprensivo y darse apoyo, dejando de juzgarse y condenarse, tal como se haría con una persona querida que estuviera en esa misma situación.

Tratarnos a nosotros mismos con respeto, estar dispuestos a ser quienes somos y defender nuestros objetivos, valores y sentimientos, nos proporcionará equilibrio personal y con nuestro mundo.

## 10 Indicadores de una baja autoestima

- 1 Sentirse angustiado o nervioso con frecuencia.
- 2 Focalizarse en las debilidades personales y muy poco en las fortalezas.
- 3 Miedo frecuente al rechazo de los demás.
- 4 Falta de seguridad general, especialmente, en las situaciones sociales.
- 5 Ver a los demás “superiores” y aspirar a ser como ellos.
- 6 Necesitar la aprobación de los demás para sentirse bien.
- 7 Atribuir los logros a causas externas y los fracasos a causas internas.
- 8 Mostrar dificultad en tomar la iniciativa.
- 9 Sentirse evaluado en situaciones sociales.
- 10 Dificultad en la toma de decisiones, delegando en otros asuntos de la propia vida.

# Manualidades para niños

FOMENTAN SU CREATIVIDAD,  
PSICOMOTRICIDAD Y AUTOESTIMA

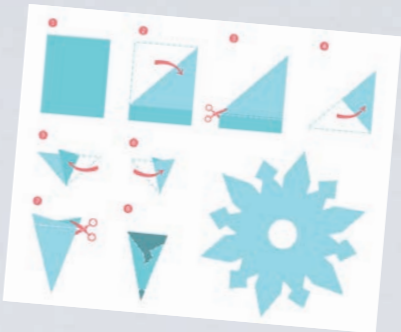
LAS MANUALIDADES TIENEN MUCHOS BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS, SEGÚN LOS PEDAGOGOS Y PSICÓLOGOS INFANTILES.

HACER MANUALIDADES CON TUS HIJOS EN FAMILIA TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS, SEGÚN LOS PEDAGOGOS Y PSICÓLOGOS INFANTILES. AHORA QUE HACE MÁS FRÍO Y ESTAMOS MÁS TIEMPO EN CASA, UNIDO A LAS VACACIONES ESCOLARES DE NAVIDAD, PUEDE QUE SEA UN BUEN MOMENTO. TE PROPONEMOS ALGUNAS IDEAS QUE PODRÁS APROVECHAR PARA LA DECORACIÓN NAVIDEÑA DE LA CASA. ¿TE ANIMAS?

## ADORNOS DECORATIVOS

### Manoplas decorativas

Sólo hay que marcar la silueta de cada mano (con los dedos cerrados) sobre una cartulina de color, recortarlas, hacer un pequeño agujerito en la base y atar la una a la otra con un hilo de lana. Se puede decorar con pompones, pegatinas, rotuladores de colores o purpurina.



### COPOS DE NIEVE

Con palitos de madera pintados de blanco y cintas de colores. O de papel: doblamos un papel cuadrado tres veces de manera diagonal, le cortamos la punta para que quede recta y luego cortamos con diferentes formas.

### POSTALES DE NAVIDAD

Pinta de pintura verde las manitas de tu hijo y ponlas en una cartulina doblada por la mitad y luego pintad puntitos de colores para simular las bolitas del árbol. Otra opción es hacer un reno o un árbol de Navidad con cartulinas de colores o hacer postales originales combinando botones de colores.

### Adornos de Papá Noel

Doblar hacia dentro las puntas de los rollos de papel higiénico, pintarlos de rojo y negro y ponerles una pegatina blanca dibujando su cara.



### FIGURAS DEL BELÉN

Se pueden hacer con rollos de papel, pintura, unos trozos de lana y fieltro. O bien, con tapones de corcho: solo hay que pintarles la carita, vestirlos con unos trocitos de tela y ponerles unas coronitas de alambre.

## Beneficios de las manualidades

- **Estimulan la psicomotricidad**, en general, y la fina, en especial, porque les da soltura en el manejo de los dedos y las manos.
- **Fomentan la creatividad** porque, con las manualidades se combina lo real con lo fantástico y se trabaja la parte derecha del cerebro, que es la parte creativa.
- **Desarrollan la paciencia y la perseverancia.**
- **Mejoran la autoestima** del niño porque son capaces de afrontar un reto y hacerlo, aunque no sean grandes artistas, por eso es importante valorar la manualidad hecha, ya que estaremos valorando su esfuerzo y trabajo.
- **Estimulan la atención, la concentración y la memoria** porque el niño centra su atención en una sola cosa. Además, se fija cómo trabajan los adultos y los copia.
- **Son divertidas y fomentan la comunicación familiar.**



# El último adiós a nuestra mascota

CÓMO SUPERAR SU PÉRDIDA Y PREPARARNOS PARA ESE MOMENTO

**A**frontar la pérdida de una mascota es un momento muy triste y un golpe muy duro para toda la familia. Te contamos cómo superar el duelo y la tristeza por la pérdida de tu amigo animal.

Las mascotas se convierten en verdaderos miembros de nuestras familias. Pero, la vida de los animales suele ser más corta que la de los seres humanos, por lo que, igual que disfrutamos de su presencia y buscamos su felicidad en vida, hemos de aprender a despedirnos de ellos desde el amor y el respeto.

Se trata de un momento que todos sabemos que va a llegar, pero que cuesta mucho afrontar, por el gran amor que tenemos a nuestros compañeros animales. Para llevar el momento de su despedida con serenidad, es importante saber que los animales viven la muerte de una manera natural. Ellos no vienen aquí a vivir mucho, sino a vivir bien y ser felices.

Si hemos dado a nuestra mascota una vida de alegría y felicidad, ese es nuestro gran regalo. Y, aunque igualmente sentiremos el dolor de la pérdida, seremos capaces, también, de vivir la despedida con aceptación.

## PASAR EL DUELO

Para superar la muerte de una mascota también es importante saber que debemos pasar por el duelo y no obligarnos a estar bien o a no echarles de menos. Existen estudios que evidencian que la muerte de nuestra mascota nos afecta emocionalmente de igual manera que lo hace la muerte de un ser querido. Por ello, hemos de ser también amables con nosotros mismos y respetar nuestro dolor.

Para acompañar al animal, si la muerte es por vejez o enfermedad y tenemos la suerte de podernos despedir, hoy en día existe mucha información y la figura de 'doula del alma animal', que es una persona que acompaña al animal y a las familias en esa 'recta final'. Su objetivo es ayudarnos a entender las fases por las que va a pasar nuestro 'compañero' y cómo acompañarle hasta su última respiración.

## PARA LOS NIÑOS

Si tenemos otros animales en casa, podremos observar cómo se despiden del animal que va a fallecer, de manera natural. Esto puede suponer un gran aprendizaje, ya que los animales sienten la pérdida de su compañero, pero viven el presente y ello les ayuda a reponerse antes de su falta.

Si tenemos niños en la familia, podemos contarles la leyenda del Puente del Arcoíris, que consiste en que los animales cuando fallecen, cruzan ese puente y llegan a un lugar precioso lleno de prados y colinas donde pasan el día corriendo y jugando con otros animales. Según esta leyenda, las almas de los animales y los humanos que han compartido sus vidas, se reencontrarán un día en este precioso lugar y ya nunca más se separarán.

Resulta también emotivo y tranquilizador realizar una ceremonia de despedida en familia, donde se recuerden los grandes momentos vividos juntos, que ahora pueden guardarse en el corazón para siempre. También se puede preparar una caja en la que cada miembro de la familia ponga una fotografía o un objeto de la mascota y que guardaremos para tener siempre un recuerdo de su paso por nuestras vidas.

## TRÁMITES

Una vez el animal ha fallecido, hay que llevar a cabo unos trámites burocráticos de los que nos puede informar el veterinario, como la incineración, dar de baja el microchip identificativo, darlo de baja en el censo del Ayuntamiento y decidir su enterramiento, ya que la ley prohíbe enterrar a los animales en lugares no autorizados.

En España ya existen cementerios para animales, donde poder ir a visitarles, al igual que hacemos con las personas: el Cementerio y Crematorio para Animales de Compañía Sena en Montserrat (Valencia), El Último Parque en Madrid y el Cementerio de Pequeños Animales en Torrelletes de Llobregat (Barcelona) son algunos ejemplos.

Como novedad, también para tener un recuerdo, en algunos de estos cementerios y otras empresas ofrecen joyas como colgantes y pulseras para llevar las cenizas del animal, aparte de la tradicional urna que podemos tener en casa o en el cementerio.

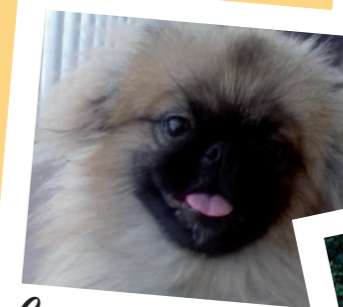
Así pues, aunque la despedida de nuestra mascota sea un momento de los más difíciles de nuestra vida, lo que es cierto es que su recuerdo se llevará siempre en el corazón.



Chanel y Gucci  
Isabel



Cleo  
Marina Mtnez



Coco  
Cristina



George  
Josep Boladeras



Toby  
Juan Manuel Escribano



Tom  
Karina



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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

1ª EDICIÓN  
**CONCURSO DE VÍDEOS**  
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2020



# PEQUEÑAS ACCIONES PARA **CAMBIAR EL MUNDO**



Más información sobre la  
mecánica del concurso:



Descarga las bases completas en  
[www.teamconsum.consum.es](http://www.teamconsum.consum.es)