

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

JULIO / AGOSTO 2020 Nº 103

**consum**



## **EL TEMA DEL MES** BENEFICIOS DE COMER EN FAMILIA

**SABER COMPRAR.** PRODUCTOS INTEGRALES. **LOS CINCO DE...** PABLO PINEDA.  
**SALUD Y BELLEZA.** PEINADOS DE VERANO: FÁCILES Y RÁPIDOS.



TRAS DOS MESES DE CONFINAMIENTO, HABÍA MUCHAS GANAS DE VOLVER A 'NUESTRAS RUTINAS' DE RELACIÓN SOCIAL CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS, TOMAR ALGO EN UNA TERRAZA O COMER EN UN RESTAURANTE, ESO SÍ, RESPETANDO TODAS LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD.

**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, Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).  
**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.

**Y**a hemos experimentado las diferentes fases de la desescalada y nos encontramos acostumbrándonos a 'la nueva normalidad'. Tras dos meses de confinamiento, ya hay ganas de volver a 'nuestras rutinas' de relación social con la familia y los amigos, tomar algo en una terraza o quedar a comer en un restaurante, eso sí, respetando todas las medidas de seguridad. Además, el buen tiempo y el haber estado una temporada sin poder hacerlo, hacen que, todavía, nos apetezca más ¿verdad?

Con la 'nueva normalidad' que estamos viviendo, tras la crisis del coronavirus, muchos españoles han optado por el turismo nacional para sus vacaciones de verano. Si eres de los que todavía no tienes claro dónde vas a ir, te proponemos en **Viajar con gusto** una ruta por los pueblos de nuestro país, con la gastronomía como compañero de viaje. ¿Te apuntas?

La horchata es una de las bebidas más populares en los meses de verano por su alto poder refrescante. Pero ¿sabes qué propiedades tiene? En **A examen** las repasamos y te indicamos las diferentes formas de tomarla. El calor y la humedad también ponen a prueba nuestro pelo. Te traemos los peinados de verano más prácticos y fáciles de hacer en **Salud y Belleza** ¿los quieres probar?

Comer en familia tiene muchos beneficios, entre ellos, previene la obesidad y otras enfermedades. ¿Sabías por qué? Entra en nuestro **Tema del mes** y descubre el motivo y los datos de obesidad en adultos y niños en nuestro país. Además, en **Hoy comemos** te proponemos recetas fáciles y resultonas para hacer con niños en verano. ¿Sabes la diferencia entre integral y rico en fibra? ¿Y qué significa que un pan sea integral con la nueva normativa? Para despejar estas dudas hemos dedicado la sección de **Saber Comprar** a los productos integrales.

La crisis del coronavirus ha puesto en valor los envases y su importancia en la seguridad alimentaria. Sin embargo, los hábitos de consumo post-Covid reflejan la tendencia del consumidor hacia productos saludables, pero también sostenibles. ¿Cómo podemos hacer compras más sostenibles? En **Es Eco** te damos algunos consejos.

Los dos meses de confinamiento por el Covid-19 han dado lugar a situaciones de soledad, una temida circunstancia que ha complicado las vidas de muchas personas. En **Conócete** repasamos las causas y cómo sobrellevar el miedo a estar solo.

Además, conoceremos '**Los 5 de'** Pablo Pineda, primer licenciado universitario con Síndrome de Down en Europa, hablaremos del síndrome de la cabaña en **Cuidado Infantil**, conoceremos las diferencias entre el potón, el calamar y la sepia en **Los Frescos** y te daremos algunos juegos para que los practiques con tu perro en nuestra sección de **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es) ¡Feliz verano!



Consejo de redacción.

12



20



24



## SUMARIO

### CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**  
Pablo Pineda.
- 08 HOY COMEMOS...**  
Recetas fáciles y resultonas para hacer con niños en verano.
- 10 LOS FRESCOS**  
Potón, calamar y sepia: ¿cuál es la diferencia?
- 12 SABER COMPRAR**  
Productos integrales, todo lo que hay que saber.

### ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**  
La horchata: propiedades y sus diferentes formas de tomarla.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
Beneficios de comer en familia, un buen camino para prevenir la obesidad.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**  
¿A qué sabe tu pueblo?
- 20 ES ECO ES LÓGICO**  
Opciones de compras sostenibles.
- 22 NOTICIAS CONSUM**  
Consum destinó 3,8 M€ a gratificar a sus trabajadores por su esfuerzo y compromiso por la crisis del coronavirus. Consum donó alimentos por valor de 2,7 M€ para paliar los efectos del COVID-19. La Cooperativa ha ofertado 5.000 puestos de trabajo. Consum repartió 8,1 M€ en cheques regalo a sus socios-clientes.

### TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**  
Peinados de verano: fáciles y rápidos.
- 26 CONÓCETE**  
¿Cómo superar la soledad? consejos para superarla.
- 28 CUIDADO INFANTIL**  
Síndrome de la cabaña: consejos para padres.
- 30 MASCOTAS**  
Juegos para perros: mascotas felices.

# EDITORIAL



## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes hemos mejorado el sistema de agarre de las botellas de agua de Chóvar, en sus formatos de mayor capacidad. Con esta nueva asa más ergonómica y manejable es más sencillo trasladar las garrafas.

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



#### ORGANIZA LOS CABLES CON PINZAS

Si mantener los cables de los pequeños electrodomésticos o de los auriculares del móvil es una misión imposible en tu casa, prueba a mantenerlos sujetos con pinzas de la ropa. Solamente tienes que pasarlos varias veces por los dos extremos y sujetarlos bien con la parte que hace pinza. Estarán recogidos y a mano en cualquier momento.

Vero R.



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

## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Aquí en Albir todas y todos los empleados son de categoría, mis aplausos diarios y la seguridad y confianza que me ofrecen es insuperable, bravo por todoa/os.

Mi confianza en estos malos momentos la deposite en vuestro super sin dudarlo. GRACIASSSS



Me gusta Comentar Compartir



Doy fe de que los #nísperos de #CallosadEnSarrià están de categoría.  
Un buen fichaje de @Consum.



Creo que está lloviendo desde el sábado por la tarde casi noche. Día equis del confinamiento, pues ya perdí la cuenta. Sé por el móvil que es lunes y me siento en mi propia versión del "Día de la marmota". Mientras, este práctico y rápido desayuno de cualquier mañana. Y esta presentación de Consum del cereal integral, hecho de arroz y trigo está muy bien. Unas uvas pasas serían un complemento ideal.

#mañana #morning #lunes #monday  
#iniciodesemana #beginningoftheweek  
#desayuno #breakfast #comida #food #cereal  
#coposdearrozyltrigo #riceandwheatflakes  
#consum #leche #milk #barcelona #bcn #cataluña  
#catalunya #cataluña #españa #spain



## 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



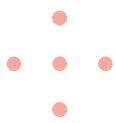
¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

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

### Este mes probamos...







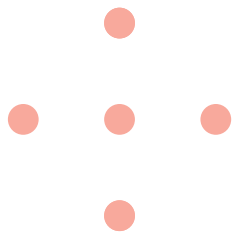
# LOS CINCO DE... **PABLO PINEDA**

**MAESTRO, CONFERENCIANTE, PRESENTADOR,  
ESCRITOR Y ACTOR.**

Pablo Pineda trabaja desde 2010 como consultor en Diversidad de la Fundación Adecco promoviendo la diversidad y la igualdad de oportunidades laborales para todas las personas, sobre todo de las personas con discapacidad. Este malagueño de 45 años es el primer licenciado universitario con Síndrome de Down en Europa. Desde 1990, Pablo imparte conferencias y charlas en España, Europa e, incluso, América para seguir luchando por un mundo más justo e inclusivo.



**Por la realización de este reportaje, Pablo Pineda y Consum entregan 500€ a la ONG Aldeas Infantiles.** Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2019, destinó cerca de 18 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.900 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



**01**



**GARBANZOS**  
Me encantan los platos de cuchara. Esta legumbre rica en fibra es un plato habitual en las reuniones familiares. Además de estar buenísimos cocinados en un guiso a fuego lento, el garbanzo es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas.

**02**



**LENTEJAS**  
Otra de mis legumbres preferidas son las lentejas. Una de las fuentes de hierro más importantes y vital en el desarrollo de los niños. Otro de esos guisos que están deliciosos se preparen como se preparen, ya sea solo con verduras o con ese chorizo que le da un sabor inigualable.

**03**



**PATATAS**  
¿Qué haríamos sin ellas? Es uno de esos alimentos imprescindibles en la dieta y muy versátiles. Es vital para todos esos guisos que tanto me gustan, pero también fritas o hervidas te salvan cualquier cena o comida. Es uno de los principales alimentos del ser humano. No puedo imaginarme la vida sin patatas.

**04**



**ARROZ**  
El arroz es una de las principales fuentes de energía gracias a los hidratos de carbono que aporta. Otro de esos alimentos básicos para la humanidad que además queda bien casi con cualquier ingrediente que le pongas.

**05**



**TOMATE**  
Dile a las madres que guisen sin él, a ver qué te dicen... Tampoco concibo una dieta sin tomate. Es la base de innumerables platos, lo que le da ese sabor tan mediterráneo a la mayoría de nuestra rica oferta gastronómica. Es imposible vivir sin tomate.



# Recetas fáciles y resulltonas

## PARA HACER CON NIÑOS EN VERANO

RECETAS FÁCILES PARA HACER CON LOS MÁS PEQUEÑOS Y DIVERTIRSE EN FAMILIA ESTE VERANO. UNA FORMA DE APRENDER Y PROBAR SABORES Y TEXTURAS. ¡MANOS A LA OBRA!

Con la llegada del confinamiento y el transcurrir de los días, los pequeños de la casa empezaron a frecuentar con más asiduidad un espacio lleno de oportunidades para compartir, aprender, reír y disfrutar de la compañía mutua.

Hoy más que otras veces la cocina es ese lugar para jugar con la curiosidad de conocer nuevas texturas, sabores, olores, adquirir otras destrezas y apelar al asombro de tareas tan cotidianas como preparar un zumo. En definitiva, la cocina es el gran laboratorio de aprendizaje que no deja indiferente a nadie, donde al batir unas simples claras a punto de nieve obtenemos una espuma que no se cae, ni al dar vuelta el bol donde las preparamos, si están bien hechas, claro. Todo esto se vuelve para los niños un descubrimiento realmente asombroso.

La sencilla idea de querer colaborar en la preparación de un plato, nos permite transmitirles valores, cultura y generar otro tipo de vínculos.

Para que la experiencia sea realmente provechosa y que permita hacer de la cocina un rincón acogedor para todos es importante considerar algunos detalles:

- Olvídate del tiempo, los niños no tienen ni el mismo ritmo ni la misma experiencia.
- Explícales las normas básicas de higiene y seguridad, sabiendo que será difícil mantener una cocina extremadamente limpia y ordenada, pero que es importante que también cooperen en la limpieza de los cacharros que vayan usando, así como de las superficies.
- Acondiciona mínimamente el lugar de trabajo para que se sientan cómodos y seguros
- Elige utensilios adecuados a su edad, valorando su destreza y siempre observando y acompañándolos para que no se hagan daño.

Son ellos los que se convierten en protagonistas de las transformaciones que acompañan a los alimentos cuando los cortan, los mezclan y/o los cocinan. En este terreno se topan con multitud de estímulos sensoriales y así, la cocina resulta ser un aliado perfecto para fomentar un trabajo en equipo que empieza eligiendo los platos que se van a elaborar. Una vez escogida la receta, se pueden ver los ingredientes necesarios y hacer una lista de la compra para demostrar que es importante una organización previa a meternos de lleno en la preparación.

Hay que aprovechar cada momento para brindarles las herramientas que más adelante les sirvan para desenvolverse en la vida. Así que, valoremos lo que supone compartir una mesa con tiempo, disfrutando de la planificación del menú, de las innovaciones, reconozcamos ésta como una oportunidad inigualable.

### Muffins de espinaca y queso

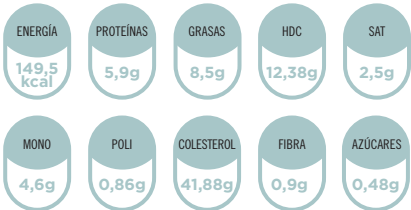
INGREDIENTES (12 unidades)

- 200 g de Harina
- 100 g de queso rallado
- 50 g de espinacas cortadas en juliana
- 100 ml de leche
- 5 tomates cherry
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1/2 sobre de levadura en polvo



#### PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. Prepara los moldes de muffins engrasándolos si es necesario. En un bol, mezcla todos los ingredientes. Vuelca la preparación en los moldes llenando hasta 3/4 partes del molde. Lleva al horno durante 15-20 minutos o hasta que estén firmes al tacto. Deja enfriar a temperatura ambiente antes de servir.



Información Nutricional por ración.

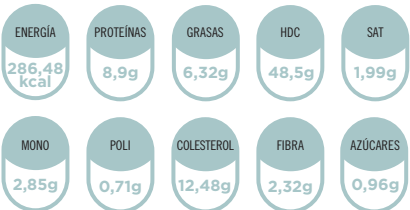
### Minipizzas negras

INGREDIENTES (8 personas)

- 500 g de harina
- 400 g de agua
- 125 g de mozzarella
- 120 g de tomate triturado
- 25 g de aceite de oliva
- 12 g de levadura fresca
- 5 g de sal fina
- 1-2 gotitas de colorante alimentario negro o 1 cucharadita de carbón vegetal activado
- 10 hojas de albahaca picada

#### PREPARACIÓN

Coloca en un bol la harina, la levadura, la sal y las gotitas del colorante. Mezcla todo muy bien. Incorpora el aceite y el agua a temperatura ambiente y comienza a integrar todos los elementos, amasa durante unos 10 minutos, hasta que se torne una masa elástica. Haz una bola y déjala reposar 1 hora. Transcurrido el tiempo, trabaja ligeramente la masa unos segundos y divide en tantas porciones como minipizzas desees hacer. Estira suavemente la masa solamente con las manos, dejando los bordes ligeramente más gruesos. Pinta las minipizzas con el tomate triturado, previamente condimentado con aceite y albahaca, distribuye la mozzarella por encima. Precalienta el horno a 200°C, luego cocina las minipizzas durante unos 15-20 minutos vigilando que no se quemen.



Información Nutricional por ración.

### Brownie "flash" a prueba de ansiosos

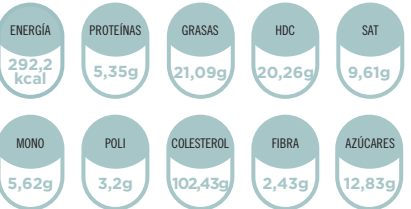
INGREDIENTES (8 personas)

- 125 g de chocolate para postre
- 100 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 70 g de harina de trigo
- 60 ml de leche desnatada
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 50 nueces troceadas (opcional)
- 3 huevos
- 1/2 sobre de levadura en polvo



#### PREPARACIÓN

Coloca en un bol el chocolate con la mantequilla, cubre con papel film y funde en el microondas aproximadamente 3 minutos. Bate los huevos con el azúcar. Mezcla bien la mantequilla y el chocolate fundido y añade a la mezcla el azúcar y los huevos. Incorpora la harina, la levadura, el caco, la leche y las nueces picadas. Distribuye la masa en un molde apto para microondas, previamente untado con mantequilla. Cocina entre 5 y 6 minutos a potencia media. Deja reposar y sirve cortado en cuadrados.



Información Nutricional por ración.



# POTÓN, CALAMAR Y SEPIA

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

SON TRES PRODUCTOS HABITUALES QUE ENCONTRAMOS EN LA SECCIÓN DE PESCADERÍA Y EN CONGELADOS, PERO EN OCASIONES, PUEDE SER CONFUSO DISTINGUIR ENTRE ESTOS TRES MOLUSCOS CEFALÓPODOS: POTÓN, CALAMAR Y SEPIA. TE EXPLICAMOS LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE CADA UNO DE ELLOS.

### POTA Y POTÓN

Se tratan de cefalópodos de cuerpo alargado, estrecho, y con sus aletas triangulares unidas por el extremo, otorgándoles una forma romboidal, siendo la longitud de éstas aproximadamente un tercio de la longitud total característica que les diferencia frente a otros productos.

El color, en caso de no estar limpio, se caracteriza por tonalidades rojizas con pequeñas manchas violáceas y púrpura. Podemos encontrar diversas especies denominadas como pota, aunque se diferencia por aspectos morfológicos y de origen, como por ejemplo la pota argentina o el potón del Pacífico (una especie de mayor tamaño distribuida principalmente por las costas de Perú y México).

Se pueden localizar a altas profundidades y se acercan a la costa durante los periodos reproductivos. En cuanto a las características nutricionales, son semejantes al calamar, aporta proteínas de alto valor biológico y bajo contenido en grasa.



### CALAMAR

El calamar es un alimento popular en diferentes partes del mundo. En España, los calamares rebozados son un plato habitual en muchas zonas. La forma más frecuente de prepararlo es cortado en anillas o en bastones, como las tradicionales rabas, aunque es también muy habitual cocinarlo a la plancha, relleno o guisado en su propia tinta. Las patas, tentáculos y tinta son comestibles. Su sabor es muy característico y apreciado.

Los ejemplares más jóvenes, de pequeño tamaño, reciben el nombre de chipirón. La longitud media de un calamar es de 15 a 25 centímetros, pero puede medir hasta 30-40 centímetros. Se localiza, por lo general, en aguas poco profundas, aunque también los hay que habitan a grandes profundidades. El calamar común se distribuye por el Atlántico, desde las costas noruegas hasta las islas Canarias, y en la costa occidental del Mediterráneo. Las capturas se llevan a cabo durante todo el año.

Igualmente que en el caso anterior se pueden encontrar diferentes tipos de calamares en función de su morfología y origen.

### SEPIA

La sepia es otro tipo de molusco que pertenece al grupo de los cefalópodos. Es muy popular en la dieta mediterránea y también es muy utilizada en la cocina asiática. Cuenta con unos 20 centímetros de largo y habita en fondos costeros con presencia abundante de algas. Su cuerpo es oval, gris-beige, con reflejos malvas. Igual que el resto de cefalópodos, en su interior tiene una bolsa de tinta. Se localiza en el Atlántico y Mediterráneo, en especial cerca de las islas Canarias.

La sepia es un alimento rico en yodo. Contiene proteínas de alto valor biológico, lo que se traduce en que contiene aminoácidos esenciales. Es también baja en grasas. 100 gramos de sepia aportan apenas 0,90 gramos de grasa y sólo 75,30 kilocalorías. Entre sus nutrientes también destacan las vitaminas B3, E y B12.



### DEL MAR A TU MESA

- **Sepia estofada con patatas y piñones:** <http://planificador.consum.es/receta/735/sepia-estofada-con-patatas-y-pinyones>
- **Calamar con pimiento rojo:** <http://planificador.consum.es/receta/1149/calamar-con-pimiento-rojo>

Más recetas en el planificador <http://planificador.consum.es/>



# Productos integrales

¿QUÉ HARÍAMOS SIN EL PAN?

**100%**  
PARA QUE UN PAN  
SEA CONSIDERADO  
INTEGRAL, EXIGE QUE  
EL 100% DE LA HARINA  
EMPLEADA SEA  
INTEGRAL.

**E**l pan es uno de los alimentos más populares y el consumo de pan integral ha aumentado exponencialmente en el último siglo. Tanto es así, que se ha tenido que revisar la conocida ‘ley del pan’ para regular, aún más, este alimento.

Se cumple un año desde que entró en vigor en España la nueva normativa sobre la calidad del pan, que contempla requisitos más estrictos para considerar un pan integral y establece categorías para diferenciar a este alimento. Su principal objetivo es crear un marco general de calidad respecto a la producción de este alimento.

La norma de calidad del pan garantiza a los consumidores la adquisición de productos de calidad perfectamente etiquetados, según el Ministerio de Agricultura. Además, para que un pan sea considerado integral, exige que el 100% de la harina empleada sea integral.

Por otra parte, cuando el pan no esté elaborado con harina 100% integral deberá indicar en la denominación del producto el porcentaje de harina integral con respecto al total de harinas utilizadas, seguido del nombre del cereal. También concreta la definición de masa madre y se establece los requisitos para utilizar la denominación “elaborado con masa madre”. Además, la normativa explica en detalle el uso de otras denominaciones como pan multicereal o de panes elaborados con harina de cereales y semillas.

## ¿ES LO MISMO INTEGRAL QUE RICO EN FIBRA?

Los cereales integrales son aquellos, como trigo, arroz o maíz, que mantienen la capa externa del grano que comprende el salvado y el germen, favoreciendo nuestro tránsito intestinal.

Para que un producto sea legalmente reconocido como ‘fuente de fibra’, tiene que contener como mínimo 3 gramos de fibra por cada 100. Por tanto, un alimento puede ser rico en fibra sin ser integral, añadiendo a la harina otros ingredientes como el salvado. Para que sea integral, como se ha comentado al inicio, debe contener el 100% de harinas integrales.

## *Cuando vayas al súper recuerda...*

- El pan integral, ahora sí, contendrá entre sus ingredientes solo harinas integrales.
- Productos como galletas, snacks o cereales, se han quedado fuera de la normativa y, por tanto, cuando leamos frases del tipo “con grano entero”, “a base de cereales” o “integral”, no significa que hayan sido elaborados solo con harinas integrales.
- Lee siempre los ingredientes y su proporción, es la única forma de saber lo que estás comiendo.



# TIPOS DE HORCHATA

LA HORCHATA SE CONSIDERA FUENTE DE NUTRIENTES Y VITAMINAS DESDE HACE MILENIOS Y ES UNA DE LAS BEBIDAS TÍPICAS DEL VERANO. A CONTINUACIÓN, TE CONTAMOS CÓMO TOMARLA Y SU CLASIFICACIÓN SEGÚN SU FORMA DE ELABORACIÓN.

## FORMAS DE TOMAR HORCHATA



1

### Líquida

Es el formato más extendido y suele acompañarse de *fartons*, el dulce típico valenciano, que se sirve junto a la horchata bien fría para mojar.



2

### Mixta

Media líquida y media granizada. Refrescante como la granizada, pero al alternar con el líquido frío se puede tomar más rápidamente. Permite disfrutarla mejor con los *fartons*.



3

### Granizada

Se presenta un punto por debajo del estado de congelación total para aumentar aún más su poder refrescante. Una cuchara puede ayudar a tomarla más cómodamente. El punto de casi congelación alarga la degustación.



4

### Helada

En formato helado de palo sin añadidos o en formato crema, con leche o nata añadida.

PODEMOS DIFERENCIAR 4 TIPOS DE HORCHATA SEGÚN EL SISTEMA DE ELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN.

## CLASES DE HORCHATA SEGÚN SU ELABORACIÓN

Según el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Chufa de Valencia podemos diferenciar 4 tipos de horchata según el sistema de elaboración y conservación.

### Natural

Se prepara con la proporción adecuada de chufa, agua y azúcar para que el producto tenga un mínimo de 12% de sólidos solubles expresados como °Brix a 20°C. Su contenido mínimo de almidón será del 2,2% y el de grasas del 2,5%. Tendrá un pH mínimo de 6,3. Los azúcares totales expresados en sacarosa superarán el 10%. Tanto el almidón como las grasas proceden exclusivamente de los tubérculos utilizados en la preparación de la horchata. Puede presentarse líquida, granizada, o congelada.

### Natural pasteurizada

Es la horchata que ha sido sometida a un tratamiento de pasteurización por debajo de 72°C, sin adición de aditivos ni coadyuvantes tecnológicos. Su composición y características organolépticas y fisicoquímicas serán las mismas que las de la horchata natural.

### Esterilizada

Es sometida a un proceso tecnológico que transforma o suprime total o parcialmente su contenido en almidón y procesada después de su envasado mediante un tratamiento térmico que asegura la destrucción de los microorganismos y la inactividad de sus formas de resistencia. El producto tendrá un mínimo de 12% de sólidos solubles a 20°C. Su contenido mínimo de grasas será del 2% y estas grasas procederán exclusivamente de los tubérculos utilizados. El pH mínimo es de 6'3 y los azúcares totales expresados en sacarosa superan el 10%.

### UHT

Es sometida a un proceso tecnológico que suprime o transforma, total o parcialmente, su contenido en almidón y procesada mediante un tratamiento térmico UHT que asegura después de un envasado aséptico la destrucción de los microorganismos y la inactividad de sus formas de resistencia, de acuerdo con lo definido en el apartado de "Características microbiológicas" contemplando en el Real Decreto 1338/1988. El producto tendrá un contenido mínimo del 12% de sólidos solubles a 20°C. Su contenido mínimo de grasas será del 2%. El pH mínimo es de 6'3 y los azúcares totales expresados en sacarosa superarán el 10% en el caso de utilizar azúcar o azúcares.



# Beneficios de comer en familia

## UN BUEN CAMINO PARA PREVENIR LA OBESIDAD

COMER EN FAMILIA TIENE MUCHOS BENEFICIOS ENTRE ELLOS PREVIENE LA OBESIDAD Y OTRAS ENFERMEDADES. ¿SABÍAS POR QUÉ? ¡TOMA NOTA!

**E**xiste la falsa creencia de que los alimentos procesados, con grasas y azúcares, son los únicos responsables de que la obesidad se extienda de manera tan escandalosa en el mundo desarrollado. De hecho, un 25% de la población española sufre obesidad hoy en día, cifra que se eleva al 32% en niños de entre 7 y 13 años, según se extrajo del XXIV Congreso Mundial de la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad y Enfermedades Metabólicas (IFSO) y el XXI Congreso de la Sociedad Española de Cirugía de la Obesidad Mórbida y de las Enfermedades Metabólicas (SECO), celebrados en septiembre de 2019 en Madrid.

Pero muchos nutricionistas coinciden en que la obesidad es más que la ingesta de alimentos ultraprocesados, se trata de un problema social en el que también se ven involucrados aspectos como la poca práctica de ejercicio diario, el desorden en las comidas o ver la tele mientras se come, entre otros factores.

Según la dietista-nutricionista Luján Soler, en una entrevista para el BBVA, “se ha comprobado que cuando los niños comen acompañados por sus padres consumen más verduras o más frutas. Es diferente comer acompañado a comer mirando el portátil o la televisión, porque no hay conciencia de la cantidad y alimentos que consumimos”.

### HÁBITOS SANOS EN FAMILIA

Para llevar una dieta sana y equilibrada es necesario seguir unos hábitos alimenticios correctos: preferir los alimentos frescos a los procesados, cumplir la regla de ‘5 al día’ (5 piezas de frutas y verduras), procurar cumplir con la combinación del ‘Plato

Harvard’ que consiste en que en cada comida los vegetales (verduras y hortalizas) ocupen la mitad del plato que estamos preparando, un cuarto del plato de hidratos de carbono y el otro cuarto de proteínas.

Pero, aparte de todo lo anterior, es muy importante el ejemplo. Es decir, si obligamos a nuestros hijos a que coman fruta, por ejemplo, lo primero que debemos preguntarnos es si nosotros la comemos. E, igual que con la fruta, con todo lo demás. Si queremos que los niños sigan una dieta equilibrada, es muy importante que les mostremos la importancia de esa dieta, rica en fruta, verdura, hidratos de carbono y proteínas de alta calidad. Sin ese ejemplo, es muy difícil argumentarle al pequeño que siga unas pautas saludables.

### ¿CÓMO CREAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN FAMILIA?

Además de llevar una dieta sana y equilibrada y procurar que toda la familia la siga, existen otros factores que nos pueden ayudar a crear un estilo de vida saludable en familia.

- **Ir a la compra:** ¿por qué no? Mucha gente va al súper y se deja a los niños en casa. Está claro que es una cuestión de practicidad y comodidad, pero si vamos a comprar en familia, también les estamos enseñando. Los niños pueden participar en la elección de la fruta, ver el pescado, que les llama mucho la atención, aprender en qué recetas lo vamos a cocinar, elegir un tipo de corte u otro dependiendo de lo que se vaya a hacer para cenar, etc. Es una forma de involucrarlos de forma didáctica en la cocina y en la alimentación diaria. Sin darse cuenta, irán aprendiendo qué alimentos son mejores, etc.

- **Guardar y conservar:** muy relacionado con seguir una dieta saludable está el tema de la conservación de alimentos. Una correcta colocación de los productos en el frigorífico, congelador, despensa, etc. contribuye a que se conserven mejor y, por ende, a que cuando vayamos a utilizarlos para comer en crudo o cocinar, estén en las mejores condiciones. Así que, después de la compra, viene la tarea de guardar y ordenar. Involucremos a los niños también en este proceso, es una forma de que aprendan también conductas de higiene y cuidado de los alimentos que van a comer, y esto contribuye a que, cuando sean mayores, tengan estos conceptos bien asentados.
- **¡Las manos en la masa!** Una vez comprado y guardado, ¿qué nos queda? Pongámonos a cocinar, según el planning que hayamos establecido y hagamos que los niños nos ayuden con esta tarea. Aprenderán cómo combinar alimentos, podrán poner su granito de arena en cada receta y seguro que, a la hora de comérsela, la disfrutará más.
- **¡A comer!** En las principales comidas del día es muy importante que los niños estén acompañados. Intentemos evitar, en la medida de lo posible, teléfonos móviles, tabletas o cualquier dispositivo electrónico. Cuando ocurre esto, por ejemplo, no hay conciencia ni la cantidad ni de los alimentos que se han consumido. Sentémonos relajados, tranquilos, conversando y masticando bien, además de aprender hábitos de alimentación y conducta, se fomentan las relaciones padres-hijos, importantísimas para su desarrollo.
- **Limitar el sedentarismo:** además de una dieta sana y equilibrada, es muy importante moverse. La OMS recomienda para niños de entre 5 y 17 años practicar la actividad física, en su mayor parte aeróbica, durante, al menos, 60 minutos diarios. Para los adultos, recomienda que dediquen, como mínimo, 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

### Estrategia NAOS para combatir la obesidad en España

Al hilo de lo comentado al inicio sobre la obesidad y con el objetivo de prevenirla, España constituyó en 2005 la estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), en dependencia del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Su principal foco de acción es prevenir el sobrepeso y la obesidad, ofreciendo soluciones para una alimentación variada y equilibrada al tiempo que se promueve la actividad física y deportiva.

La Estrategia NAOS contempla la creación de un Observatorio de la Obesidad que cuantifica y analiza periódicamente la prevalencia de la obesidad en la población española y mide los progresos obtenidos en la prevención de ésta enfermedad. Se ha constituido como un sistema de información para conocer la situación nutricional y la evolución de la obesidad de la población española y como plataforma de encuentro entre todos los agentes implicados en las que convergen los objetivos de la Estrategia NAOS.



# El sabor está en el interior

## ¿A QUÉ SABE TU PUEBLO?

LOS ALIMENTOS CON EL TOQUE DE PUEBLO SON INCONFUNDIBLES Y NOS REMONTAN A LA INFANCIA Y A ESOS PLATOS QUE ESTÁN EN CASA DE TODA LA VIDA. COMO CADA MOMENTO DE LAS VACACIONES, CADA SABOR ES ÚNICO ¿VERANEAS EN EL PUEBLO? ¿A QUÉ TE SABE?

**D**esayunos tranquilos con queso de servilleta sobre una tostada, arroces relajados con su larga sobremesa, meriendas en la calle con roscos de anís, cenas con el embutido como protagonista o veladas en la terraza a base de horchata, merengada o helado de turrón... Estos

sabores nos llevan directamente a los momentos de relax allí donde parece que se para el tiempo: en los pueblos. Recorremos algunos lugares clásicos de veraneo del interior y 'paladeamos' sus delicias típicas.



### COMUNIDAD VALENCIANA

El interior de las tres provincias de la Comunitat Valenciana ofrece un menú completo: los embutidos y quesos de las comarcas de Castellón con sus rutas a pie y sus piscinas naturales, como las de **Montanejos**, los vinos y pastas del interior de Valencia, como por ejemplo en **Titaguas**, con sus remansos de tranquilidad y su frescor nocturno, y los helados artesanos de Alicante que tienen en **Ibi** y **Xixona** sus capitales indiscutibles.

### CATALUÑA

Platos fríos como la escalibada y la esqueixada son un aliciente más para disfrutar de los pueblos de interior de Cataluña. Las sabrosas y variadas cocas saladas, siempre listas para llevar, son ideales para practicar senderismo en parajes como el **Valle de Núria**, **Montserrat**, **Aigüestortes**, **Valle de Arán** o la comarca de **La Garrotxa**, en la que nos podemos perder con sus imprescindibles yogures.



### ANDALUCÍA

Andalucía guarda también secretos gastronómicos y turísticos en su interior. Acompañar sus gazpachos y salmorejos con tapas variadas y rematar bañando alguna pieza de repostería con aguardiente es puro placer para los sentidos en **Sierra Nevada**, la alpujarra granadina o de ruta por los pueblos blancos.



### MURCIA

La riqueza de la huerta de Murcia llega también a las mesas de sus tranquilos pueblos más alejados de la bulliciosa costa, pero con atractivos culturales y la naturaleza como reclamo. **Moratalla**, **Aledo**, la **Sierra Minera de la Unión** o la **Sierra de Espuña** son el contrapunto perfecto a las concurridas playas del **Mar Menor**.



### CASTILLA-LA MANCHA

Y en los pueblos de Castilla-La Mancha, y aquí sí que sí con una rebequita por si hace fresco por la noche, se puede disfrutar de sabrosas raciones con el jamón, la carne de caza o el embutido como protagonista. Si es posible para redondear la propuesta, acompañar con un buen vino. Historia, patrimonio y cultura se unen a la oferta gastronómica: desde poblaciones como las monumentales **Alarcón**, **Uclés** o **Belmonte** pasando por la Mancha más rigurosa de **El Toboso**, **Mota del Cuervo** o **Alcázar de San Juan** y hasta llegar a las más alejadas y cargadas de patrimonio, **Sigüenza** y **Molina de Aragón**.



# Opciones de compras sostenibles

**77%**  
EL 77% DE LOS ESPAÑOLES AFIRMA CONSUMIR PRODUCTOS SOSTENIBLES.

PLÁSTICOS, ENVOLTORIOS, ORÍGENES DE LOS PRODUCTOS, CÓMO VAMOS A COMPRAR... TE DAMOS UNOS CONSEJOS PARA HACER COMPRAS SOSTENIBLES PORQUE, COMO CONSUMIDOR, TAMBIÉN PUEDES PONER TU GRANITO DE ARENA.

**¿** Cómo somos los españoles de sostenibles? ¿Compramos pensando en el medio ambiente o en un planeta más limpio? El 77% afirma consumir productos sostenibles, según el Informe sobre Sostenibilidad y Consumo Sostenible de eBay, hechos públicos coincidiendo con el Día Internacional del Reciclaje, que se celebra el 17 de mayo. Además, según una encuesta realizada por Accenture a más de 3.000 consumidores en 15 países, entre los que se encuentra España, entre el 2 y el 6 de abril, en pleno confinamiento, el 45% de los consumidores confirma que se decanta por opciones más sostenibles al comprar y que, probablemente, seguirán siéndolo en el futuro.

Pero, lo cierto es que la crisis del coronavirus ha puesto en valor los envases y su importancia en la seguridad alimentaria. Sin embargo, eso no quita para que los hábitos de consumo post-Covid reflejen la tendencia del consumidor hacia productos saludables, pero también sostenibles.

## QUÉ ES UNA COMPRA SOSTENIBLE

Una compra sostenible supone comprar productos que ayuden a conservar los recursos naturales, ahorren energía y eviten el desperdicio. Se les llaman también 'compras verdes'. Estas compras verdes son una herramienta imprescindible para alcanzar un modelo de consumo y producción sostenible. Para que una compra sea sostenible, debe seguir los siguientes criterios:

**1** QUE PROCEDA DE PROCESOS LIMPIOS NO CONTAMINANTES.

**2** QUE OPTIMICE LOS RECURSOS UTILIZADOS EN SU GENERACIÓN/PRODUCCIÓN.

**3** QUE RESPETE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE HAN INTERVENIDO EN SU PRODUCCIÓN.

**4** QUE, SI LLEVA ENVASE, SEA EL MÍNIMO IMPRESCINDIBLE.

## CONSEJOS PARA LLEVAR A CABO COMPRAS SOSTENIBLES

- **Cuando vayas a comprar al supermercado, ve con una lista para planificar la compra**, teniendo en cuenta las comidas y cenas semanales en función de los miembros de la familia. Así evitarás desperdiciar y tirar comida a la basura.
- **Escoger productos de temporada y de proximidad** en el caso de los alimentos es un primer paso para realizar una compra sostenible. Son los productos que se llaman de 'km 0', es decir, los que precisan de un transporte mínimo desde el punto de producción hasta el punto de venta y/o consumo (menos de 100 km).
- **Otra buena opción es optar por productos de alimentación sostenible o ecológica** que respetan los ciclos de crecimiento naturales, no utilizan pesticidas en su cultivo, o tienen en cuenta el bienestar animal.
- **Opta por pescado sostenible, que lleva el sello MSC.**
- **También puedes elegir productos a granel** para reducir el uso de envases.
- **Fijarse en los envases, intentando que sean, reutilizables, reciclables y/o realizados con materias primas renovables:**
  - Si son de papel, mira que procedan de bosques certificados, buscando la etiqueta de un árbol con las siglas FSC.
  - Ya existen en el mercado alternativas al plástico, para productos de un solo uso, fabricadas con almidones de maíz y patata o creados a partir de caña de azúcar.
  - También puedes optar por productos envasados en latas de aluminio, que son reciclables, o, mejor aún, por los frascos de cristal, que son reutilizables y reciclables al 100%.
  - Una vez usados, recíclalos en el contenedor apropiado: el amarillo si son envases de plástico o latas y el azul para envases de papel y cartón.
- **En la medida de lo posible, intenta ir andando a comprar o en medios sostenibles, como la bicicleta.** También puedes optar por el transporte público.
- **Cuando vayas a comprar, llévate tus bolsas de tela o reciclables de casa, o incluso el carro o capazo**, así reducirás el uso de bolsas de plástico, aunque la mayoría de comercios ya disponen de bolsas porta-compra hechas con más de un 70% de plástico reciclado y procedentes de economía circular.
- **Si optas por las compras online, sé coherente** y además de elegir productos de proximidad y/o de origen nacional, recuerda que, aunque tú no salgas, el transporte se realiza y esto es consumo de energía y generación de residuos.
- **Para ser más sostenible en la compra de ropa, te damos algunos consejos** en el siguiente link <https://entrenosotros.consum.es/consumo-responsable>
- **Para la compra de electrodomésticos del hogar (frigorífico, lavadora o lavavajillas), busca aquellos productos que conlleven a un ahorro de energía y agua.** Los podrás distinguir por las etiquetas ecológicas y las energéticas, son más eficientes las marcadas como A y B.
- **También puedes optar por productos de Comercio Justo**, sistema comercial basado en el diálogo, la transparencia y el respeto, que busca una mayor equidad en el comercio internacional, prestando especial atención a criterios sociales y medioambientales.



TRABAJADORES  
Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Los trabajadores de tiendas y plataformas de Consum reciben 3,8 millones de euros como gratificación por su esfuerzo y compromiso



Supuso una compensación económica de más de 280 euros de media por persona

La Cooperativa aprobó a finales de marzo un montante de 3,8 millones de euros para gratificar a sus trabajadores de tiendas y plataformas logísticas, como compensación al gran esfuerzo y dedicación que realizaron, en su mayor parte personal operativo, desde que se decretó el Estado de Alarma en España. Esta gratificación se abonó ya en la nómina de marzo y supuso una compensación económica de 283 euros de media por persona para recompensar el trabajo, el esfuerzo y la predisposición de estos trabajadores.

Además, desde la declaración del Estado de Alarma, se han adoptado medidas excepcionales para ofrecer un servicio de calidad y procurar la salud y seguridad de clientes y trabajadores, reforzando las medidas de seguridad e higiene, tanto a nivel de plantilla, como a nivel de supermercado y plataformas logísticas.

Las medidas fueron:

- La reducción del horario de apertura al público desde el 16 de marzo, de 10 de la mañana hasta las 20 horas de la tarde, para todas las tiendas propias.
- La limitación a 6 unidades de una misma referencia por persona y día, apelando a realizar una compra responsable.
- El control del aforo en las tiendas.
- El aumento de los servicios de limpieza y desinfección en todos los puntos de venta.
- Gafas protectoras para los trabajadores.
- Puesta a disposición de clientes y trabajadores de hidrogeles y guantes.
- Instalación de mamparas de metacrilato de seguridad en la línea de cajas en todas las tiendas. Además, este servicio se ofreció a la franquicia de Consum, Charter.
- El uso obligatorio de mascarillas dentro de los supermercados.

DONACIÓN  
DE ALIMENTOS

Consum donó alimentos por valor de 2,7 M€ durante marzo y abril para paliar los efectos de la crisis generada por el COVID-19



En total se donaron alimentos por valor de 2,7 millones de euros desde que comenzó el confinamiento a diferentes entidades sociales, ONGs y comedores sociales, con la finalidad de paliar los efectos de la crisis generada por el COVID-19. La mayor parte de esta donación correspondió al Programa Profit de los meses de marzo y abril, que alcanzó los 850.000 kilos de alimentos por valor de 2,5 millones de euros.

Además, la Cooperativa ha activado un plan social junto con los bancos de alimentos de las provincias en las que opera para los próximos meses. Este plan cuenta con una dotación de 150.000 euros para la emisión de vales gratuitos que Consum entregará a los bancos de alimentos de las provincias donde está presente, para que puedan ser canjeados por alimentos y productos básicos de higiene en los supermercados Consum y la franquicia Charter de las diferentes localidades. Con el sistema de vales, Consum quiere favorecer que las familias puedan acceder a una compra variada, en unas condiciones dignas para los usuarios, que se adapte a sus tiempos y necesidades concretas.

En la misma línea, la Cooperativa ha continuado con su Programa de Acción Social para el reparto de alimentos y vales de compra gratuitos por un montante superior a los 84.000 euros entre más de 150 entidades sociales como Cruz Roja, Cáritas, bancos de alimentos y diferentes administraciones locales y autonómicas, entre otros.

EMPLEO

La Cooperativa ha ofertado 5.000 puestos de trabajo para contrataciones de refuerzo y sustituciones de vacaciones



Además, ha reforzado su plantilla de supermercados y plataformas con 2.605 nuevas incorporaciones y 2.273 ampliaciones de jornadas, por el Covid-19

Consum ofertó, en el mes de mayo, 5.000 puestos de trabajo de cara a las contrataciones de refuerzo para verano y sustitución de vacaciones del personal de sus más de 450 supermercados propios. Los puestos que se ofertaron fueron, mayoritariamente, para personal operativo de sus supermercados.

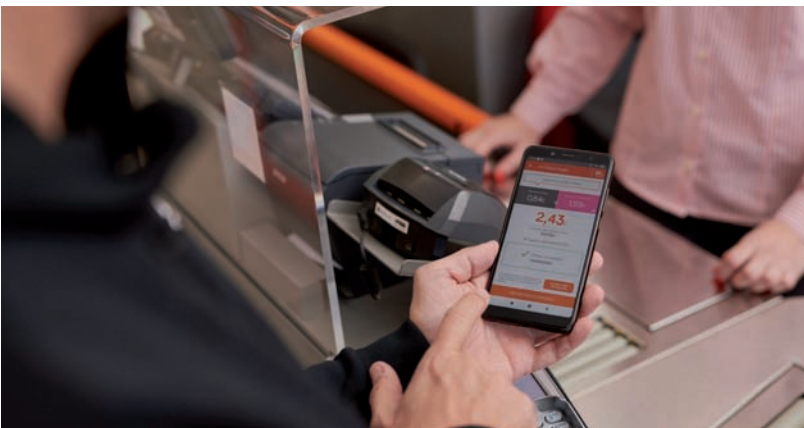
Entre los requisitos: titulación en ESO, una clara orientación al cliente, ganas de aprender y actitud para el trabajo en equipo. No es necesario experiencia previa, ya que se facilita formación en el puesto. La temporada estival comprende desde mayo hasta finales de septiembre.

Además, para hacer frente al aumento de la carga de trabajo que se ha producido por la crisis del coronavirus, Consum también ha reforzado su plantilla, mediante la ampliación de jornadas laborales, así como a través de la contratación de personal para las plataformas logísticas y los supermercados. En concreto, desde el pasado 13 de marzo, han sido un total de 2.605 contrataciones nuevas y 2.273 ampliaciones de jornada. Los perfiles que se han contratado han sido, mayoritariamente, vendedores de caja-reposición y vendedores de frescos.

Con estas iniciativas, la Cooperativa ha generado más de 7.600 nuevos puestos de trabajo.

CHEQUE REGALO

Repartimos 8,1 millones de euros en cheques regalo a nuestros socios-clientes entre marzo y abril



Consum repartió 8,1 millones de euros en cheques regalo para agradecer la fidelidad de sus socios-clientes en los meses de marzo y abril. El importe de los cheques emitidos estos dos meses supone un aumento del 21% respecto a los emitidos en enero y febrero de 2020.

Con esta iniciativa, Consum recompensa la fidelidad de sus socios y devuelve una parte de sus compras para ayudarles a ahorrar en sus próximas compras, en estos momentos que lo pueden necesitar, especialmente.

En 2019 se repartieron en total 45,4 millones de euros en cheques regalo, cifra que supone 4,7 millones de euros más que en 2018. Esta cantidad se repartió entre el colectivo de socios-clientes, que asciende a más de 3,4 millones de personas.



# SÁCALE PARTIDO A TU PELO ESTE VERANO

LLEGA EL CALOR Y LOS PEINADOS SON UNA FORMA PERFECTA DE HACERLE FRENTE. TE TRAEMOS LOS PEINADOS DE VERANO MÁS PRÁCTICOS Y FÁCILES DE HACER. ¡TOMA NOTA!

## LOS PEINADOS MÁS FÁCILES PARA EL VERANO

Con la llegada de las altas temperatura y la época estival, si hay algo a lo que restamos tiempo es a estar frente al espejo intentando domar nuestro pelo. Además, no todos los peinados son aptos para esta época del año. En la medida de lo posible, todas queremos huir de secadores, planchas y tenacillas que nos acompañan el resto del año.

**La opción más sencilla y versátil**, si queremos lucir melena, bien si la llevemos corta, semi o larga, **son unas ondas surferas**.

Si optamos por este tipo de peinado, lo podemos hacer de varias formas:

- Recogiendo nuestro pelo con trenzas la noche anterior y soltarlas al día siguiente.
- Darle forma al pelo húmedo, pero mejor con productos que lleven agua salada.
- Si eres de las que siempre van con prisas, quita la humedad de tu pelo mojado con una toalla y hazte un moño, con los dedos, bien alto, cuando notes que el pelo está casi seco, lo sueltas y lo dejas acabar de secar al aire.

Aunque si queremos darle un toque más sofisticado siempre podemos recurrir a:

- **Los moños bajos:** puedes recoger todo tu pelo hacia atrás con un producto de fijación y enrollarlo en un moño bajo, a la altura de la nuca.
- **El pelo suelto, hacía atrás, con efecto mojado.**
- **Una coleta, alta o media,** adornada con un pañuelo de seda en colores veraniegos.
- **Una coleta baja** con todo el pelo retirado y un pañuelo atado en forma de “vendaje” puede salvarte de una noche de verano en la que tengas que ir un poco más arreglada.
- **Incluso un pañuelo anudado a la cabeza,** al más puro estilo pirata, le dará un toque muy chic a tus looks.
- **Si eres de las que tiene el pelo rizado, sácale el máximo partido a tus rizos,** dándoles todo el volumen que admitan, cuanto más volumen mejor, en verano todo vale.

## TRENZAS DE VERANO

Si hay un peinado por excelencia para esta época, aunque ha llegado para quedarse durante todo el año, son las trenzas. Desde las más sencillas, a las más complicadas. Con las trenzas lograrás desde un look muy natural y cómodo, hasta otro mucho más sofisticado. Te damos 5 ideas para trenzarte el pelo este verano.

- **Trenza simple que sale desde la nuca.** Parte el pelo en tres partes y tréznalo hasta el final.
- **Trenza de raíz que recoge el pelo desde lo más alto de la cabeza.**
- **Dos trenzas de raíz que nacen a la altura de las sienes y llegan hasta abajo.** Este tipo de trenza te puede funcionar incluso con una media melena.
- **Trenza de espiga,** en este tipo de trenza el pelo se divide en dos y se van cogiendo pequeños mechones de estas dos partes y combinándolas. Este tipo de trenzado hace que la trenza quede ancha pero los mechones que le dan forma sean muy estrechos.
- **Si quieres dar a tus trenzas un toque más sofisticado, puedes añadir un pañuelo** como parte del trenzado, recogerla en un moño bajo. Si has hecho dos trenzas, las puedes recoger como una corona e incluso, puedes añadir un gran lazo al final de la trenza.



# ¿Cómo superar la soledad?

CONSEJOS PARA AFRONTARLA

LA SOLEDAD NOS GENERA TRISTEZA Y, EN MUCHOS CASOS, PROBLEMAS DE DEPRESIÓN. ESTE ARTÍCULO TE AYUDARÁ A SABER CÓMO AFRONTAR LA SOLEDAD PARA SALIR DE ELLA.

**D**esde esta redacción nos gustaría que este artículo sirviera para rendir homenaje a aquellos que nos han dejado como consecuencia de la pandemia por el COVID-19.

Desde mediados de marzo, hemos tenido ocasión de vivir, un altísimo porcentaje de la población mundial, un hecho insólito. De un día para otro, de forma encadenada y en un periodo muy corto de tiempo, los gobiernos de todas las naciones tuvieron que adoptar medidas drásticas ante la pandemia más importante del último siglo. Para frenar la propagación de la enfermedad, debíamos confinarnos en casa, pasando a vivir, en muchos casos, sin compañía alguna, ni contacto físico.

El COVID-19 daba paso a la muchas veces deseada soledad, que, con las semanas, se ha convertido para muchos en una temida situación que ha complicado las vidas de muchas personas.

Este tipo de soledad provoca síntomas de tristeza y, en ocasiones, problemas para regular nuestro estado de ánimo (ansiedad o depresión). Este artículo te ayudará a conocer qué es la soledad y saber cómo afrontarla.

## ¿QUÉ ES LA SOLEDAD Y CUÁLES SON SUS CAUSAS?

Todos nos hemos sentido solos alguna vez. Los sentimientos de soledad son subjetivos, pues la experiencia es diferente en cada persona.

La soledad no es estar solo; no es necesario estar rodeado de personas para sentirse acompañado, de la misma forma que, el contrario, no implica estar apartado y encontrarse solo. Se trata de una respuesta emocional, no una respuesta física. Determina nuestro bienestar y depende de las expectativas que tenemos de la recompensa social y las relaciones de éxito que tenemos con los demás.

Cuando experimentamos la soledad estamos más irritables, irascibles, más proclives a mostrarnos nerviosos.

Mantenido en el tiempo este estado, pueden sobrevenir los síntomas de ansiedad y de depresión, pudiendo llegar a afectar a nuestra salud mental y física.

Suele ser en situaciones de cambio en nuestra vida cuando podemos sentir la soledad de forma más agudizada: ante la ruptura de una relación, un cambio de trabajo o de domicilio, o un cambio en la rutina diaria ante un inesperado giro vital. Nos enfrentamos a una mezcla de miedo, dolor y desesperanza: la temida soledad, causante de muchas muertes prematuras.

## ¿Cómo sobrellevar el miedo a estar solo?

- 1 Decidirse a afrontarlo.** Como ocurre con todos los miedos, es necesario reconocer ese temor y decidirse a afrontarlo. No es extraño que asuste, pues genera mucha incertidumbre y, lo humanamente natural, es evitar ese dolor.
- 2 Autocuidarse.** La segunda decisión es tomar partido por el autocuidado. Para afrontar el miedo hay que prevenir momentos de cansancio, procurando dormir las horas de sueño necesarias, una alimentación equilibrada y sana, así como mantener una actividad física saludable entre 30 y 45 minutos, al menos, 4 días a la semana. Es muy conveniente realizar alguna actividad en este sentido, encaminada al manejo del nerviosismo y la inquietud. Realizar ejercicios de relajación y mindfulness ayuda a fortalecer nuestro sistema nervioso y facilita mejorar un estilo de afrontamiento, más seguro y tranquilo.
- 3 Distraerse y quedar.** Establecer un horario con actividades, tanto distractoras, como sociales. Quedar con amistades, aunque haga tiempo que no quedemos. Mejor si es en pequeño grupo que en grupo numeroso, así será más fácil poder manejar los contactos y recordar, posteriormente, lo que hayamos comentado. Es bueno esforzarse por integrarse en grupos de excursión, senderismo, teatro u otra forma de actividades grupales. Ante situaciones más sencillas, con gente cercana de nuestro entorno, intentar dedicar unos minutos a prolongar o mantener una conversación.
- 4 Abandonar hábitos no saludables.** Es conveniente también abandonar hábitos no saludables. Encerrarnos en las redes sociales es fácil cuando sufrimos sentimientos de soledad. Es como una excusa moderna para relacionarnos con los demás. Sin embargo, no suele ser así, pues la tendencia es a parapetarnos en éstas, para no afrontar el temor y pensar que puede servir de escaparate para un salto social.
- 5 Adiós al victimismo.** Pero lo más importante es no ceder a las emociones negativas. No es bueno pactar con ellas. Es fácil caer en el victimismo, pero no reporta beneficios, como cuidarse y enrolarse en actividades encaminadas a la mejora personal.



# SÍNDROME DE LA CABAÑA

## Consejos para padres

EL “SÍNDROME DE LA CABAÑA” ES UN ESTADO MENTAL Y EMOCIONAL QUE SE COMIENZA A PRESENTAR TRAS PASAR UN PROLONGADO TIEMPO ENCERRADO. ¿CÓMO AFRONTARLO?

### ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE LA CABAÑA?

El síndrome de la cabaña no es otra cosa que miedo a volver a salir a la calle. Es importante subrayar que no se trata de un trastorno psicológico catalogado dentro de las patologías sobre salud mental que determina la Organización Mundial de la Salud (OMS), sino que es un estado anímico, mental y emocional que se ha estudiado en personas que, tras pasar un tiempo recluidas, tienen dificultades para volver a sus actividades cotidianas. A las personas que lo padecen les cuesta volver a relacionarse con otras personas fuera de sus propias casas e incluso les impide realizar actividades como salir a hacer deporte o subir a un transporte público.

Los síntomas del síndrome de la cabaña son similares a aquellos relacionados con la ansiedad y la depresión, es decir, puede aparecer sensación de angustia, miedo, tristeza, apatía, nerviosismo, problemas para conciliar el sueño, sensación de cansancio o dificultad para levantarnos por las mañanas.

Es un estado que experimentan muchas personas después de tantos días de confinamiento a consecuencia de la pandemia provocada por el covid-19 y que está dejando patente la progresiva desescalada. Esta situación no solo afecta a los adultos, sino que también pueden sufrirla los más pequeños, sobre todo en niños que previamente padecían ciertas fobias o aquellos que han vivido de cerca las consecuencias más duras del coronavirus.

### Técnicas para anular el miedo y la ansiedad al salir de casa

- **Es muy importante para los niños la percepción de cómo viven el proceso de la vuelta a la normalidad sus padres, que son su mayor referencia.** Por eso hay que tener mucho cuidado con cómo actuamos, pero también qué decimos en su presencia.
- **Hay que darles tiempo a los pequeños y exponerles al miedo de forma paulatina y mediante acciones sutiles.** No es necesario quedar con toda la familia o un grupo de amigos el primer día que se permita si no están preparados. Podemos empezar dando paseos cortos. Mejor ir poco a poco.
- **Debemos establecer rutinas y objetivos y hacerlo a muy a corto plazo.**
- **Seguir manteniendo el contacto social a través de la tecnología.** Continuar con las videollamadas o mensajes de la familia y los amigos hasta que el niño se sienta con ganas de verlos.
- **No debemos dejarles que repriman sus emociones.** Debemos hablar con ellos, preguntarles directamente y favorecer que nos cuenten cómo se sienten.

En caso de que los síntomas persistan y afecte a nuestro día a día y al de nuestros hijos, es recomendable ponerse en contacto con un profesional.

LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE LA CABAÑA SON SIMILARES A AQUELLOS RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.



# Juegos para perros

## MASCOTAS FELICES

EL JUEGO ES UNA DE LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE PARA NUESTROS PERROS CON LAS QUE, ADEMÁS DE DIVERTIRSE, OBTIENEN MUCHOS BENEFICIOS. ES IMPORTANTE ESTIMULAR Y CONECTAR CON NUESTRA MASCOTA. POR ESO, AQUÍ TE TRAEMOS UNA SERIE DE JUEGOS PARA REALIZAR CON TU PERRO Y DIVERTIRTE CON ELLOS.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE JUGAR CON LAS MASCOTAS?

Los animales domésticos viven en un ambiente seguro donde sus necesidades básicas quedan cubiertas: alimentación, higiene, salud, vivienda... Sin embargo, en muchas ocasiones, los humanos, por desconocimiento o falta de tiempo, olvidamos una parte muy importante para el bienestar de nuestras mascotas. Se trata de sus necesidades como especie, es decir, según el animal, correr por el monte, cazar, rastrear, perseguir, morder, roer, rascar...

Por ello, es muy importante jugar con las mascotas, ya que en el juego podemos proporcionar al animal actividades similares a las que realizarían en su hábitat natural, lo que les permite desarrollarse también de manera equilibrada y feliz.

Es importante saber que, para algunos animales como los perros, el juego con los de su especie, sobre todo, en la etapa de cachorros, es fundamental para su salud física y emocional y para desarrollarse como perros. Pero también nosotros, en casa, podemos jugar con nuestras mascotas y ofrecerles juegos que les estimulen.

### ¿CÓMO PUEDO JUGAR CON MI PERRO EN CASA?

Hay muchos juegos que podemos utilizar en casa con nuestros perros. Para elegir el adecuado solo tenemos que observar el juego o juguete que más les motiva. A continuación os recomendamos algunos de los juegos más divertidos:

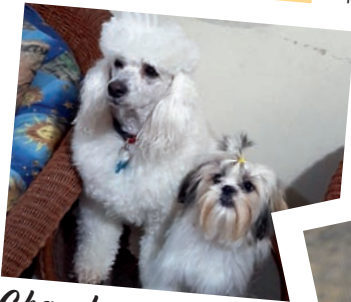
- **El escondite.** Consiste en mantener al perro en un “quieto” y escondernos por la casa. Cuando ya nos hemos escondido, le decimos “¿dónde estoy?” y tiene que encontrarnos olfateando por toda la casa.
- **Buscar premios por la casa.** Consiste en esconder premios (comida que huele bastante, tipo salchicha) por toda la casa y darle al perro la orden “busca”.
- **Juguete interactivo.** Existen en el mercado múltiples juguetes interactivos en los que introducimos chuches (salchicha o bolitas de su pienso) para que ellos, pensando, consigan esos premios y se los puedan comer. También se pueden elaborar en casa con, por ejemplo, cajas de cartón o botellas de agua vacías.
- **Tira y agarra con mordedores.** Este juego estimula mucho y también divierte y cansa a los perros. Motivamos al perro con un mordedor o cuerda, que morderá por un extremo mientras nosotros, tiramos del otro.
- **Entrenamiento.** Podemos utilizar el rato de juego para que el perro aprenda ciertos comandos como: sentado, quieto, fuera, entra, suelta, a tu sitio...
- **Doga.** Cada vez está más de moda. Esta actividad, relaja al animal, le permite expresarse libremente y crea mucho vínculo con su propietario al compartir espacio y colchoneta sin órdenes ni obediencia, solo desde el respeto y el disfrute.
- **Música y masaje para relajar tras el juego.** Nosotros debemos marcar siempre el inicio y el final del juego. Una manera muy interesante de marcar el final es mediante un poco de música tranquila y un masaje relajante.



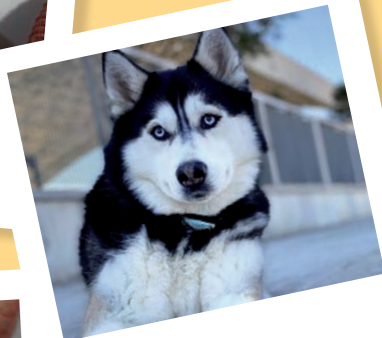
Bela  
Rosa María



Buddy  
Marián



Chanel y Reysi  
Osiris Sabillón



Duna  
Estela



Jodi  
Vicen



Roke  
Kissy

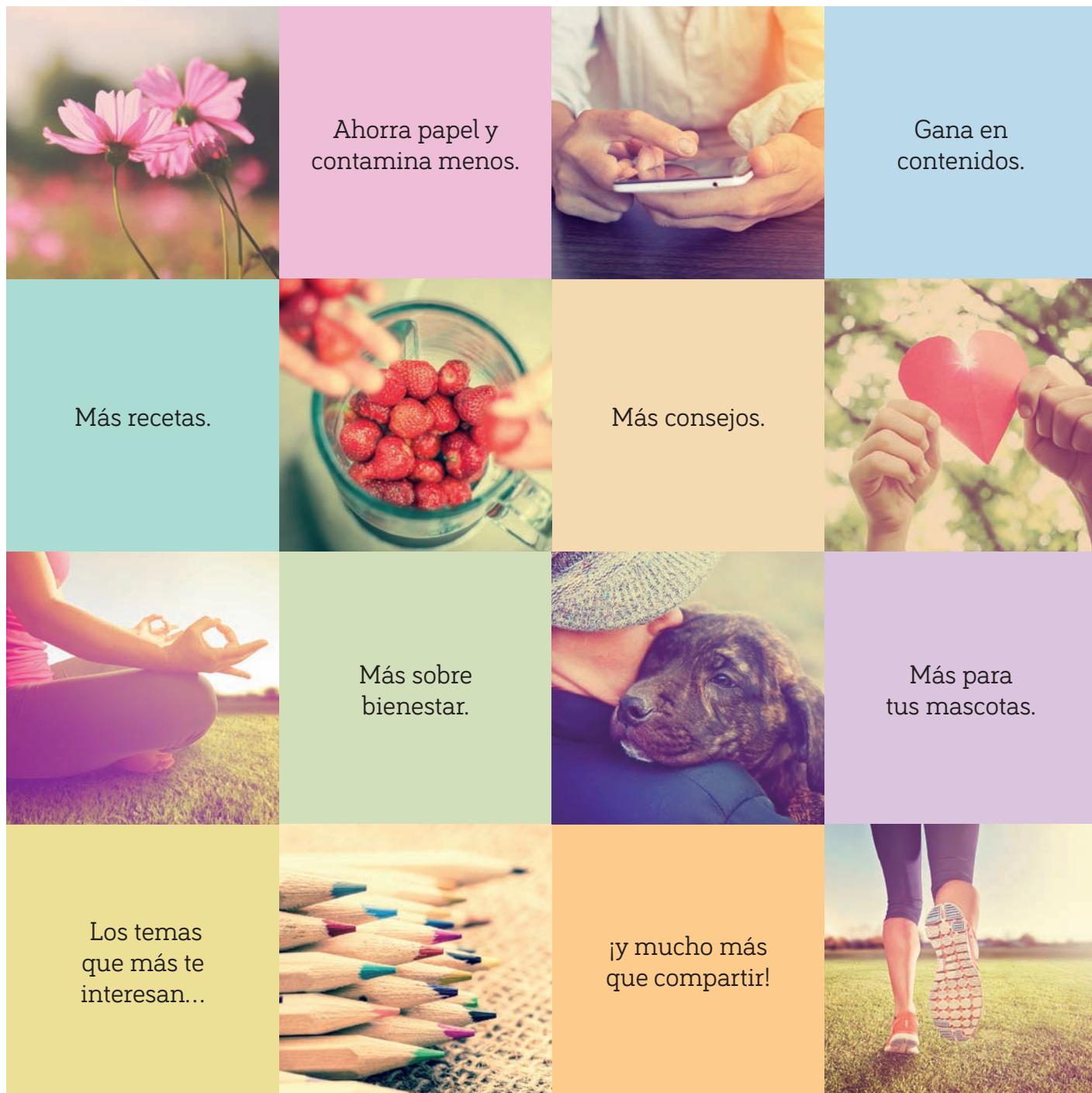


EN CONSUM QUEREMOS  
CONOCER A TU MASCOTA

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



# ¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



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

