

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

SETEMBRE / OCTUBRE 2020 Núm. 104

consum



EL TEMA DEL MES COM ÉS EL NOU CONSUMIDOR?

SABER COMPRAR. DIFERÈNCIES ENTRE DATA DE CADUCITAT I CONSUM PREFERENT.
ELS CINC DE... PATRICIA RAMÍREZ. **SALUT I BELLESA.** PRIMERA MENSTRUACIÓ, COM S'HA D'ABORDAR?

LA CRISI DE LA COVID-19
HA PROTAGONITZAT UN
CANVI EN LA NOSTRA
MANERA DE VIURE I DE
COMPORTAR-NOS. HEM
HAGUT DE CANVIAR
MOLTS DELS NOSTRES
COSTUMS: PRIMER,
PEL CONFINAMENT, I
DESPRÉS, AMB LA “NOVA
NORMALITAT”.

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

Com ha anat l'estiu? Esperem que molt bé, encara que enguany haja sigut un poc “particular”. La crisi de la COVID-19 ha protagonitzat, sens dubte, un canvi en la nostra manera de viure i de comportar-nos. Hem hagut de canviar molts dels nostres costums, primer, pel confinament, i després amb la “nova normalitat”. Però, com ha canviat el comportament del consumidor? Quines preferències té a l'hora d'anar al supermercat? Descobrix-ho en el nostre **Tema del mes!**

Un altre element important durant la pandèmia ha sigut, de segur, el plàstic i els seus envasos, injuriat fa només uns mesos, però desitjat durant el confinament. Combinar envasos i sostenibilitat és possible i desitjable. En **És Eco** et descobrim els avantatges d'un embalatge compromés amb el medi ambient. Pensar en plats de baix cost sense renunciar al valor nutritiu, al sabor, la varietat i al respecte del nostre entorn ens pot semblar una tasca quasi impossible. En la nostra secció **Hui mengem** t'oferim nou claus per a estalviar en la compra, sense menjar sempre el mateix. T'apuntes? Sens dubte, una manera d'estalviar és no malbaratar els aliments. Però, saps quant duren?, saps la diferència entre data de caducitat i consum preferent? Són dos etiquetes diferents en què cal fixar-se. T'ho expliquem tot en **Saber comprar**.

Diürètica, associadora i baixa en calories, de què parlem? De la bresquilla, una fruita que, després dels possibles excessos que hem comés a l'estiu, ens pot anar bé al setembre per a llevar-nos del damunt eixos quilets de més. En trobaràs tots els detalls i varietats en **Els Frescos**.

Després de viure mesos sumits en un excés progressiu d'estrés, fruit del coronavirus i les seues conseqüències, va aparèixer una altra pandèmia: la incertesa. I també dos germans bessons: la por i l'ansietat. En **Coneix-te** et donem 5 consells per a gestionar la por del futur.

Si en tornar de vacances t'estàs plantejant com has de netejar, desinfectar i mantindre les tapisseries de la saleta, les estores, els coixins o, inclús, el sofà, t'interessa llegir **A examen**, amb consells senzills per a netejar cada tipus de teixit.

A més, coneixerem “**Els 5 de**” Patricia Ramírez, una de les psicòlogues esportives més conegudes del món del futbol, et mostrarem tot el que cal vore a Castelló en **Viatjar amb gust** i t'explicarem en què consistix la petofília en **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es.

Bona tornada de vacances!



Consell de redacció.

SUMARI

30

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Patricia Ramírez.
- 08 HUI MENGEM...**
9 claus per a estalviar en la compra.
- 10 ELS FRESCOS**
La bresquilla.
- 12 SABER COMPRAR**
Diferències entre data de caducitat i consum preferent.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Mantín a ratlla els teixits de la casa.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Com és el nou consumidor?
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Què pots vore a Castelló.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Envasos i sostenibilitat post-COVID.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum va facturar 2.935 milions d'euros en 2019, un 7,4% més. Coneix les noves obertures de Consum, Charter i la tenda online de la cooperativa.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Primera menstruació, com s'ha d'abordar?
- 26 CONEIX-TE**
5 consells per a gestionar la por del futur.
- 28 CURA INFANTIL**
Objectes d'aferrament en xiquets: els hem d'eliminar?
- 30 MASCOTES**
Addicte a la teua mascota.

10



18



EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients en relació amb l'alimentació saludable, hem incorporat la fruita seca natural a la gamma de fruita seca. Este és el cas dels anacards crus Consum al natural que pots trobar en els nostres lineals.

Estes idees i moltes més s'arreglen en la iniciativa "Consum és molt tú".

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



TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

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

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



RECEPTES QUE NO S'APEGUEN

El meu truc perquè no el peix o la carn no s'apeguen a la planxa és tirar-hi un poc de sal abans de posar-los. També funciona amb l'arròs: recorda tirar un grapatet de sal a la paella i a cuinar sense problemes.

Carmen G.

@ Participa-hi!

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

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



El tracte amb el client és el primer. I el producte, d'alta qualitat.

Personal expert



Me gusta Comentar Compartir



Moltes gràcies @Consum



Hui vos vull donar la meua opinió sobre estos dos productes de neteja facial de la marca blanca KIREY de @supermercadosconsum. Sincerament els vaig comprar per provar-los, ja que tenen un preu d'1€ cada pot i em van cridar l'atenció.

D'una banda hi ha la Llet desmaquilladora amb àloe vera, indicada per a tota classe de pells, que promet netejar en profunditat i hidratar la pell.

D'altra banda hi ha el Tònic facial amb àloe vera, per a tota classe de pells, que promet refrescar i hidratar la pell. Els dos pots contenen 200 ml.

L'aroma és molt agradable i fresc. Quant a la llet desmaquilladora és de textura bastant lleugera i agradable, refresca i neteja bé el rostre i m'ha agradat bastant, ja que inclús ara que fa més calor la puc utilitzar sense que em deixi la pell pesant.

Deixa la pell suau i un poc hidratada; això sí, no és la llet desmaquilladora que més hidrata de les que he provat, però per a esta temporada de més calor m'està funcionant genial, tant que ja l'he acabat, com es veu en la foto. Quant al tònic, també m'agrada molt, perquè refresca i tonifica bé, no em resseca la pell però tampoc no m'ho hidrata massa; ja vos dic, per a la meua pell, estos productes són ideals per a l'estiu i la calor, ja que la meua pell està més grassa i no necessita tanta hidratació. Els heu provat? Vos agraden? Besots.



COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



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

**TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM**

TODOS
hacemos
consum 😊

y TÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

**Prueba y
aprueba**



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

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

Este mes provem...



ELS CINC DE...

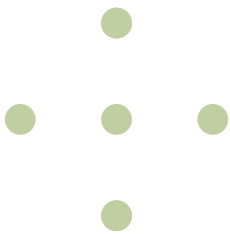
PATRICIA RAMÍREZ

PSICÒLOGA ESPORTIVA

Patricia Ramírez és, probablement, la psicòloga esportiva més coneguda del món del futbol. Té una àmplia trajectòria en diferents equips de futbol de Primera i Segona Divisió. Treballa amb esportistes nacionals i internacionals en l'esport d'alt rendiment. A més de ser autora de huit llibres, impartix xarrades i cursos per tot el territori nacional sobre optimisme i actitud, cohesió i treball en equip. Col·labora amb diferents mitjans de comunicació i té milers de seguidors en les xarxes socials, on aborda en els seus comentaris molts dels temes de què parla en les seues conferències.



Per la realització d'este reportatge, Patricia Ramírez i Consum entreguen 500 € a l'ONG Cooperación Internacional. Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



FRUITA I VEGETALS FRESCOS
Perquè són els meus aliments preferits, si haguera de quedar-me només amb un aliment la resta de la meua vida, serien les fruites i els vegetals.

02



PISTATXOS
La fruita seca és un aliment importantíssim per al bon funcionament de la ment. Tinc molt de desgast i fatiga mental en el meu treball i crec que la fruita seca ha d'estar sempre present en la meua alimentació. La meua preferida són els pistatxos.

03



AVENA
L'avena és un superaliment i és la base del nostre desdijuni diari. La prenem calenta amb beguda d'avena, llavors de lli, llavors de canem i xia.

04



PEIX
A casa no som gens carnívors, gens ni miqueta. Les nostres fonts de proteïnes són el peix, els ous i els llegums.

05



LLEGUMS
Adorem tots els plats de cullera, sobretot les lletilles i els cigrons, i tractem de cuinar-los amb moltes espècies com la canella, el curri, la cúrcuma i el comí.

9 Claus per a estalviar en la compra



HAS PROVAT D'ORGANITZAR EL TEU MENÚ SETMANAL? D'ESTA MANERA PODRÀS ESTALVIAR I GUANYAR TEMPS. A MÉS DE COMPRAR EL QUE NECESSITES DE VERES.

Pensar en plats de baix cost sense renunciar al valor nutritiu, al sabor, a la varietat i al respecte del nostre entorn ens pot semblar una tasca gairebé impossible. És complicat pensar en com podem fer que els menús que preparem diàriament siguin saludables, abellidors, que duren més i que ens permeten estalviar en la cistella de la compra. La faena no és senzilla, requereix una organització flexible i aguditzar l'enginy gastronòmic partint de preparacions simples.

COM ES POT ESTALVIAR ORGANITZANT EL MENÚ SETMANAL

- 1 Revisa la nevera, el congelador i el rebost;** amb esta informació pensa en les receptes en què pugues utilitzar la fruita i la verdura que tens disponibles, els aliments que duguen un temps al congelador i les conserves que hagen de caducar. Valora les ofertes personalitzades i les setmanals del supermercat. I, amb tot això, prepara la llista de la compra. És una ferramenta important per a estalviar temps en el supermercat i evitar dur a casa aliments superflus que encarixen el preu dels plats.
- 2 Compra amb una mirada en plats genèrics** que es puguin adaptar fàcilment a canvis en alguns dels ingredients. Els llegums o els cereals integrals que aconseguim fàcilment són versàtils en el moment de cuinar i ens donen cert joc a l'hora d'elaborar plats nous.
- 3 A més, els plats amb llegums rendixen més,** ja que quan els cuinem tenen la capacitat d'absorbir aigua, fet que n'augmenta el volum i assacien més.
- 4 Opta per les fruites i les verdures de temporada,** recorda que es conreen en gran quantitat, molt més que les d'hivernacle, i això fa que tinguin un preu més assequible. Oferixen un alt valor nutricional, un sabor intens i contribueixen a l'economia local.
- 5 Aprofita't de les guarnicions en les receptes que tinguin com a ingredient principal la proteïna.** D'esta manera, "estirem" les receptes per a reduir-ne el consum, moltes vegades excessiu.
- 6 Valora el preu segons el pes dels productes frescos,** així pots fer una comparació real entre un aliment i un altre. No compres "a ull"; és a dir, no et guies per l'estimació subjectiva de la mida sense llegir l'etiqueta.
- 7 Aprofita les restes de menjars que sobren.** Les receptes d'aprofitament ajuden a evitar el malbaratament d'aliments, una cosa de la qual cal prendre consciència.
- 8 El pa sec no és només pa sec:** és la torrada del desdèjuni de l'endemà, són les llesques amb ou, un púding, crostonets o pa ratllat.
- 9 Evita els aliments preparats i envasats.**

Recorda que no sempre el més barat és el que més convé, estalviar també suposa saber comprar.

Ensalada de creïlla, cogombrets i ou

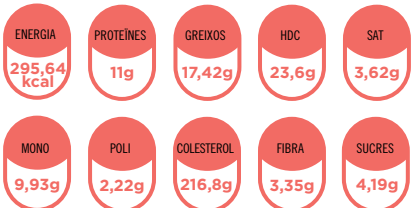
INGREDIENTS (4 persones)

500 g de creïlla
300 g de cogombre
120 g de ceba
80 g de cogombrets envinagrats
10 g de julivert picat
40 ml d'oli d'oliva extra verge
10 ml de vinagre balsàmic
4 ous
20 olives negres
Sal
Pebre



PREPARACIÓ

Bull les creïlles amb pell uns 25-30 minuts. Quan estiguen a punt, pela-les i talla-les a trossos mitjans. Mescla-les en calent amb la ceba tallada a tires i adoba-ho tot amb oli, vinagre balsàmic, sal i pebre al gust. Deixa-ho refredar a temperatura ambient i, després, reserva-ho en la nevera fins que es refrede. Mentrestant, bull els ous nou minuts, refreda'ls i pela'ls. Trosseja'n dos i afig-los a les creïlles, amb els cogombrets, el cogombre tallat menut i la mitat del julivert. Servix-ho amb la resta dels ous a gallons, l'altra part del julivert, les olives i rectifica-ho de sal, pebre i oli.



Informació Nutricional per ració.

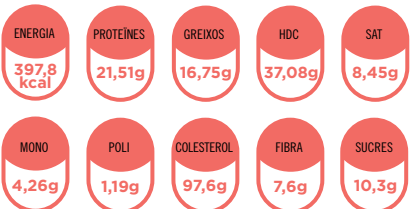
Mussaca vegetariana de llentilles

INGREDIENTS (4 persones)

400 g de carabassa pelada i trossejada a daus
400 g de tomaca trossejada natural
240 g d'albergines tallades a rodanxes
150 g de llentilles pardines
120 g de ceba blanca picada fina
80 g d'api tallat a dauets
5 g d'orenga seca
1 all ben picat
1 fulla de llorer,
60 ml de vi negre
Salsa beixamel:
60 g de formatge feta esmicolat
50 g de formatge parmesà ratllat
40 g de mantega
40 g de farina de blat
1 g d'anou moscada molta
350 ml de llet semidesnatada
40 ml d'oli d'oliva verge extra
1 ou lleugerament batut
Sal i pebre negre molt

PREPARACIÓ

Col·loca les llentilles en un recipient amb aigua freda perquè s'hidraten. Precalfa el forn a 200 °C, per dalt i per baix, i prepara dos safates, greixades amb un poc d'oli. En una olla amb oli, calfa la ceba amb l'api i un pessic de sal. Tira-hi l'all i cuina-ho 5 minuts. Escorre les llentilles, rentant-les bé, i afig-les a l'olla juntament amb el llorer i la tomaca. Salpebra-ho, tira-hi l'orenga i el vi i deixa que l'alcohol s'evapore. Cobrix-les amb uns 150-200 ml d'aigua, abaixa el foc i cuina-ho uns 25-30 minuts fins que les llentilles estiguen al punt. La consistència ha de ser melosa, ja que és el farciment de la mussaca. Repartix la carabassa a daus en una de les safates i l'albergina a rodanxes en una altra. Salpebra-les les dos i cuina-les al forn durant 20 minuts, girant-les quan duguen 10 minuts. Per a preparar la beixamel, fon la mantega en una paella, tira-hi la farina i remena-ho ràpidament a foc mitjà. Quan estiga daurada, aparta-la del foc i incorpora-hi la llet sense deixar de remenar. Una vegada incorporada, retorna-la al foc i mantén la cocció fins que s'espessisca, sense deixar de remenar. Tira-hi l'anou moscada, pebre negre i quasi tot el formatge parmesà. Aparta-ho del foc, deixa que es refrede un poc i tira-hi l'ou batut, remenant bé.



Informació Nutricional per ració.

Gelat de plàtan, nectarina i te verd

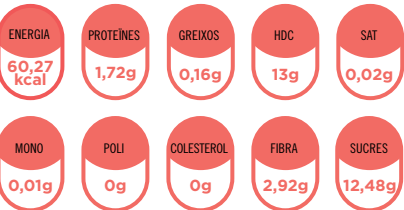
INGREDIENTS (6 unitats)

6 nectarines madures amb pell, rentades i trossejades
1 plàtan madur
100 ml de te verd fred
20 ml de suc de llima
5-10 gotes d'estèvia.



PREPARACIÓ

Col·loca tots els ingredients en el got d'un processador d'aliments i tritura'ls. Repartix la mescla en motles de polo i reserva'ls en el congelador, almenys, 3 hores.



Informació Nutricional per ració.

DE PELL VELLUTADA, POLPA CARNOSA I GUST QUE VA DE L'ÀCID AL DOLÇ, LA BRESQUILLA ÉS UNA FRUITA IMPRESCINDIBLE ELS MESOS D'ESTIU. LA TEMPORADA DE RECOL·LECCIÓ VA DES DEL MAIG FINS AL SETEMBRE, ENCARA QUE HI HA VARIETATS MÉS PRIMERENQUES QUE COMENCEN A COLLIR-SE A L'ABRIL I ALTRES DE MÉS TARDANES QUE ACONSEGUIXEN EL MILLOR MOMENT DE CONSUM A L'OCTUBRE.

O riginària de la Xina, on és símbol de longevitat, la bresquilla pertany a la família de les rosàcies, de la qual també formen part altres fruites de l'estiu com la pruna, la pavia o l'albercoc. Esta fruita es caracteritza per posseir una llavor única que es troba al centre, embolcallada per una corfa dura: el pinyol.

VARIETATS

Es pot classificar en 3 grans grups: de polpa blanca, de polpa groga i de tipus pavia. La bresquilla roja es cull a principi de temporada i té un gust més àcid, mentre que la groga es cull al voltant del mes de juliol i es reconeix fàcilment, a més de pel color, pel gust amb un toc més melós.

Polpa blanca



Polpa groga



Pavia



PROPIETATS

DIÜRÈTICA

Conté un 87% d'aigua.

ASSACIADORA

Fuente natural de fibra.

BAIX CONTINGUT CALÒRIC

- Molt fàcil de consumir fresca (amb pell o sense), s'utilitza com a postres o bé com a ingredient per a ensalades, broquetes o suc. A més, admet altres preparacions: en confitura, seca en orellanes o bé en almívar.
- Per a conservar-les més temps es recomana guardar-les en la part menys freda de la nevera, separades de la resta de les fruites.

Aportació nutricional

(por cada 100 gramos)

Energia	142,4 kJ 34,0 kcal
Greixos	0,1 g
dels quals saturats	0,0 g
Hidrats de carboni	7,8 g
dels quals sucres	7,8 g
Fibra alimentària	2,0 g
Proteïnes	0,5 g
Sal	0,0 g

Diferència entre data de caducitat i consum preferent

SAPS QUANT DUREN ELS ALIMENTS? CONEIXES LA DIFERÈNCIA ENTRE DATA DE CADUCITAT I CONSUM PREFERENT? SÓN DOS ETIQUETES DIFERENTS EN QUÈ CAL FIXAR-SE. T'HO EXPLIQUEM!

Els fabricants han d'incloure la data de caducitat en els productes peribles i la de consum preferent en els que no ho són tant. Una es refereix a la seguretat i, l'altra, a la qualitat.

DATA DE CONSUM PREFERENT: QUÈ VOL DIR EXACTAMENT?

La data de consum preferent s'aplica a productes no peribles i indica que, passada esta data, la qualitat del producte pot haver-se reduït quant a les propietats o les qualitats, o bé haver-se'n vist alterades les característiques organolèptiques (olor, sabor, etc.). Superada esta data, el producte potser ha perdut alguna propietat, però continua sent segur. Són llegums, oli, purés, brics de llet, gelats, envinagrats, formatges o llandes de conserves. S'etiqueta amb la indicació "Consumiu-ho preferentment abans de"... (si s'indica el dia) o "Consumiu-ho preferentment abans de la fi de"... (si només s'indica mes i any).

I LA DATA DE CADUCITAT?

La data de caducitat, en canvi, indica fins quan un aliment és segur, sempre que s'haja conservat en les condicions que marca el fabricant. A partir d'este dia el producte no hauria de ser ingerit, ja que podria causar danys a la salut de les persones. Sol tractar-se de productes molt peribles, com el peix elaborat, les carns, els pasteuritzats (llet, iogurt, cremes), la pastisseria o els envasats al buit. S'etiqueta amb la indicació "data de caducitat", seguida de la data o d'una referència al lloc on s'indica la data en l'etiqueta. Esta informació s'ha de completar amb una descripció de les condicions de conservació de l'aliment.

Tot això ho arreplega el Reglament UE 1169/2011, que marca la normativa sobre l'etiquetatge a la Unió Europea.

Els aliments caducats es poden consumir?

CONSERVES, LLANDES I POTS DE VIDRE

Són aliments no peribles i sempre duen la data de consum preferent. Cal tirar les llandes o el pots que tinguen bombaments o colps, perquè poden ser deguts a reaccions internes del producte i pot no ser segur o produir trencaments en l'envàs que propicien l'alteració de l'aliment.



MELMELADA
12-36 mesos



CONSERVES, COM ARA TONYINA
48-60 mesos



VEGETALS I BOLETS
48-60 mesos



LLEGUMS
18 mesos

CONGELATS

La data que posen en l'envàs és de consum preferent. Cal anar alerta amb el trencament de la cadena de fred.



VEGETALS, ELABORATS I PREPARATS
(tipus croquetes o lasanya).
Fins a 24 mesos

LLEGUMS SECS I ARRÒS BLANC



12-18 mesos

PASTISSERIA

Duen data de consum preferent.



FORN
El pa de cocció diària no du data de caducitat. **Els productes de forn s'han de consumir 24 hores després de l'elaboració.**



REBOSTERIA (congelada)
360-450 dies

REFRIGERATS

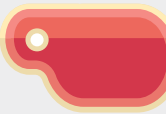
Cal ser molt estrictes amb la seua vida útil.



OUS
28 dies
El ous tenen data de consum preferent, no caducitat. La seua refrigeració és una recomanació de conservació per a evitar fluctuacions de temperatura.



VERDURES I BOLETS
4-21 dies
Les hortalisses fresques, incloses les creïlles, que no hagen sigut pelades o tallades no requereixen indicar la data de duració mínima, excepte les llavors germinades i productes similars, com els brots de lleguminoses.



CARN I TITOT AL TALL
3-7 dies



PEIX I MARISC ELABORAT
1-2 dies
El peix fresc no du data de caducitat i la seua duració depén del tipus de tractament a què se sotmeta (com una pasteurització que allarga la vida útil del producte)



FRUITA
4-80 dies
Les fruites que no hagen sigut pelades o tallades no requereixen indicar la data de duració mínima.

PRODUCTES FERMENTATS



IOGURTS
35 dies aproximadament



ENVINAGRATS (olives)
5 anys



FORMATGE
Els formatges frescos duen data de caducitat. Alguns formatges curats, depenent de la curació, es poden consumir fins a 180 dies després de l'envasament.

Mantén a ratlla els teixits de la casa

ET DUEM UNS CONSELLS MOLT SENZILLS QUE ET SALVARAN ESTA ROBA DELICADA. PREN NOTA DE LA NOSTRA GUIA SOBRE LA NETEJA DE DIFERENTS TIPUS DE TEIXITS TÈXTILS.

TIPUS DE TEIXITS TÈXTILS I COM S'HAN DE NETEJAR

Després d'haver passat 3 mesos de confinament i ja acabant l'estiu, de segur que ens estem plantejant com hem de netejar, desinfectar i mantindre els diferents tipus de tèxtils que tenim en casa, des de les tapisseries de la saleta fins a les estores, els coixins de decoració o, fins i tot, el sofà.

Coixins

La clau és, sempre que puguem, comprar fundes de coixins que es puguin desenfundar i llavar en la llavadora. Per a fer una neteja perfecta, hem de seguir les instruccions del fabricant i sempre llavar-los amb un programa delicat, aigua freda, girats al revés i sense suavitzants.

Tapisseries

Les tapisseries de cadires, butaques i sofàs potser són els teixits més complicats de netejar. Són mobles que utilitzem cada dia, on ens assentem a dinar o sopar i són susceptibles de taques i de tota classe de pelades. A més, no sempre es poden desenfundar, cosa que ens complica encara més la tasca. Si es pot, desenfunda el teixit i llava'l en la llavadora seguint les instruccions de les etiquetes. Convé utilitzar detergents per a roba delicada i aplicar el programa adequat de la llavadora, sense que centrifugue en excés. Et recomanem tancar les cremalleres perquè no es desbaraten mentre dura el llavat.

Si el teixit no es pot desenfundar, el primer que cal fer és aspirar la zona amb profunditat per a eliminar-ne qualsevol resta de brutícia. A continuació, procedirem a netejar la tapisserie amb una solució amoniacal o, simplement, amb una mescla d'aigua i amoníac a parts iguals. Fregarem tota la superfície al mateix temps i deixarem que s'asseque.

En el cas que haguem de netejar una taca, convé que ho fem al més prompte possible per a evitar que s'incruste i, de la mateixa manera que acabem d'explicar, aplicar-hi aigua i amoníac.

Cortines

Si hi ha un lloc de la casa on la pols s'acumula i es veu poc és en les cortines que visten les finestres. Per això, hem de llavar-les cada cert temps. Per regla general, les cortines es poden llavar en la llavadora, sempre en aigua freda i amb un detergent per a roba delicada. I el mateix passa amb els estors. Podem llavar-les amb un cicle curt i amb una centrifugada suau perquè no s'arruguen massa i, just quan s'acaben de llavar, les penjarem i deixarem que s'assequen a l'aire, així no haurem de planxar-les. Si són d'algun teixit propens a arrugar-se, quan estiguen seques les podem planxar amb un poc de vapor posant la planxa en vertical.

ELS TEIXITS QUE NO ES PODEN LLAVAR ES PODEN NETEJAR AMB UNA MESCLA D'AIGUA I AMONÍAC A PARTS IGUALS.

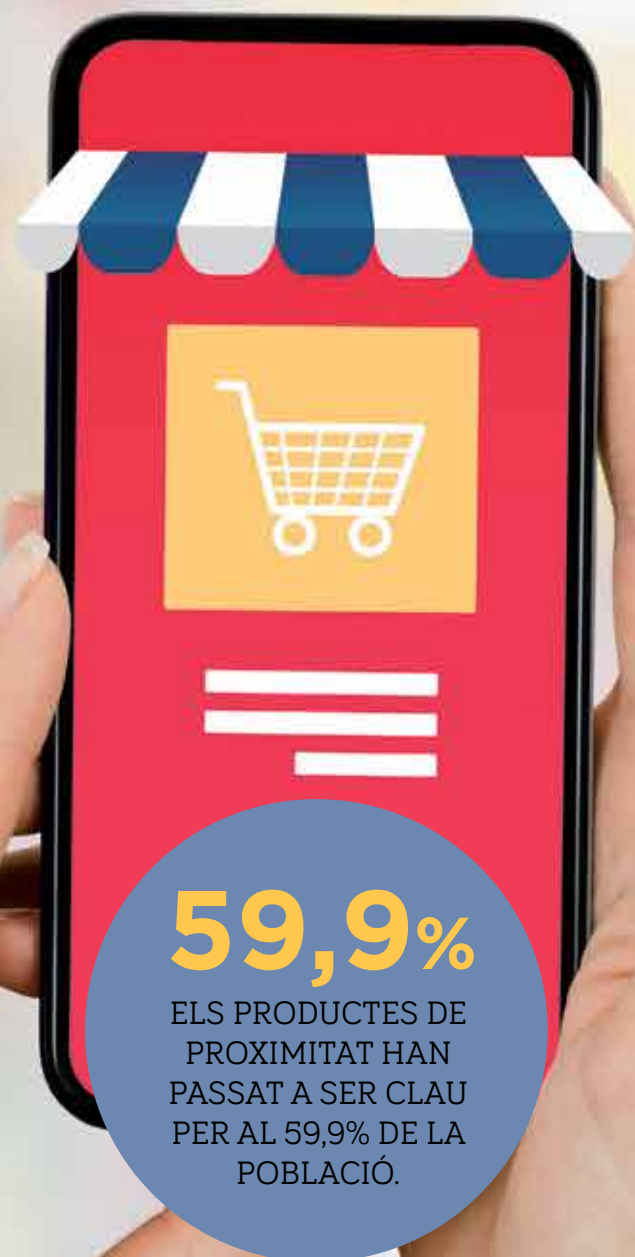
Estores

Si encara no has netejat les estores des que les vas llevar a la primavera, pren nota. No són un element de decoració més, ens aïllen i ens protegeixen del fred, però si no les cuidem com cal es poden convertir en un focus de brutícia, àcars i al·lèrgens. Per a netejar-les, el millor és aspirar-les sovint passant el raspall de l'aspiradora de forma lenta i constant perquè pugui atraure la màxima quantitat de pols i brutícia. Si, de sobte, tenim una taca en l'estora, hem d'actuar amb rapidesa posant-hi un paper absorbent, sense fregar per a evitar que s'estenga. Després hi aplicarem un producte específic per a eliminar-la, que haurem provat abans en una zona no visible. Si l'estora necessita una neteja a fons, el millor és que l'aspirem pels dos costats i l'empolvorem amb una mescla de bicarbonat sòdic i sal grossa. La deixarem actuar tota la nit i l'endemà l'aspirarem a fons.

Trucs casolans de neteja

- **Vinagre blanc:** a més de ser un bon suavitzant per a les tovalles i la resta de tèxtils, neutralitza les males olors de les tapisseries i lleva les taques en teixits de pell sintètica.
- **Bicarbonat de sodi:** et servirà per a eliminar la brutícia de l'estora i per a posar fi a les males olors de qualsevol peça de roba. També elimina els àcars del matalaf, si l'empolvores amb bicarbonat i el deixes actuar.
- **Llet:** per a eliminar les taques de tinta dels teixits, submergeix la taca en llet tèbia, o xopa amb un drap, i deixa que actue. Repetix l'operació si cal.
- **Pólvore de talc:** aplica'n sobre les taques de greix, espera almenys 24 hores i, després, raspalla-les.
- **Aigua oxigenada:** neteja les taques de sang en la roba (sempre en aigua freda). Diluïda en aigua al 50% servirà per a eliminar taques groguenques.

Com és el nou consumidor?



HA CANVIAT EL COMPORTAMENT DEL CONSUMIDOR EN LA NOVA NORMALITAT? QUINES PREFERÈNCIES TÉ A L'HORA DE COMPRAR EN EL SUPERMERCAT? DESCOBRIX-HO!

La crisi de la COVID-19 ha protagonitzat, sens dubte, un canvi en la nostra manera de viure i de comportar-nos. Hem hagut de canviar molts dels nostres costums: en primer lloc, pel confinament, i després, per la coneguda com a "nova normalitat".

Des que va començar la pandèmia i el període de confinament, les compres en línia es van veure incrementades en diversos sectors. Segons s'extrau d'un estudi sobre els hàbits dels espanyols durant el confinament, elaborat per Ipsos, quasi un de cada dos espanyols va fer compres en línia amb més freqüència durant este període.

Així doncs, l'estudi conclou que el 39% dels enquestats va comprar alimentació en línia per primera vegada o més vegades que abans de la pandèmia i, a més, el 19% assegura que, després de l'experiència, continuarà comprant *online* amb més assiduitat.

També es percep esta nova predisposició a comprar en línia en els productes de llar i d'àmbit personal. En concret, els productes de neteja van augmentar les vendes un 30% i els d'higiene personal un 27%. I també, encara que en menys quantitat, els productes de bellesa, moda i calçat. A més, segons l'enquesta d'Ipsos, el 9% dels enquestats afirma que continuarà comprant-los en línia després del confinament.

QUINES SÓN LES PREFERÈNCIES DEL CONSUMIDOR EN LA NOVA NORMALITAT?

Les setmanes de sedentarisme van fer que moltes persones començaren a preocupar-se més per la seua salut, practicant algun tipus d'esport. De fet, les aplicacions de salut i benestar físic van augmentar un 60% les descàrregues, segons la web App Annie. A més, tres mesos a casa van propiciar que molts dels consumidors perden la por de comprar en línia i això els ha descobert la comoditat d'este servici.

Tot això, combinat amb una tendència creixent cap al consum responsable, s'ha vist incrementat durant el confinament, centrant-se en béns de primera necessitat i en compres en establiments de proximitat. Això ha fet reflexionar moltes persones sobre la sostenibilitat i la necessitat de ser més conscients amb les compres, alhora que ha canviat radicalment els hàbits de compra i consum.

Per tant, les empreses es troben davant d'una oportunitat per a innovar, però no de qualsevol manera. Els consumidors busquen empreses que es preocupen pel seu entorn en tots els àmbits, social i ambiental, i sempre amb una visió integradora i responsable, que prioritze el consumidor i les seues necessitats.

Tendències del nou consumidor

- **Proximitat:** segons un estudi d'Aecoc, els productes de proximitat han passat a ser un factor de decisió clau per al 59% de la població. A més, hi ha una doble visió de la proximitat, ja que la por del contagi ha provocat, a més, que molts clients trien el centre d'alimentació que tenen més a prop per a passar el mínim temps possible exposats al virus. Tot i que esta por ha anat esvaint-se, este nou hàbit ha arribat per quedar-se.
- **Compra en línia:** la venda en línia a Espanya ha crescut un 86,6% durant el confinament, segons dades de Nielsen, i ha passat de 450.000 a 1,1 milions de llars que compren per Internet. Amb estes dades, no és estrany que esta tendència vaja en augment.
- **Higiene:** els consumidors s'informen de les mesures d'higiene i prevenció que ofereixen els diferents establiments abans d'anar-hi i ho tenen molt en compte a l'hora de fer les compres. De fet, el 83% dels espanyols creu que estes mesures s'han de mantindre al màxim de forma continuada. En este sentit, la segona onada del baròmetre d'Aecoc Shopperview, publicada al juny, va destacar que els consumidors havien puntuat amb un 8,72 les mesures de seguretat i higiene introduïdes pels distribuïdors, mantenint el notable alt a l'atenció oferta durant la crisi sanitària.
- **Estalvi:** el mateix estudi d'Aecoc va posar de manifest que el preu ha crescut com a factor decisiu de compra: el 46,5% dels espanyols li dona més importància a l'hora d'omplir la cistella, quan abans de la pandèmia este índex estava en un 32,2%. Això, sumat a la por que els consumidors més conservadors tenen de tornar a viure una crisi econòmica que afecte els llocs de treball, fan que el preu s'haja convertit en un factor decisiu, alhora que també s'han tornat més selectius quant als productes i els servicis que volen adquirir.

Escapada de cap de setmana

QUÈ POTS VORE A CASTELLÓ

BUSQUES UNA ESCAPADA DE CAP DE SETMANA PER A DISFRUTAR DE PLATJA, POBLES AMB MOLT D'ENCANT O CITES AMB LA CULTURA I LA BONA GASTRONOMIA? CASTELLÓ ÉS EL TEU LLOC. ESPREM AL MÀXIM L'EXPERIÈNCIA PERQUÈ NO COMPTEN ELS DIES SINÓ ELS MOMENTS: QUÈ POTS FER I VORE A LA PROVÍNCIA DE CASTELLÓ.

QUÈ POTS FER UN CAP DE SETMANA A CASTELLÓ?

PENÍSCOLA, BENICÀSSIM I ALCOSSEBRE

Encara que **Peníscola**, **Benicàssim** i **Alcossebre** són les destinacions de platja més habituals de Castelló, amb els seus arrossos i els seus plats mariners, la província amaga altres llocs amb encant on es pot aprofitar la naturalesa, disfrutar d'entorns singulars i delectar el paladar amb els productes de temporada que ens ofereixen el mar i la terra.

JÉRICA, SEGORBE I MONTANEJOS

Pròximes entre si i enclavades a la serra d'Espadà i a la serra Calderona hi ha les localitats de **Jérica**, **Segorbe** o **Montanejos**, totes amb un atractiu natural comú. El clima estival suau, les opcions per a refrescar-se a les piscines naturals i la possibilitat de fer interessants rutes a peu convertixen este trio de pobles, com també les poblacions més menudes que els envolten, en una alternativa més que desitjable per a passar uns dies de descans. Els embotits típics de la zona i l'olla segorbina posen el colofó a esta proposta turística.

VISTABELLA DEL MAESTRAT

I si ens crida la muntanya, no massa lluny de les anteriors però amb personalitat pròpia s'erigix el Penyagolosa, el massís més alt de la província fins al qual es pot accedir a peu per diferents rutes de més o menys complexitat. Una de les més especials és la que ix de la pintoresca localitat de **Vistabella del Maestrat**, però si volem unir mar i muntanya també podem agafar la ruta que unix el pic amb Castelló de la Plana. Per a reprendre forces podem optar per una de les tapes típiques de la província, el ximo, un arrebossat de tonyina, ou i tomaca. Si preferim el dolç també val la pena tastar els panolis, elaborats amb farina, llima, anís i farcits de moniato, o disfrutar dels flaons, els rosegons o els bunyols de figa.

MONUMENTS I ART URBÀ A L'AIRE LLIURE

VILAFAMÉS

Per cridaners i originals és imprescindible destacar els pobles castellanencs de **Fanzara** i **Vilafamés**. Este últim està estratègicament situat sobre una mola de pedra amb unes vistes fantàstiques de les magnífiques pinades de pi blanc que envolten els municipis de l'entorn. La seua posició i l'estructura emmurallada li han valgut el títol d'un dels pobles més bonics d'Espanya, però és que la localitat posseeix, a més, esglésies d'interés, el palau gòtic del Batle, seu del Museu d'Art Contemporani, i la roca grossa, una pedra impressionant que sembla congelada mentre queia i que està envoltada de diverses llegendes, com ara la que conta que, en tocar-la, cal pronunciar tres desitjos perquè, almenys, un es complisca. En la llista d'atractius gastronòmics destaquen el tombet, la carn a la brasa amb allioli, o els dolços ametlats.

FANZARA

Fanzara, amb poc més de 300 habitants i més d'un centenar d'obres d'art urbà, s'ha convertit en un dels museus a l'aire lliure més grans del món. Són els mateixos carrers del poble el lloc d'expressió dels artistes, i la seua quantitat va en augment cada any gràcies a la cita anual del Museu Inacabat d'Art Urbà (MIAU), on els mateixos veïns allotgen els artistes. La cuina típica de la zona es prepara amb verdures de temporada, com l'olla de col, la de card i la de carn de caça, especialment el javalí. Tots plats contundents per a dur millor els rigors de la muntanya.

ENVASOS I SOSTENIBILITAT POST-COVID

COMBINAR ENVASOS I SOSTENIBILITAT
ÉS POSSIBLE I DESITJABLE, UNA VEGADA
PASSADA LA PANDEÀMIA. DESCOBRIM
ELS AVANTATGES D'UN EMBALATGE
COMPROMÉS AMB EL MEDI AMBIENT.

76%

EL 76% DELS
CONSUMIDORS CREU
QUE EN EL CONSUM
DEL FUTUR SERÀ
IMPORTANT REDUIR
ELS ENVASOS.

Durant els tres mesos excepcionals que ha durat l'estat d'alarma al nostre país, el plàstic, injuriat fa tan sols uns mesos, ha esdevingut un garant de la seguretat davant un possible contagi per coronavirus. Els equips de protecció individual dels sanitaris, els guants, els envasos dels aliments... en estos moments, la seguretat ha estat per damunt de la sostenibilitat.

Fruit de la crisi de la COVID-19, el consumidor ha intensificat la compra de productes envasats perquè els considera un element de seguretat alimentària, si bé les dades d'Aecoc Shopperview mostren que la crisi sanitària no ha desplaçat el debat entre els consumidors sobre la importància de la sostenibilitat com un factor de decisió.

De fet, el 23% dels compradors afirma que ara dona més importància a la compra de productes i marques compromeses amb el medi ambient, mentre que un 69% hi dona el mateix pes a l'hora de fer les compres que abans de la pandèmia. A més, el 76% creu que en el consum del futur serà important reduir els envasos dels productes per a evitar l'excés de plàstics.

TORNADA AL CONSUM SOSTENIBLE

Segons els resultats de la segona onada del baròmetre d'Aecoc Shopperview i la consultora 40dB, el pas de les setmanes també ha retornat la importància d'alguns factors que havien perdut rellevància durant les primeres setmanes de confinament. El cas més clar és el de la sostenibilitat. Si en la primera onada del baròmetre només el 38% dels consumidors asseguraven que es fixaven en les marques i els productes compromesos amb el medi ambient, les últimes setmanes el percentatge ha crescut fins al 52%.

De cara al futur, el 76% creu que serà important reduir els envasos i el 63% assegura que comprarà més productes de proximitat.

QUÈ FA CONSUM

- **Substitució de les bosses portacompra de plàstic per bosses amb més del 70% de plàstic reciclat**, elaborades a partir del nostre propi residu plàstic. Un exemple d'economia circular.
- **Disposició de bosses reutilitzables**, com de jute de polipropilè i de paper.
- **Incorporació de PET reciclat** a les botelles de suc natural i en les terrines de servici de xarcuteria al tall.
- **Eliminació de vaixelles rebutjables de plàstic d'un sol ús** (plats, gots, coberts...) i substitució per productes compostables, reciclables o reutilitzables.

- **Introducció de bosses compostables**, tant per a la selecció dels residus orgànics com per a deixalles canines.
- **Increment del producte a granel en la secció de fruita i millores en els envasos del producte ECO**, com la fruita Consum ECO, l'envàs de la qual està fet de plàstic compostable i cartó.
- **Disposició d'una bossa reutilitzable per a fruites i verdures feta amb 100% de PET reciclatge.**
- **Safates biodegradables per a la secció de carns.**
- **Reducció de l'ús del plàstic en els envasos de marca pròpia mitjançant:**
 - **La incorporació/utilització de plàstic reciclat (en els envasos)**, com en els rentavaixelles i netejadors domèstics Consum, fets amb el 45% de plàstic reciclat, o en els sucres refrigerats d'1L, on l'envàs compta amb un 52% de plàstic reciclat, entre d'altres.
 - **La reducció de les dimensions dels envasos, així com la reducció de grossors**, amb l'estalvi consegüent de plàstic utilitzat, com ara la reducció d'un 6-9% menys de plàstic en les terrines de gelat Consum, en les garrafes d'aigua i la reducció del gramatge en els envasos de les creïlles fregides.
 - **L'eliminació, reducció o substitució per altres materials més sostenibles (cartó) dels elements secundaris d'envàs**, com ara la llet sencera, semidesnatada i desnatada Consum, on s'ha eliminat el plàstic del pack de 6 i s'ha substituït per cartó.
- **Utilització de cartó i paper reciclat en els nostres envasos de marca pròpia** amb més de 60 referències que complixen este requisit, així com el compromís que el paper i el cartó usat en tots els casos procedisca de fonts de gestió responsables.

RESULTATS CONSUM 2019

Consum va facturar 2.935 milions d'euros en 2019, un 7,4% més



- **Va obtenir uns resultats de 54,6 M€, un 4,7% més.**
- **Va sumar 668 llocs de treball fins a arribar a una plantilla de 16.031 treballadors.**
- **Va repartir 27,9 M€ entre els socis treballadors i va invertir 21,3 M€ en conciliació.**
- **Va efectuar inversions per 135,7 M€, sobretot, per a l'obertura de 41 tendes, reformes, desenvolupament de centrals logístiques i digitalització.**

Consum va facturar 2.935 milions d'euros en 2019, un 7,4% més que en l'exercici anterior, i els resultats es van situar en 54,6 milions d'euros, un 4,7% més. El total d'inversions va assolir els 135,7 milions d'euros, destinats a l'ampliació i adequació de la xarxa de tendes i de les centrals logístiques, a més de processos d'innovació i digitalització. En 2019, Consum va obrir 41 nous supermercats -13 de propis i 28 franquícies Charter-, va efectuar 43 reformes i 11 ampliacions, i va implantar un nou model de supermercat. Amb estes obertures, la xarxa suma 755 establiments, 456 de propis i 299 Charter. Per al 2020, la Cooperativa preveu obrir 40 supermercats més.

La Cooperativa ocupa el 6é lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució, i puja un 0,1% la seua quota per superfície, fins al 4,3% del mercat nacional, mentre que la quota de mercat per vendes en la seua àrea d'influència se situa en el 13,3%. A més, en 2019, les vendes de la tenda online es van incrementar un 49%, fins a superar els 28,2 milions d'euros.

Treballar a gust: socis treballadors

Consum va crear 668 nous llocs de treball en 2019 fins a arribar a una plantilla de 16.031 treballadors, dels quals el 72% són dones. El 95% de la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa, per això s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis (resultats cooperatius), repartiment que este 2019 va aconseguir els 27,9 milions d'euros (1.934 € de mitjana).

La Cooperativa va invertir 21,3 milions d'euros en conciliació, xifra que representa 1.329 euros per treballador. Els treballadors de Consum poden continuar beneficiant-se de 2 setmanes més de permís de paternitat del que marca la llei. En 2019, el 80% de la plantilla vivia a menys de 10 km del seu lloc de treball.

Oferir la millor experiència: socis clients

En 2019 els socis clients s'han beneficiat de descomptes en les compres per valor de 45,4 milions d'euros, un 11,5% més que durant l'exercici anterior.

En 2019, l'assortiment global de producte va superar les 15.000 referències, de les quals el 88% són marques líders. Consum, com a empresa d'economia social, manté el seu compromís amb l'economia local: el 99,2% de les compres efectuades per la Cooperativa es fan a proveïdors nacionals i el 66% a proveïdors de les comunitats autònomes on està present.

Compromesos amb els altres

La Cooperativa va col·laborar en més de 450 projectes socials en totes les comunitats on està present, i va arribar a més de 194.000 persones, amb un valor de 18,2 milions d'euros en projectes de col·laboració solidària, un 9% més que l'exercici anterior. Com a part d'estes col·laboracions solidàries, la Cooperativa disposa del Programa Profit de Gestió Responsable d'Aliments, que l'exercici passat va donar més de 6.900 tones d'aliments provinents dels supermercats, plataformes i escoles de frescos, per un valor de 17,9 milions d'euros, un 8,1% més que en 2018.

Pensar i actuar en verd

Consum procura minimitzar cada any els seus efectes sobre l'entorn i, per això, va destinar 13,9 milions d'euros a inversions mediambientals, un 19,8% més que en 2018. La petjada de carboni de la Cooperativa s'ha reduït un 83,6% des de 2015, fruit de la incorporació de gasos refrigerants de temperatura negativa, alimentada amb CO₂ en les noves obertures i supermercats ecoeficients. A més, és l'única empresa del sector de la distribució alimentària que ha obtingut el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica (MITERD) i que registra la petjada a la seua base de dades pública. Actualment, el 100% dels supermercats Consum són ecoeficients.

OBERTURES

Consum obri a Santa Coloma de Gramenet el seu segon supermercat i suma 17 noves franquícies en els primers sis mesos de l'any



Consum va obrir al juliol passat un nou supermercat a Santa Coloma de Gramenet (Barcelona), el segon de l'any, amb el nou model de tenda que es va estrenar a Benicàssim l'any passat, i que ha suposat la creació de 34 llocs de treball. La primera obertura de l'any de la Cooperativa va ser a Pedro Muñoz (Ciudad Real), que va obrir les portes el 31 de març passat, i que va ser el primer Consum que s'obria a Ciudad Real.

D'altra banda, Charter, la franquícia de Consum, ha obert 13 nous supermercats els últims mesos. Les obertures s'han repartit 5 a la Comunitat Valenciana: 2 a València capital i 1 a Bétera (València), Bigastro (Alacant) i Rossell (Castelló); 3 a Catalunya: Sabadell i Barcelona Zona Franca (Barcelona) i Sant Joan de les Abadesses (Girona); 2 a la Regió de Múrcia: a Múrcia capital i a Mazarrón; i 3 a Castella-la Manxa: Honrubia (Conca), Las Valeras (Conca) i Casas de Juan Núñez (Albacete).

TENDA ONLINE

Consum continua ampliant la seua tenda online i desembarca a la Marina Alta i al Baix Segura



Consum continua ampliant la seua tenda online a la província d'Alacant i al final de juny va desembarcar a les comarques de la Marina Alta i el Baix Segura, concretament a les localitats de Dénia, Xàbia, Orihuela i Torrevieja. Estos nous servicis permeten arribar a més de 155.200 clients potencials.

La pàgina d'inici de tienda.consum.es s'ha redissenyat per a fer-la més intuïtiva, simulant el mòbil, i facilitar-hi la navegació i la compra, amb un buscador destacat i l'agrupació d'aliments per categories, que equivaldrien a les seccions de la tenda física. A més, en el cas dels frescos, permet que el client especifique, també online, com vol que li preparen el producte, com ara la carn a daus o el peix a filets. L'usuari també disposa de la possibilitat d'ordenar els productes per les seues preferències de compra: per ofertes, compra recurrent, més rellevants...

A més, pot editar la quantitat d'articles amb el teclat, fet que facilita la compra als clients. Moltes de les referències disposen ja de diverses imatges per a facilitar la lectura de les etiquetes, una millora que es troba en ampliació permanent. També s'hi han incorporat filtres per a donar més visibilitat a les busques de determinats productes, com els ecològics o els de marca pròpia.

PRIMERA MENSTRUACIÓ

Com s'ha d'abordar?

TRACTAR AMB NATURALITAT LA PRIMERA REGLA ÉS UN TEMA IMPORTANT. ET DONEM UNS CONSELLS SOBRE COM CAL ABORDAR-LA.

Parlar sobre la menstruació amb els fills pot resultar-nos un poc incòmode, però resulta fonamental que disposen de tota la informació sobre el seu cos perquè puguin prendre les millors decisions, i ningú millor que nosaltres, des del seu entorn més pròxim, els pot explicar què és la regla i respondre als seus dubtes.

COM PODEM EXPLICAR QUÈ ÉS EL CICLE MENSTRUAL?

- **Anticipa't a l'arribada:** busca un moment per a parlar amb els fills sobre la menstruació i la pubertat en general. És important fer-ho abans que es produïsquen canvis importants perquè no s'acumulen massa preguntes. La conversa sobre la regla i el cicle menstrual també ha d'arribar als xiquets per a trencar el tabú i que en tinguin informació directa.
- **No és convenient que la informació es done en una única "xarrada",** sinó que es recomana que es vagi generant un poc de diàleg sobre la qüestió perquè els xiquets també puguin anar plantejant dubtes i se senten amb llibertat per a tractar-ho.
- **Compartix la teua experiència:** explica'ls com va ser la teua experiència en relació amb la primera menstruació, bé la teua pròpia o amb la de persones del teu entorn pròxim. Això contribuïx a normalitzar el procés i a atorgar-los confiança per a poder tractar el tema. Actua amb normalitat quan tingues la regla i amb l'exemple per a insistir a extreure les mesures d'higiene. Evita falsos mites i tabús i integra-la en el dia a dia com el procés natural que és.

BUSCA UN MOMENT PER A PARLAR AMB ELS FILLS SOBRE LA MENSTRUACIÓ I LA PUBERTAT EN GENERAL.

- **Inicia un diàleg:** no et tanques en banda davant preguntes que puguin resultar incòmodes. Busca una resposta adequada a l'edat i els interessos del teu fill o filla.
- **A mesura que vagen creixent es qüestionaran els temes amb més complexitat.** No has de poder tindre sempre totes les respostes, consulta un especialista si et cal. En la conversa pots incloure informació sobre la higiene menstrual, els canvis corporals (pit, malucs, berrissol...) i algunes nocions bàsiques sobre el cicle, a més de tractar també el tema de la sexualitat, aprofundint sobre què és el seu cos, què li passa i com funciona. Ensenya'ls a estimar-lo i a valorar-lo.
- **Parla sobre les diferents opcions:** és molt positiu que abans d'entrar en plena etapa adolescent els xiquets coneguen les diferents opcions de productes indicats per a la menstruació: protectors íntims, compreses, tampons, copa... perquè els integren com un element més de la farmaciola familiar. Insistix en la importància de canviar-se de forma regular, cada 4 a 8 hores en el cas de les compreses higièniques i els tampons, i cada 8 a 12 hores en el cas de les copes menstruals. Tin preparats diferents tipus de productes d'higiene femenina i anima-la a provar i a trobar el producte que siga més adequat per a ella.

Nocions bàsiques

Edat

La primera menstruació es produïx generalment entre els 9 i els 15 anys d'edat.

Cicle

La freqüència és molt irregular els dos primers anys. Quan es fa regular té lloc cada mes, passats entre 25 i 30 dies entre una regla i la posterior.

Duració

El sagnat es produïx entre tres i set dies, però pot ser més curt o més llarg (sobretot al començament).

Flux

És comú que siga més abundant al principi i que es torne més lleu cap als últims dies. Pot ser marró, rosat o roig, espés, amb grums o aigualit.

Síndrome premenstrual

És un grup de símptomes que es poden produir just abans de la regla. Els més habituals són: mals de cap, canvis d'ànim, irritabilitat, tensions musculars, cansament, distensió abdominal i dolor als pits.

Consells per a gestionar la por del futur

INCERTESA EN TEMPS DE PANDÈMIA: EL QUE NO PUGUES CONTROLAR, DEIXA-HO CÓRRER.

LA INCERTESA O LA POR DEL FUTUR, DE QUÈ PASSARÀ, MOLTES VEGADES ENS PARALITZA. A CONTINUACIÓ ET DONEM PAUTES PER A GESTIONAR ESTOS SENTIMENTS.

MOLTES VEGADES, LA INCERTESA TÉ UN PAPER MULTIPLICADOR DE L'ANSIETAT, QUE COMPORTA LA PÈRDUA DE CONTROL SOBRE EL NOSTRE COMPORTAMENT.

Després de viure mesos sumits en un excés d'estrés progressiu, fruit de la COVID-19 i les seues conseqüències, ha sorgit una altra pandèmia: la incertesa. I també dos germans bessons: la por i l'ansietat.

Esta sensació ha continuat creixent en molts de nosaltres, i ens ha dut a pensar què passarà amb el nostre treball, amb la nostra economia, amb la nostra família i si podrem mantindre fora de perill les persones que estimem, tant físicament com econòmicament.

Cada u de nosaltres hem tingut una lluita particular per a mantindre'ns flotant, amb molts factors estressants que no són mai bons, i que són pitjors si van acompanyats d'incertesa. I què passa si no pots fer res per a controlar-la? És, llavors quan creix el nostre nivell de malestar.

Moltes vegades, la incertesa té un paper multiplicador de l'ansietat, que comporta la pèrdua de control sobre el nostre comportament; com a exemple tenim aquelles famoses cues del supermercat per a comprar paper higiènic. Tot es reduïx a una fèrria necessitat de controlar allò que ha de vindre, allò que no podem controlar i no volem que ens descontrola..., i que acaba amb la nostra capacitat més racional per a explicar una compra compulsiva com aquella.

Estos riscos sanitaris, personals, socials, econòmics, etc., units a un alt nivell d'indecisió i incertesa, quan s'allarguen en el temps poden acabar doblegant-nos i fer que el nostre dia a dia penge d'un fil.

Com podem gestionar la incertesa?

- 1 Descriu el teu nivell de tolerància:** Passats uns mesos del confinament, on hem estat més susceptibles i irritables, també tenim més capacitat d'autoconeixement i sabem quins són els nostres límits. Hi ajuda molt escriure quins penses que són estos límits, revisant-los cada cert temps, ajudant a reduir-ne la intensitat perquè ens espanta menys tindre'ls presents i ens ajuda a regular-nos.
- 2 Especifica la incertesa:** Pegar voltes a circumstàncies o situacions sense sentit només ens fa mal. Saber que tenim esta tendència a magnificar, en moments de feblesa, ens pot dur a no ser objectius, per això hem de ser concrets, per a afrontar millor els nostres plans, sense desgastar-nos en pensaments poc constructius. Prova també a escriure-ho i voràs com perd força quan concretes una manera d'afrontar-la.
- 3 Viu el present:** Ningú no sap què ens pot oferir el que hem viscut; no podem viure en el passat i, menys, del futur. Practica exercicis de *mindfulness*, per a establir límits en el moment present. El millor és cada dia, durant 10-20 min, a la mateixa hora i en un entorn tranquil.
- 4 Centra't en la resiliència:** Pensa en el que eres capaç de fer hui, les pròximes hores. Les estratègies i energies han d'anar dirigides a disfrutar de les coses més positives que ens envolten i amb qui podem fer-ho. Seran coses senzilles, normalment, sense importància, però són les que més trobem a faltar quan no les tenim. De segur que, si les penses i les escrius, en tindràs un muntó. Fes la prova!
- 5 Busca suport:** És lícit que pugues sentir-te esgotat. Demana ajuda a les amistats. Sabem que el mal de molts consola. Sense buscar consols innecessaris, sense caure en el victimisme, recolza't en qui confies i explica-li què has pensat, com has dissenyat la forma d'enfrontar-te a la incertesa. Voràs com reps suport. I, si no ho veus clar, sempre pots recolzar-te en un professional.

OBJECTES D'AFERRAMENT EN XIQUETS

Els hem d'eliminar?

UN OBJECTE D'AFERRAMENT O TRANSICIONAL ÉS UN ELEMENT QUE EL BEBÉ TRIA I ON TROBA CONSOL I SUPORT QUAN COMENÇA A PERCEBRE EL MÓN. ÉS CONVENIENT LLEVAR-LI'L?

QUÈ ÉS UN OBJECTE TRANSICIONAL I QUINS TIPUS N'HI HA?

Els elements transicionals són aquells que el bebé tria per a trobar confort quan no està en contacte amb l'adult. Li servixen per a calmar-se, relaxar-se i sentir-se protegit. Els objectes d'aferrament més típics són peluixos o mantetes, però també xuplons o qualsevol objecte, com ara un coixí, un drap o qualsevol altra joguet que el xiquet relacione amb la mare, que és la principal figura d'aferrament. Per això, el bebé el busca quan necessita consol, quan s'enfronta a primeres experiències o simplement quan necessita dormir.

El terme "objecte transicional" va ser encunyat, a mitjan segle XX, pel pediatre i psicoanalista anglès Donald Winnicott, que parla sobre la necessitat dels bebés de posseir, és com el seu "primer joc", ja que no són capaços de distingir la realitat.

CAL QUE EL XIQUET TINGA UN OBJECTE D'AFERRAMENT?

No tots els xiquets necessiten un objecte transicional, però n'hi ha molts que sí que en tenen. El més probable és que faci la tria entre els quatre i els sis mesos d'edat i la mantinga durant uns anys, fins als 2/3 anys, més o menys, ja que no hi ha una regla fixa que ho determine. També pot passar que un esdeveniment (l'arribada d'un germanet, el començament de l'escola, una mudança...) faci que el xiquet torne a recórrer a l'objecte d'aferrament que havia deixat arrere feia temps.

Un factor que cal tindre en compte és que eixe objecte el trien els xiquets, no l'imposen els pares; per això, si un xiquet no vol un peluix o una manteta, per molt que els pares li's donen, no la voldrà. A més, els objectes transicionals o d'aferrament són irremplaçables; és a dir, si un bebé el perd, no hem d'intentar reemplaçar-lo per un altre, llevat que el xiquet decidisca triar-ne un de diferent.

Este objecte reconforta els més menuts, entre altres coses perquè fa la seua olor, i els dona seguretat. El grapegen, el xuplen, el mosseguen; per això, per als xiquets l'aroma que desprenen els és familiar i els dona confiança.

Però, arribats a una edat, hem de llevar per força estos objectes? La resposta dels especialistes és que no, perquè no s'ha de considerar només que ja és "massa gran" per a tindre'n, ja que això és una causa segura de tristesa i angoixa en el petit. El xiquet anirà desprenent-se'n a poc a poc a mesura que adquireixi confiança i maduresa. En el cas que no ho faci i ens preocupe, ho haurem de consultar amb el pediatre.

ELS ELEMENTS TRANSICIONALS SÓN AQUELLS QUE EL BEBÉ TRIA PER A TROBAR CONFORT QUAN NO ESTÀ EN CONTACTE AMB L'ADULT.



Addicte a la teua mascota

TRACTES LA TEUA MASCOTA COM UNA PERSONA? SENTS QUE NO ET POTS SEPARAR D'ELLA? DESCOBRIX QUÈ ÉS LA PETOFÍLIA, LA RAÓ PER LA QUAL TENS ADDICCIÓ A LA TEUA MASCOTA.

Si has contestat afirmativament a estes preguntes, t'interessa este article en què t'explicarem en què consisteix la petofília, et donarem algunes claus perquè descobriquis si la patixes i alguns consells per a tindre una relació sana i equilibrada amb la teua mascota.

QUÈ ÉS LA PETOFÍLIA?

La petofília és l'amor excessiu per les mascotes o, el que és el mateix, confondre l'afecte i la cura que hem de procurar als nostres animals amb una inclinació malaltissa.

Ningú no dubta que hui dia els animals mereixen respecte i que les nostres mascotes són un més de la família, però si se'ns en va de les mans, podem causar greus problemes, tant a la nostra salut emocional com a la dels nostres animals.

Per a detectar si eres addicte a la teua mascota, et donarem unes claus:

- Parles a la mascota com si fora una persona i li expliques els teus problemes i activitats diàries.
- Et costa separar-te de la mascota, encara que siga temporalment.
- Et preocupes en excés quan es posa malalta i la teua salut també se'n ressent.
- Li dediques un temps excessiu, creant en l'animal una dependència que pot arribar a generar-li problemes de conducta.
- Preferixes estar amb la teua mascota abans que amb éssers humans i t'aïlles de la teua família i amics.
- Només ixes a locals d'oci que admeten animals, fet que et limita l'activitat social.

- La teua lectura s'ha reduït a blogs i llibres d'animals. Lliges tant sobre animals que eres l'"encantador de gossos" del picicà de la teua zona i aconselles a tots sobre com han de cuidar la seua mascota.
- Dus roba i complements amb motius del teu animal de companyia.
- Gastes més diners en el menjar de la teua mascota que en el teu.
- Vistes la teua mascota amb roba de persona i fins i tot l'assentes a menjar a taula.
- En les teues xarxes socials, publiques més fotos de la teua mascota que de tu i redactes els posts com si la teua mascota parlara en primera persona.

- Sempre que ixes de casa, compres llepolies o un regal per al teu company pelut.
- Només practiques esports que pugues compartir amb la teua mascota.
- Tries el lloc de vacances pensant en els gustos de la teua mascota.

- Quan esteu en el sofà i la teua mascota es queda adormida damunt de tu, no t'alces per a no molestar-la, encara que se't queden les cames adormides o tingues una cosa important per fer.
- Celebres el seu aniversari i li organitzes una festa amb els seus amics peluts amb una tortada de salsitxes i les seues llepolies preferides.

Si t'has vist reflectit en alguna d'estes situacions, potser pateixes petofília o, almenys, eres un poc addicte a la teua mascota, en diferent manera. Però no et preocupes perquè té solució.

Si el teu grau de petofília és molt alt, t'aconsellem acudir a un psicòleg, però si només t'has vist reflectit en algun d'estos punts, ací deixem algunes recomanacions:

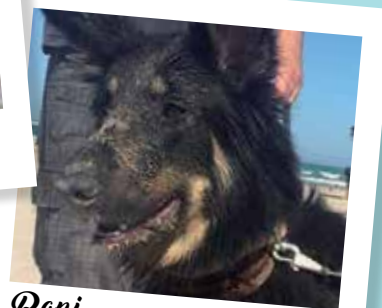
- ✓ **Fes una llista de les activitats que t'agrada fer i que no pots compartir amb el teu gos.** Fes-ne alguna una vegada al mes. Dedicat este temps només per a tu. La teua mascota t'esperarà en casa i, quan tornes, la pots premiar amb una estona de joc extra.
- ✓ **Busca una guarderia canina de confiança i deixa-hi la mascota un cap de setmana.** Pots aprofitar el temps per a viatjar amb la família o els amics. Desconnectaràs de la rutina diària, tornaràs a casa més alegre i la teua mascota ho notarà i ho agrairà.
- ✓ **Consulta amb un etòleg per a començar a tractar el teu gos o gat com el que és, un animal.** Això no vol dir que deixes d'estimar-lo, sinó que entendràs les seues verdaderes necessitats i podràs donar-li les atencions que necessita de veres. Així, els dos sereu molt més feliços.

Pots començar amb estos trucs senzills i, a poc a poc, la vida amb la teua mascota serà més feliç i sense inclinacions.

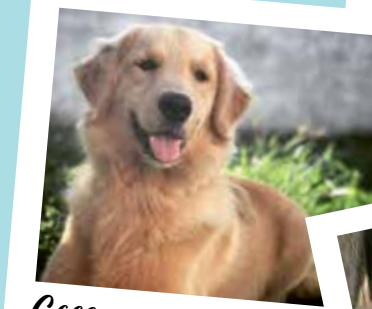
LA PETOFÍLIA
ÉS L'AMOR
EXCESSIU PER LES
MASCOTES.



Bella
Samirah



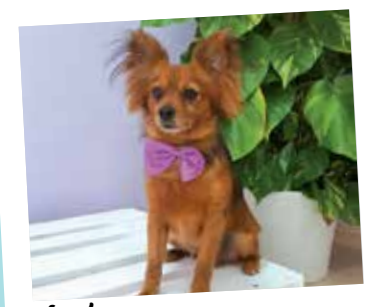
Boni
Ana Grimal



Coco
Juanma i Sandra



Elsa
Ana



Lucky
Rocío



Marcelino i Riko
Maria Elena Gil



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

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Estalvia paper i
consumix menys.



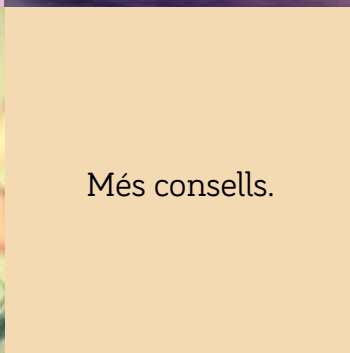
Guanya en
continguts.



Més receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a les
teues mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



i molt més per
compartir!



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

