

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2020 Nº 105

**consum**



## EL TEMA DEL MES

APUESTA POR UNA DECORACIÓN *HYGGE* ESTA NAVIDAD

**SABER COMPRAR.** CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS EN CONGELADOR.  
**LOS CINCO DE...** PACO ROCA. **SALUD Y BELLEZA.** 10 FALSOS MITOS DE LA HIGIENE BUCAL.



DEBEMOS CONFIAR EN LA EXTRAORDINARIA CAPACIDAD QUE TIENE EL SER HUMANO PARA ADAPTARSE AL CAMBIO Y SALIR REFORZADO.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Ricardo Fabregat.  
**Colaboradores:** Julio Albero, 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.

**A**frontamos un final de año incierto en cuanto a muchos aspectos de nuestra vida: por un lado, la situación sanitaria por la covid que sigue estando en el punto de mira, y por otro, la situación económica. Son temas importantes que todos tenemos en la cabeza, pero no debemos olvidar que ya hemos pasado por un confinamiento y lo hemos superado. Debemos confiar en la extraordinaria capacidad que tiene el ser humano para adaptarse al cambio y salir reforzado. No podemos caer en la desesperación ni la angustia porque esto lo vamos a superar todos juntos.

¿Te gustaría que esta Navidad fuera la más feliz? Apuesta por una decoración *hygge*, perfecta para dar calma y relajación en estos tiempos de incertidumbre. Te damos unos consejos con los que sorprenderás a tus invitados. ¡Descúbrelo en nuestro **Tema del mes**! Y, de cara a la cena de Nochebuena y comida de Navidad, ¿ya sabes lo que vas a hacer? Te proponemos una Navidad exótica para el paladar en **Hoy comemos**. En las celebraciones navideñas nos apetece poner en nuestra mesa algún producto gourmet, entre los que se encuentra el foie, paté, crema, mousse de foie... Pero ¿cuál es la diferencia? Las encontrarás en **A Examen...**

Las familias que disponen de poco tiempo para cocinar o ir al supermercado tienen un electrodoméstico indispensable: el congelador. También para adelantar compras, como ahora, de cara a Navidad. Pero ¿sabes cuánto dura un alimento en el congelador? Te lo contamos en **Saber comprar**.

Una casa que ahorra energía cada día cuida y respeta el medio ambiente por sí misma desde sus cimientos y hasta el tejado... Suena bien, ¿verdad? Descubre qué es una vivienda sostenible en nuestra sección **Es Eco**. Y lo que también suena bien es que los niños coman verduras sin poner pegas. En **Cuidado infantil** te damos algunos trucos.

Encontrarnos con momentos difíciles a lo largo de nuestra vida es lo habitual, y más este año 2020, con todo lo que hemos pasado (y aún seguimos) con el coronavirus. En **Conócete** te damos unos consejos para sobrellevarlos y, así, superar las adversidades, de una forma natural y tranquila. Si estás pensando en convivir con un perro y quieres saber sus cualidades para decidirte, te contamos cuáles son las razas de perro más comunes en España en nuestra sección de **Mascotas**.

Además, conoceremos «**Los 5 de**» Paco Roca, una de las primeras figuras de la novela gráfica en España, galardonado con el Premio Nacional del Cómic; te contaremos todas las cualidades nutricionales de la corvina en **Los Frescos** y desmontaremos 10 falsos mitos sobre la higiene bucal en **Salud y Belleza**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en [entrenosotros.consum.es](https://entrenosotros.consum.es) ¡Feliz Navidad en la «nueva normalidad»!



Consejo de redacción.

## SUMARIO

24

### CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**  
Paco Roca.
- 08 HOY COMEMOS...**  
Navidad exótica, ideas para innovar con el paladar en Navidad.
- 10 LOS FRESCOS**  
Corvina.
- 12 SABER COMPRAR**  
Cuánto duran los alimentos en el congelador.

### ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**  
Diferencias entre foie y paté.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
Apuesta por una decoración *hygge* esta Navidad.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**  
Origen de los dulces de Navidad.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**  
Viviendas sostenibles: ¿qué podemos aprender de una casa ecológica?
- 22 NOTICIAS CONSUM**  
Consum impulsa 25 iniciativas para la consecución de los ODS en su 5.º aniversario. La tienda online de Consum se expande. Consum abre 3 nuevos supermercados propios y 9 franquicias. El programa Profit de Consum evita el desperdicio de 6.900 toneladas de alimentos.

### TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**  
10 falsos mitos de la higiene bucal.
- 26 CONÓCETE**  
Cómo superar las adversidades.
- 28 CUIDADO INFANTIL**  
Trucos para que los niños coman más verduras.
- 30 MASCOTAS**  
Cómo saber la raza de un perro.

08



18







## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes, hemos incorporado una sección en Mundo Consum con los tickets de compra en formato digital. Se trata del primer paso para la digitalización y en esta primera fase convivirán los dos formatos, papel y digital. Con este nuevo servicio, es posible consultar el importe de tu compra, hacer una devolución en tienda o compartirlo con quien quieras, ¡y todo desde el móvil! Puedes disfrutar de esta opción de forma más directa descargando la App Mundo Consum.

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



#### ALIÑO CONTROLADO

Si tu ensalada queda algo fuerte por culpa de un exceso de aliño que no pudiste controlar, agrégale al plato 2 ó 3 cucharadas de yogur natural y remueve bien. Te encantará su nuevo sabor.

Rosario S.

### @ ¡Participa!

¿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!



Yo estoy muy contenta con la calidad y el precio... Pero mejor la calidad, la verdura fresca insuperable y el envío a domicilio estupendo.



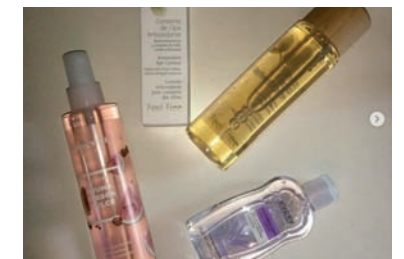
Me gusta Comentar Compartir



Totalment satisfeta d'haver-me canviat de cadena de supermercats. Gràcies per cuidar així als clients @Consum Xicotets detalls que marquen la diferència.



Hoy os enseño una pequeña compra que hice en @supermercadosconsum ya que en Zaragoza no tenemos siempre aprovecho en vacaciones para pillarme algún producto que tienen. No recuerdo los precios porque tiré el ticket y lo compré en días diferentes pero eran baratitos jiji  
#consum #supermercadosconsum #tonicofacial #contornodeojos #brumacorporal #desmaquillante #cosmetica



Moltes gràcies Núria. Per compartir-ho i per la teua confiança.

## 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...

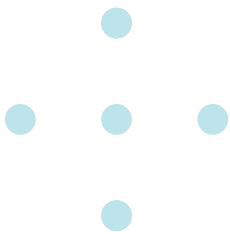
# PACO ROCA

ILUSTRADOR

Siempre armado con sus lápices, Paco Roca es una de las primeras figuras de la novela gráfica en España, galardonado con el Premio Nacional del Cómic. El valenciano ha logrado convertir en héroe a un anciano con Alzheimer en su famosa obra *Arrugas* (2007), y ha acercado al público el relato de los exiliados españoles que combatieron en la Segunda Guerra Mundial en *Los surcos del azar* (2013). El éxito editorial no le ha arrebatado esa personalidad amable y el sentido del humor bien entrenado, que alimenta a base de dieta mediterránea.



**Per la realització d'este reportatge, Paco Roca i Consum entreguen 500 € a l'ONG Casa Caridad.** 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



**HUMMUS DE GARBANZOS**  
Es una de las cinco cosas que nunca faltan en cualquiera de mis compras en Consum. Mis hijas odian las legumbres, pero podrían comer a todas horas hummus. Bueno, mientras no se enteren de que está hecho con garbanzos.

02



**TOMATE NATURAL RALLADO**  
Al señor o la señora que se le ocurrió la brillante idea de rallar tomate y envasarlo deberían concederle un premio Nobel. Gracias a él, no tengo que levantarme media hora antes y rallar tomates para las tostadas del desayuno.

03



**QUINTOS DE CERVEZA**  
Otro gran invento que no falta en mi cesta de la compra. ¿Quién no ha tenido visitas de amigos que se hacen interminables? Los quintos de cerveza tienen la cantidad exacta de una agradable, ¡y breve!, conversación.

04



**TABULÉ**  
Sin duda, esta comida envasada es el pilar de mi dieta veraniega. Se acabó eso de poner recipientes, unos encima de otros, para cocer el cuscús. Eso sí, tenía los poros de la cara limpios de tanto quitar la tapa de la olla para comprobar si ya estaba en su punto.

05



**MEJILLONES EN LATA**  
Mi señora es de placeres mundanos, y le encantan. El día que tenga que darle una sorpresa con un anillo de compromiso tengo claro que irá escondido dentro de una lata de mejillones en escabeche.



# NAVIDAD EXÓTICA

*Ideas para innovar con el paladar en la cena de Navidad*



¿QUIERES SORPRENDER CON TUS RECETAS A TUS INVITADOS ESTA NAVIDAD? TE DAMOS IDEAS PARA UNA CENA DE NAVIDAD EXÓTICA, PERFECTA PARA IMPRESIONAR A TUS INVITADOS.

La Navidad es tradición y costumbres. Su significado, su gastronomía y su simbología se manifiestan de diferentes formas alrededor del mundo, pero siempre con un elemento en común: compartir tiempo con familia y/o amigos. Manteniendo su esencia, variar o adaptar nuestra habitual forma de festejar nos ofrece la posibilidad de descubrir otros hábitos. Si queremos hacer de las próximas Navidades unas fiestas únicas y asombrosas, cargadas de platos singulares e inusuales, atractivos al paladar y estimulantes de la curiosidad, hemos llegado al sitio adecuado. Muchas de las tradiciones navideñas de alrededor del mundo nos pueden parecer exóticas, distintas, lejanas a nuestra forma de hacer, pero siempre tienen ese punto en común que las hace únicas.

## UNA CENA DE NAVIDAD EXÓTICA

En el mar Báltico, más precisamente en Letonia, los platos de los días navideños están muy influenciados por los ingredientes nativos. La receta del *gray peas* es su representación más singular, ya que los letones creen que comer guisantes grises trae suerte y dinero. Se sirve como guarnición o entrante y está hecha de guisantes secos grises (similares a los garbanzos) cocidos con cebolla frita y bacón ahumado.

Otro lugar curioso en cuanto a tradición gastronómica navideña se refiere es Rusia. Una buena comida que se precie tiene que comenzar por unos aperitivos llamados *zakuski*, en los que destacan las ensaladas frías o calientes y entremeses. La ensalada Olivier (adaptada y conocida como «ensalada rusa»), la más tradicional posible, utiliza codornices asadas, patatas cocidas, pepinos, pepinillos, alcaparras y lengua de ternera. Todos los ingredientes, con excepción de las alcaparras, se cortan y se mezclan con una salsa mayonesa. Otra ensalada es la de «arenque bajo abrigo de piel» (*Seliodka pod shuboy*). La mesa no estaría completa si no se hicieran visibles las sopas, entre las que destaca la de setas con salsa *zaprashka*.

En Costa Rica, más precisamente en el distrito de Zapote, el plato estrella que acompaña a las celebraciones es el tamal, hecho a base de maíz, envuelto en hojas de plátano y relleno de carne de cerdo o pollo con arroz y condimentos típicos de la tierra.

En lo gastronómico, la Navidad filipina es original por el *bibingka* que, antiguamente tenía una elaboración muy compleja. Se cocinaba especialmente en un recipiente de terracota y el resultado era una gran torta plana y esponjosa ligeramente carbonizada en ambas superficies y con aroma a hojas de plátano tostadas. Se disfruta caliente o tibia después de la misa del gallo. También destacan las galletas de arroz, conocidas como *kakanin*, y el *salabat*, una bebida de jengibre que se sirve caliente a quienes van de casa en casa cantando villancicos.

Las variables gastronómicas, así como las variantes en lo que a las celebraciones se refiere, son innumerables (decoración, presentación de los platos, actividades...). Si quieres sorprender la próxima Nochebuena, te animamos a incluir nuevas recetas en tu menú y a descubrir con el paladar otros rincones del mundo.

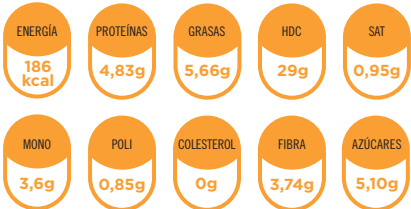
## Sopa de setas con salsa “zaprashka”

- INGREDIENTES** (4 personas)
- 500 g de setas
  - 1 puñado de perejil fresco picado
  - 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
  - 250 ml de zumo de col fermentado sauerkraut
  - 1 litro de caldo de verduras
  - 150 g de harina
  - 80 g de cebolla picada
  - Sal y pimienta



**PREPARACIÓN**

Lava las setas, córtalas en trozos pequeños y rehógalas 3 minutos en una cacerola con una cucharada sopera de aceite de oliva, una pizca de sal y el perejil. Añade el caldo, llévalo a ebullición, baja el fuego y déjalo cocer 40 minutos. Salpimenta y añade el zumo de col. Calienta en una sartén las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva, añade la harina y remueve hasta que quede tostada. Incorpora la cebolla y continua con el tostado. Añade 1/4 de taza de agua caliente y remueve; cuando hierva, retíralo. Añade el tostado de cebolla a la sopa y sírvela.



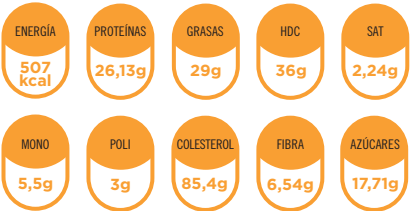
Información Nutricional por ración.

## Ensalada de arenque

- INGREDIENTES** (4 personas)
- 240 g de remolacha
  - 1,2 kg de arenque grueso salado (o sardina)
  - 240 g de manzanas ácidas
  - 150 g de cebolla
  - 400 g de patatas
  - 300 g de zanahorias
  - 200 g de mayonesa
  - 10 g de cebollino
  - Sal

**PREPARACIÓN**

Quita la cabeza del arenque. Realiza una incisión longitudinal a lo largo del abdomen y destripa el pescado. Pasa el cuchillo a lo largo de la columna vertebral y quita la aleta superior. Desde la cabeza, quita la piel delgada. Divide el arenque en dos filetes. Quita los huesos de la columna y las costillas. Con unas pinzas, quita los huesos pequeños. Corta el filete en trozos pequeños. Hierve las patatas, las zanahorias y las remolachas con piel por separado y deja que se enfríen. Pela todas las verduras y las manzanas y ralla cada uno de los ingredientes en un plato diferente. Pica la cebolla finamente. Lava el cebollino y córtalo también en trozos pequeños. En un plato, distribuye una capa de arenque, cúbrelo con una capa de cebolla y úntala con la mayonesa. A continuación, coloca una capa de patatas y úntala con la mayonesa. Luego, alterna las capas de remolacha y zanahorias. Unta cada capa con mayonesa. La capa final corresponde a las manzanas. Allana los bordes, espolvoréalo con el cebollino y, por último, enfríalo durante 3-4 horas.



Información Nutricional por ración.

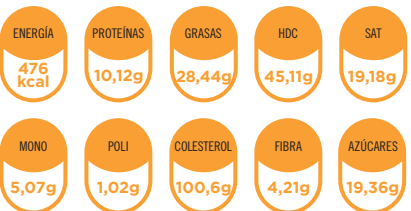
## Postre bibingka

- INGREDIENTES** (10 personas)
- 180 g de azúcar
  - 225 ml de leche de coco
  - 3 huevos
  - 300 g de harina de arroz
  - Sal
  - 4 g de levadura
  - 125 g de queso rallado
  - 125 g de mantequilla
  - 125 g de coco rallado



**PREPARACIÓN**

Mezcla en un recipiente la leche de coco con el azúcar y agrega los huevos batidos. En otro cuenco, incorpora la harina con una pizca de sal y la levadura, junta las mezclas resultantes y bate hasta que todo quede perfectamente integrado. Tras verter la masa en el molde, introdúcela en el horno previamente calentado a 200°C durante 15 minutos. Espolvorea el queso rallado y deja la masa en el horno otros 20 minutos más. Mientras se cuece, pinta la superficie con mantequilla. Cuando se enfríe, desmóldala y para finalizar decórala con coco rallado.

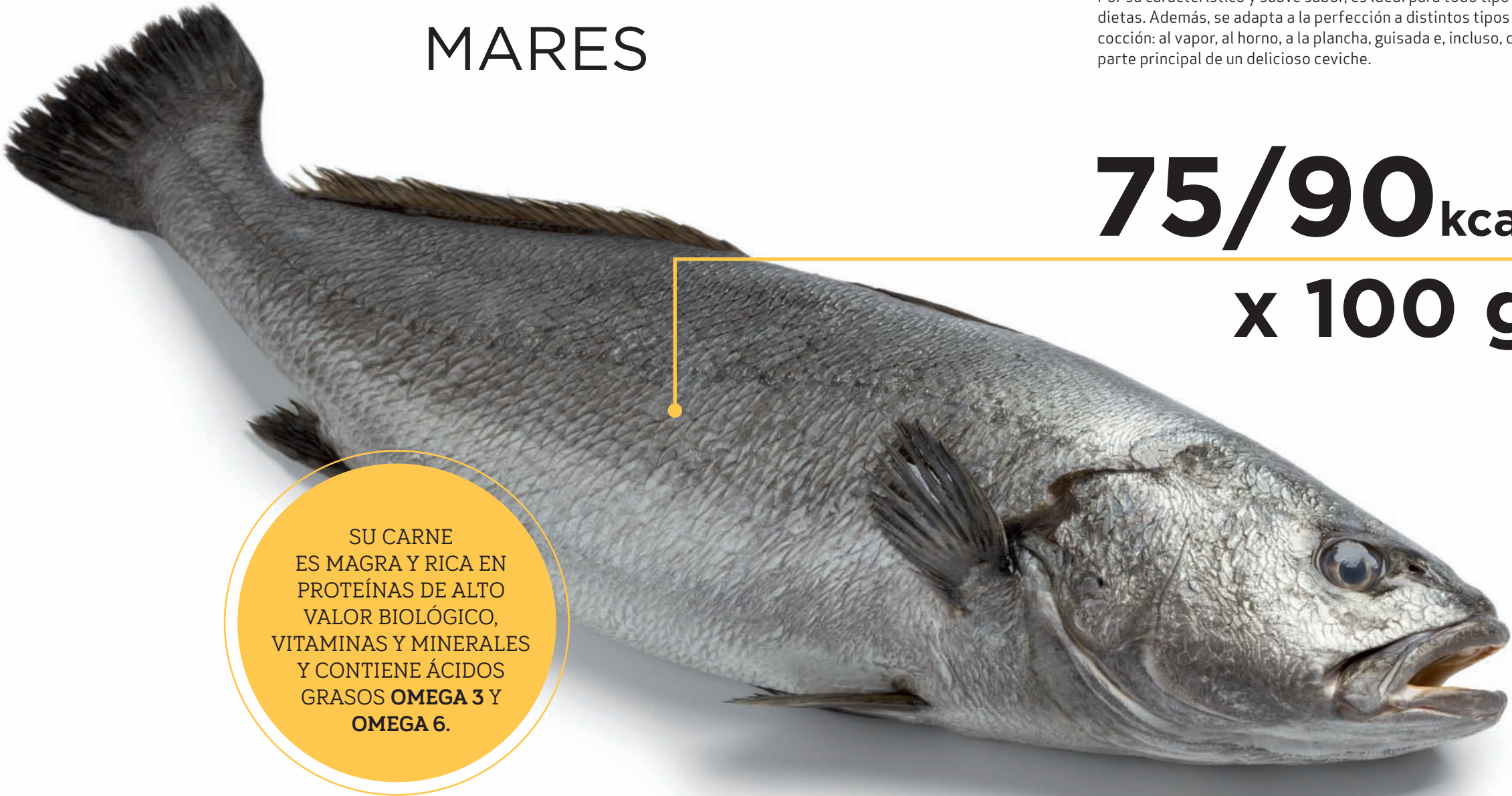


Información Nutricional por ración.



# Corvina

UN PESCADO  
DE NUESTROS  
MARES



SU CARNE  
ES MAGRA Y RICA EN  
PROTEÍNAS DE ALTO  
VALOR BIOLÓGICO,  
VITAMINAS Y MINERALES  
Y CONTIENE ÁCIDOS  
GRASOS **OMEGA 3 Y  
OMEGA 6.**

La corvina con denominación ‘de nuestros mares’ es un pescado blanco, criado en el mar Mediterráneo, que se caracteriza por su forma robusta y alargada y una tez plateada. Los italianos la llaman *la bocca d’oro* por su color dorado en el interior branquial y en el interior de su boca, dos características que la hacen inconfundible.

Su carne es magra y rica en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales y contiene ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Además, su contenido en sal es reducido y es apta para personas con colesterol. Proporciona alrededor de 75-90 kcal por cada 100 gramos.

Este tipo de pescado ha reaparecido en el mercado a raíz de la acuicultura, aunque también se puede encontrar a mar abierto, tanto en el mar Mediterráneo como en el océano Atlántico.

Por su característico y suave sabor, es ideal para todo tipo de dietas. Además, se adapta a la perfección a distintos tipos de cocción: al vapor, al horno, a la plancha, guisada e, incluso, como parte principal de un delicioso ceviche.

**75/90**<sub>kcal</sub>  
**x 100 g**



## Ceviche de corvina (2 personas)

### INGREDIENTES

- 600 g de corvina limpia y sin espinas
- 2 cebollas moradas
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 taza de zumo de limón
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

### ELABORACIÓN

- 1 Corta en trozos medianos la corvina limpia y colócalos en un bol alto con el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta y remueve bien. Tapa el bol y guárdalo en la nevera durante 30 minutos y ve removiendo cada 10 minutos con una cuchara de madera.
- 2 Pica los ajos y la guindilla, corta en juliana las cebollas y lávalas con un poco de agua.
- 3 Cuando hayan pasado los 30 minutos, saca el bol del frigorífico, añádele el ajo, la guindilla, el cilantro picado y finalmente las cebollas. Mézclalo todo bien.
- 4 Si quieres que tenga un sabor más concentrado, deja que se macere durante un par de horas. Pero si no puedes esperar, también estará listo para saborearlo.



# CUÁNTO DURAN LOS ALIMENTOS *en el congelador*

¿MESES? ¿AÑOS? PUES DEPENDE. CUANTO MÁS RÁPIDO SE CONGELE UN PRODUCTO, MEJOR SE CONSERVARÁN SUS PROPIEDADES DE FRESCURA Y CALIDAD. PERO ATENCIÓN, PORQUE LOS ALIMENTOS NO SE PUEDEN GUARDAR EN EL CONGELADOR DE MANERA INDEFINIDA. A CONTINUACIÓN TE EXPLICAMOS SU DURACIÓN, EN FUNCIÓN DE CADA TIPO DE ALIMENTO.

**L**as familias que disponen de poco tiempo para cocinar o ir al supermercado con frecuencia tienen un electrodoméstico indispensable: el congelador. También para adelantar compras, como ahora, de cara a Navidad, cuando aún no hay tanta demanda de determinados alimentos, como puede ser el marisco, y están más asequibles; o, también, si somos de los que cocinamos una vez a la semana más cantidad y la congelamos para ir sacándola durante la semana. Pero ¿cuánto duran los alimentos en el congelador?

No podemos guardar los alimentos en el congelador de forma indefinida. Si queremos que estos conserven todas sus cualidades organolépticas, el proceso de congelación y descongelación debe seguir ciertas indicaciones. Un exceso en el tiempo de congelado puede afectar al sabor, al olor y al color del alimento. Pero no todos los alimentos aguantan lo mismo sin perder calidad. Lo correcto es congelar un alimento crudo lo antes posible y siempre correctamente envuelto en papel plástico o bien aislado en un táper o una bolsa para congelados.

## CARNES

**TERNERA Y CORDERO SIN COCINAR:** Hasta 9 meses.  
**CERDO:** 6 meses si está crudo y un máximo de 1 año si está cocinado.  
**CARNE PICADA:** 2 meses.  
**PAVO Y POLLO:** Hasta 12 meses sin trocear y 9 meses si está cortado.  
**SALCHICHAS:** 1-2 meses.

## PESCADOS

**PESCADO MAGRO O BLANCO CRUDO (BACALAO, LUBINA, LENGUADO, MERLUZA...):** 6 meses.  
**PESCADO GRASO O AZUL CRUDO (BOQUERÓN, ATÚN, CABALLA, SALMÓN, SARDINA...):** 2-3 meses.  
**PESCADO COCINADO:** hasta 6 meses.  
**PESCADO AHUMADO:** hasta 2 meses.

## MARISCOS

**MOLUSCOS (BERBERECHOS, MEJILLONES O ALMEJAS):** 2-3 meses.  
**GAMBAS:** 3 meses como máximo.  
**CANGREJOS:** hasta 10 meses.  
**LANGOSTA:** hasta 12 meses.  
**MARISCO COCIDO:** hasta 3 meses.

## FRUTAS Y VERDURAS

**ALBARICOQUES, CIRUELAS, FRESONES, ARÁNDANOS, FRAMBUESAS O HIGOS:** hasta 12 meses.  
**CÍTRICOS:** máximo 3 meses.  
**VERDURAS:** 8-12 meses.  
**CALDO VEGETAL:** 2-3 meses.

## LÁCTEOS Y HUEVOS

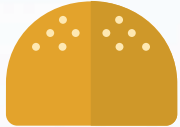
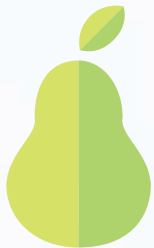
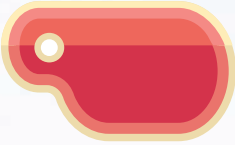
**QUESO FRESCO:** 1 mes.  
**QUESO CURADO:** hasta 6 meses.  
**HUEVO DURO (SIN LA CÁSCARA):** hasta 6 meses.  
**CLARAS DE HUEVO FRESCAS SEPARADAS DE LA YEMA O TODO BATIDO:** 6-12 meses.

## PAN

**PAN ENVUELTO EN BOLSAS PARA CONGELADOR:** hasta 3 meses.  
**PAN DE MOLDE:** 1 mes.

## PLATOS COCINADOS

**COMIDA SOBRANTE:** 2-3 meses.  
**SOPAS, PURÉS, CREMAS Y SALSAS:** hasta 4 meses.





# ¿Cuáles son las diferencias entre FOIE Y PATÉ?

La Navidad está a la vuelta de la esquina y, en estas fechas, nos apetece poner en nuestra mesa algún producto gourmet, entre los que se encuentra el *foie*, el paté, crema, la mousse de *foie*... en sus múltiples presentaciones. Pero, ¿qué diferencias hay entre ellos?

## ¿DE QUÉ ESTÁ HECHO EL FOIE-GRAS?

El *foie-gras*, tal y como indica su nombre en francés, está elaborado a partir de hígado, que puede ser de oca, pato o ganso, aunque este último es el menos habitual. Lo podemos ver también como *foie* solo, pero se trata del mismo producto. El *foie* es un producto cárnico sometido a un tratamiento térmico para su conservación que también se puede comercializar fresco, con una vida útil mucho más breve.

A diferencia del paté, en la elaboración de *foie-gras* el hígado no se mezcla con otro tipo de carne. Es solo hígado tratado por calor con el fin de higienizar el producto, que puede llevar otros ingredientes para potenciar el sabor: vino, azúcar, pimienta...

Se elabora únicamente con hígado de oca o con el hígado de dos especies concretas de pato: la *Cairina moschata*, o pato criollo, y el cruce de este con la especie *Anas platyrhynchos*, o ánade real.

Podemos encontrar diferentes tipos, dependiendo de su tipo de conservación, el corte o la mezcla con otros ingredientes.

- **Foie-gras fresco:** 100% de hígado completo o en piezas, conservado en fresco, sin cocer. Puede tener categorías como extra, primera y segunda. Su vida útil es de unos 15 días.
- **Foie-gras en conserva:** el hígado entero de ave se somete a un procesado térmico de unos 105°-108°C para alargar su vida útil.
- **Foie-gras micuit o semiconserva:** es *foie* semicocido, también 100% de hígado, por lo que dura menos tiempo. Mientras que el *foie-gras* se elabora sometiéndose a un proceso de esterilización, el micuit es sometido a un proceso de pasteurizado, lo que hace que este producto deba consumirse antes.

### FOIE

El *foie-gras* está elaborado a partir de hígado, que puede ser de oca, pato o ganso, aunque este último es el menos habitual.



### PATÉ

El paté es un derivado cárnico elaborado con carnes de diversos tipos, principalmente del hígado, y especias.

A DIFERENCIA DEL PATÉ, EN LA ELABORACIÓN DE FOIE-GRAS EL HÍGADO NO SE MEZCLA CON OTRO TIPO DE CARNE.

- **Parfait de foie:** debe contener, como mínimo, un 75% de hígado de pato o de oca.
  - **Mousse de foie-gras:** contiene menos del 50% de hígado de pato y se mezcla con otras piezas de carne.
- Además, el *foie-gras* también se clasifica según cómo sean los trozos de hígado con los que se ha elaborado:
- **Foie-gras entero o entier:** compuesto con lóbulos enteros.
  - **Foie-gras (a secas):** se elabora a partir de trozos de estos lóbulos.
  - **Bloc de foie-gras:** elaborado con una emulsión de *foie-gras* y otros ingredientes, como especias y licores. Puede contener trozos enteros de *foie-gras*, que se aprecian al corte.

## ¿DE QUÉ ESTÁ HECHO EL PATÉ?

También es un término francés que significa 'pasta'. Es un derivado cárnico elaborado con carnes de diversos tipos, principalmente del hígado, y especias. Por lo tanto, se trata de una mezcla de ingredientes, hecho que lo hace más económico que el *foie-gras*. Cuanto mayor sea el porcentaje de hígado, mayor será su calidad. Además, el paté incorpora diversos ingredientes: carne de distintos animales (principalmente de cerdo), leche y huevo, que ayudan a lograr su característica consistencia.

Aunque todos conocemos este producto como «paté», la manera correcta de denominarlo sería «paté de hígado», seguido del nombre del animal del que procede. Los más habituales suelen ser los patés de hígado de cerdo, seguidos de los de hígado de pato.

La palabra *paté* se otorga también a masas elaboradas con carne de otros animales:

- **Patés cárnicos:**
  - **Paté de foie:** contiene un mínimo de 20% de hígado graso de pato o de oca.
  - **Paté de pato:** contiene carne de pato, pero no su hígado.
- **Patés de ave**
- **Patés de pescado y marisco**
- **Otros:** donde se incluyen los vegetarianos



# Apuesta por una decoración hygge esta Navidad

¿TE GUSTARÍA QUE ESTA NAVIDAD FUERA LA MÁS FELIZ? SI LA RESPUESTA ES SÍ, APUESTA POR UNA DECORACIÓN *HYGGE*. CON ESTOS TIPS SORPRENDERÁS A TUS INVITADOS.



## ¿QUÉ ES EL ESTILO *HYGGE*?

*Hygge* es una palabra danesa para describir una sensación, un momento y una experiencia a la vez. Según Meik Wiking, autor del libro *Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas*, el *hygge* “consiste en estar con las personas que amamos. Una sensación de hogar. Sentirnos seguros, protegidos del mundo y permitarnos bajar la guardia. Ya sea teniendo una conversación sin fin sobre las pequeñas o grandes cosas de la vida –o solo estando a gusto en compañía del otro en silencio–, o sencillamente disfrutando una taza de té a solas.” Lo que se podría traducir como el bienestar del “aquí y ahora”, dejando el estrés de lado.

Este concepto se asocia con uno de los secretos de la felicidad; de hecho, Dinamarca, país originario de este concepto, es uno de los más felices del mundo y el *hygge* parece contribuir a ello.

## ¿POR QUÉ UNA NAVIDAD *HYGGE* EN CASA?

La Navidad en sí es un momento muy *hygge*, con sus reuniones familiares, la preparación de las fiestas, la decoración de la casa, el ambiente especial que se crea, etc. Pero, además, la Navidad *hygge* nos protege del estrés general y del estrés consumista del que estamos rodeados, sobretodo en este periodo del año.

## IDEAS DE DECORACIÓN *HYGGE*

Para conseguir la calidez del estilo *hygge* y crear un ambiente acogedor y tranquilo, debemos optar por una decoración que prime la madera, la sencillez y las luces tenues en los elementos navideños “puros”, como el árbol. También debemos buscar tejidos suaves y calentitos, detalles cuidados, un cierto minimalismo y mucha naturaleza.

- **El árbol:** un abeto con 3 elementos básicos puede convertirse en un éxito. Basta con utilizar figuritas pequeñas, unas luces y una estrella de madera en la cumbre. Puedes combinar diferentes estilos, dándole tu toque personal, pero sin recargar demasiado el árbol.
- **Estantes y muebles:** aprovéchalos para añadir elementos decorativos acordes a tu estilo: guirnaldas, pequeñas luces en algún espejo, mantas para sillones y sofás, etc.
- **La mesa:** es un elemento imprescindible para transmitir ese espíritu *hygge* a todos los comensales. Utiliza un mantel de tela bien planchado; elige un centro de mesa bonito, con 3 o 4 elementos, que permita un buen manejo de platos a todos los que estén sentados en la mesa; apuesta por una vajilla diferente a la habitual, sin grandes pretensiones, pero ten en cuenta que solo cambiando los platos la mesa adquirirá un aire diferente; cuida también los pequeños detalles: haz etiquetas con los nombres de los comensales, utiliza un salero y un pimentero bonitos, saca el agua en una jarra, presenta el vino con un decantador, utiliza unas servilletas bonitas, etc.
- **La puerta de entrada:** cuelga una corona, un adorno DIY, una estrella o un calcetín. Aunque te parezca una tontería, son estos toques los que marcan la diferencia.

*HYGGE* ES UNA PALABRA DANESA PARA DESCRIBIR UNA SENSACIÓN, UN MOMENTO Y UNA EXPERIENCIA A LA VEZ.

## 6 factores para crear un ambiente *hygge* infalible

- 1 EL SABOR**  
Saborear sin prisas, utilizando nuestros sentidos para disfrutar de cada bocado, del momento y de la familia. No hay nada más *hygge* que esa sensación. No hace falta crear un menú sibarita, existen multitud de recetas sencillas que harán las delicias de todos los presentes.
- 2 EL OLOR**  
Chocolate, canela, bizcochos... ¿La felicidad navideña tiene un olor para ti? Cada uno tiene sus propios códigos en este sentido, ese olor que solo tú sabes que te reconforta. Disfrútalo cuando llegue el momento.
- 3 LOS SONIDOS**  
Piensa en aquellos sonidos característicos para ti durante esta fecha. La lluvia, las risas de los niños, el ruido de la leña al quemarse, etc. Eso también forma parte de la Navidad *hygge*.
- 4 EL TACTO**  
El tejido de tu manta preferida, la taza de cerámica de tu abuela, la fuente de los postres caseros de tu madre... ¿Cuál es para ti el tacto de la Navidad?
- 5 LA LUZ**  
Utiliza velas para crear un ambiente cálido y relajado, regula la intensidad de la luz para hacer las estancias más acogedoras... Con pequeños gestos podemos conseguir grandes cambios.
- 6 PRESENCIA Y GRATITUD**  
Vive el presente, el “aquí y ahora”, encuentra el placer de las pequeñas cosas (un buen libro, la música que te gusta, regar tus plantas favoritas, tomarte un té en la terracita, etc.). Y, después, agradece el placer de poder vivir esos momentos, es muy reconfortante.



# DESCUBRE EL ORIGEN DE LOS dulces de Navidad

TURRÓN, POLVORONES, MAZAPANES... TODOS ESTOS DULCES NOS TRASLADAN A ESA ÉPOCA DEL AÑO, PERO ¿CONOCES EL ORIGEN DE ESTOS DULCES TÍPICOS NAVIDEÑOS?

**H**oy en día nadie concibe una Navidad sin los tradicionales dulces navideños tan extendidos por toda la geografía de nuestro país. Además de los más típicos como el turrón, los mazapanes, mantecados, polvorones o el roscón de reyes, cada zona tiene sus propios, como es habitual en la cocina y repostería española. Pero la realidad es que, en la actualidad, nadie se pregunta cómo surgieron estos dulces que hoy encontramos en los lineales de los supermercados, y que antiguamente se elaboraban en las propias casas.

## ¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LOS DULCES TÍPICOS DE NAVIDAD?

Aunque la mayoría tienen su origen en la gastronomía árabe, no se sabe exactamente en qué momento se empezaron a elaborar. Los primeros datos que se tienen es que durante los siglos XVIII y XIX se extendió el consumo de los dulces navideños hasta convertirse en una costumbre totalmente asentada en numerosos países.

En España, la variedad existente es amplísima y muchas de sus recetas navideñas han sido exportadas a zonas de Hispanoamérica. Algunos historiadores apuntan a un origen religioso: durante la celebración de la Navidad y la Epifanía de los Reyes Magos, muchas comunidades limitaban su consumo de carne a favor de alimentos también elaborados a base de trigo que simbolizaban una comunión con Cristo. A este ingrediente principal del trigo, se le fueron añadiendo otros como la miel, las almendras, el chocolate, los huevos, etc., hasta dar origen a un gran abanico de dulces.

### TURRÓN DE ALICANTE

Existen varias versiones acerca del origen de este dulce, ya que su origen se remonta a muchos siglos atrás. Parece ser que los griegos consumían algo parecido que proporcionaba energía a los deportistas durante las Olimpiadas: una mezcla de miel con frutos secos. Pero fueron los árabes los que trajeron este postre a las costas del Mediterráneo, en particular a España y a Italia. La versión española del turrón nace en la provincia de Alicante alrededor del siglo XV. Actualmente, cuando oímos hablar de la denominación Turrón de Jijona (textura blanda) o Turrón de Alicante (textura dura), es porque están dentro de la IGP (indicación geográfica protegida) que, además, está certificada por el Consejo Regulador de Jijona.



### POLVORONES DE ESTEPA, SEVILLA

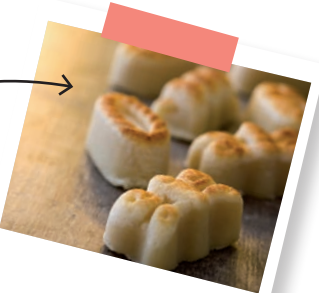
Son dulces elaborados a base de manteca de cerdo o mantequilla que se mezcla con harina y otros ingredientes como la canela, el vino o el limón. Al contrario de los mazapanes o turrones, que cuentan con recetas desde el siglo XVI, los polvorones son mucho más modernos y aparecen en muy pocos documentos anteriores al XIX.

### MANTECADOS DE ESTEPA, SEVILLA

Su origen se remonta al siglo XVI en el convento de Santa Clara de Estepa, donde se conservan referencias a la elaboración de «mantecados de Estepa» con recetas antiguas, y donde incluso tuvieron confiteros contratados para atender la demanda que les llegaba de Sevilla o Madrid.

### MAZAPANES DE TOLEDO

Cuentan los historiadores que el mazapán lo inventaron las monjas del convento de San Clemente de Toledo. Tras la batalla de Las Navas de Tolosa, en 1212, la ciudad se quedó sin trigo y, para paliar la hambruna, las monjas mezclaron lo único que tenían en sus despensas, almendras y azúcar. Con esta pasta dulce y succulenta dieron de comer a mucha gente.



### PASTELITOS DE BONIATO DE VALENCIA

Tienen su origen en la Comunidad Valenciana, en la época de Al-Andalus, momento en el que se creó una nueva forma de dulcificar la caña de azúcar y que dio paso a una etapa de esplendor de la repostería. Estos pastelitos son una especie de empanadilla dulce con confitura de boniato en su interior y son un clásico en las sobremesas de Navidad.



### ROLLITOS DE ANÍS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y MURCIA

Acompañan a los pastelitos de boniato en las bandejas de dulces navideños. Típicos de la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia, estas pastas tienen su origen en la antigua Roma y se extendieron por buena parte del Mediterráneo. La masa es muy similar a la de los pastelitos de boniato, siempre regada con un buen chorro de anís seco.



### ROSCÓN DE REYES O TORTELL DE REIS

Es el último dulce navideño en llegar a nuestras mesas, aunque, según los historiadores, es un pastel que ya se consumía en el siglo II a. C., cuando se celebraban las Saturnales, un festejo pagano en honor a Saturno, el dios de las cosechas. Con la llegada de la religión cristiana, las fiestas paganas desaparecieron. Siglos más tarde, la tradicional torta regresó a España y Francia de la mano de Felipe V, aunque ya no con la misma simbología. Pero no fue hasta mediados del siglo XIX cuando se eligió la tradicional fecha del día de Reyes para ser degustado, creando alrededor de este riquísimo dulce toda una parafernalia con las características que actualmente conocemos.





# VIVIENDAS SOSTENIBLES

*¿Qué podemos aprender de una casa ecológica?*

UNA CASA QUE AHORRA ENERGÍA CADA DÍA CUIDA Y RESPETA EL MEDIO AMBIENTE POR SÍ MISMA DESDE SUS CIMIENTOS HASTA EL TEJADO... SUENA BIEN, ¿VERDAD? DESCUBRE QUÉ ES UNA VIVIENDA SOSTENIBLE Y CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS.

La necesidad de buscar soluciones más respetuosas que nos permitan llevar un estilo de vida más sostenible ha dado como resultado el desarrollo de la construcción y el diseño bioclimático: es decir, de viviendas pensadas para minimizar nuestra huella ecológica.

Aunque hay muchos modelos de casa ecológica, todas tienen algunas características en común que podemos aplicar a nuestra vivienda, a la actual o a la de nuestros sueños.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA VIVIENDA SOSTENIBLE

### Materiales

**Construcción.** Materiales naturales, preferiblemente de la zona en la que se ubica el edificio: madera, ladrillo u hormigón de producción ecológica y siempre primando los elementos de la albañilería tradicional. También reciclados y reciclables y aquellos que permiten una regulación natural de la temperatura y la humedad.

**Interior.** La proximidad de los materiales se aplica también a todos los elementos de interior: mobiliario, decoración, elección de las plantas... para favorecer la mayor integración posible con el entorno.

**Exterior.** Los cerramientos y remates exteriores tienen en cuenta la situación y el emplazamiento de la construcción para que coincidan con la naturaleza y la estética del espacio. Se prima un buen aislamiento de la vivienda, clave para el ahorro energético.

### Consumos

**Agua.** Se incorporan sistemas de aprovechamiento y depuración de aguas, tanto sanitarias como de lluvia; además, se opta por la descarga eficiente.

**Autoabastecimiento.** Disponen habitualmente de huertos para favorecer el cultivo propio, además de talleres o espacios destinados a la elaboración de productos de autoconsumo: jabón natural, papel reciclado o compost, entre otros.

### Energía

**Climatización.** Previamente a la construcción se tienen en cuenta las posibilidades de orientación del proyecto para aprovechar al máximo la luz natural y las opciones de ventilación. En la medida de lo posible, las estancias de día se sitúan en la fachada sur y se evita colocar muebles voluminosos en estas zonas para favorecer la ventilación correcta.

**Energía renovable.** La energía proviene, siempre que sea posible, de fuentes naturales: placas solares, aerogeneradores, molinos de agua...

**Electrodomésticos.** Son de bajo consumo y emisiones y con elementos envolventes naturales.

### Residuos

**Reducir, reutilizar y reciclar** es el lema número uno en este tipo de casas: aprovechar los envases, reciclar la ropa y utilizar solo lo necesario.

Los **contenedores de reciclaje** específicos para cada tipo de material tienen un espacio destacado.

**Aprovechamiento de los residuos:** en los casos en que se dispone de espacio al aire libre suficiente, se tratan los residuos orgánicos para la elaboración de compost.





5.º ANIVERSARIO DE LOS ODS

Consum impulsa 25 iniciativas para la consecución de los ODS en su 5º aniversario



5 años apoyando los ODS.

Muchos más compromisos:

[decirhaciendo.consum.es/ser-responsables](https://decirhaciendo.consum.es/ser-responsables)



28.700 t de alimentos donados.



53 millones invertidos en conciliación.



54 millones invertidos en nuestra digitalización.



Bolsas con + 70% de plástico reciclado.



Disminuyendo un 83,6% la huella de carbono.



Aportaciones al tejido asociativo local de 1,1 millones.





La Cooperativa se suma a la campaña #apoyamoslosODS promovida por la Red Española del Pacto Mundial, haciendo un repaso de sus actuaciones con la Agenda 2030

Consum está impulsando 25 líneas de trabajo para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que esta semana celebran su quinto aniversario. Los ODS, también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030. Se agrupan en 17 líneas de actuación para equilibrar la sostenibilidad medioambiental, económica y social.

La Cooperativa se une a la campaña #apoyamoslosODS para trabajar la difusión de estos Objetivos de las Naciones Unidas, en colaboración con la Red Española del Pacto Mundial. El objetivo es actuar, desde su propio compromiso con los ODS, como altavoz y conseguir un efecto multiplicador para que se conozcan y trabajen. Consum se adhirió en 2011 a la iniciativa UN Global Compact, la mayor iniciativa mundial en sostenibilidad.

Los 17 ODS se agrupan, a su vez, en cinco bloques fundamentales: Personas, Planeta, Prosperidad, Paz y Asociaciones, bloques sobre los que Consum está llevando a cabo diferentes actuaciones e iniciativas.

TIENDA ONLINE

La tienda online de Consum se expande



Suma 27 nuevas poblaciones desde julio

Consum sigue ampliando su servicio de tienda online en la Comunidad Valenciana y en la provincia de Barcelona. Concretamente, ofrece su e-commerce en 27 nuevas poblaciones: Oropesa, Burriana, Alquerías del Niño Perdido y Nules, en Castellón; Canet d'en Berenguer, Náquera, Montserrat, Cheste, Villar del Arzobispo y Casinos, en Valencia; Los Arenales del Sol de Elche, en Alicante; y El Prat de Llobregat, Granollers, Mollet del Vallès, Martorelles, Montornès del Vallès, Montmeló, Parets del Vallès, Lliçà de Vall, Marata, Cardedeu, La Garriga, L'Ametlla del Vallès, Santa Eulàlia de Ronçana, Canovelles, La Roca del Vallès y Lliçà d'Amunt, en la provincia de Barcelona.

Con estas nuevas ampliaciones de la tienda online, Consum alcanzará a más de 436.000 clientes potenciales.

Omnicanalidad

Los clientes pueden acceder a todos los descuentos y 'Mis favoritos' acumulados para la cuenta de cada socio-cliente, ya que el programa de fidelización Mundo Consum está completamente vinculado con la plataforma online.

La tienda online de Consum dispone de más de 9.000 artículos, entre los que destacan los alimentos frescos al corte, como carne, pescado y charcutería. Para garantizar el mejor servicio, el pedido online se prepara desde el propio supermercado.

APERTURAS

Consum abre 3 nuevos supermercados propios y 9 franquicias



La franquicia Charter también suma 9 nuevos supermercados

Consum ha abierto 3 nuevos supermercados en los últimos 3 meses. Concretamente en Mota del Cuervo (Cuenca), Onda (Castellón) y Albacete capital. Estas aperturas han supuesto la creación de 80 nuevos puestos de trabajo y un aumento de sala de ventas de más de 4.000 metros cuadrados.

Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 9 nuevos supermercados en los últimos meses. Las aperturas se han repartido 4 en Valencia: 2 en Valencia capital, en Aldaia y Tavernes de la Valldigna; 2 en Murcia: Lorquí y Molina del Segura, 1 en Manresa (Barcelona); 1 en Villanueva de la Jara (Cuenca) y 1 en Puerta del Segura (Jaén).

3.ª SEMANA CONTRA EL DESPERDICIO

El programa Profit de Consum evita el desperdicio de 6.900 toneladas de alimentos



La Cooperativa colabora con la III Semana contra el Desperdicio de AECOC, sensibilizando a sus clientes sobre el aprovechamiento de alimentos

A través de su programa Profit de donación de alimentos, Consum ha conseguido el aprovechamiento de más de 6.900 toneladas de alimentos durante 2019, un 8% más que en 2018, y evitar, de esta manera, el desperdicio alimentario.

Gracias al programa Profit de Gestión Responsable de los Alimentos y a la labor de los más de mil voluntarios con los que colabora Consum, se ayudó a más de 50.000 personas, a las que diariamente se entregó alimentos, de los que el 76% fueron producto fresco, hecho que pone de manifiesto el compromiso social de la Cooperativa con los colectivos más vulnerables, al tiempo que permite una dieta más saludable. Además, el programa Profit evitó que 4.400 toneladas de CO<sub>2</sub> se emitieran a la atmósfera, minimizando el impacto sobre el entorno y reduciendo la Huella de Carbono, como parte de la política de sostenibilidad de Consum.

La Cooperativa colabora con la III Semana contra el Desperdicio de AECOC, para sensibilizar a sus clientes sobre el aprovechamiento de alimentos a través de la compra responsable, mediante la emisión de mensajes por la megafonía en sus supermercados.

En lo que llevamos de año 2020, Consum ha donado 3.961 toneladas de alimentos por un valor de 10,5 millones de euros, continuando con su política de aprovechamiento de alimentos y que, mayoritariamente, también han ayudado a paliar los efectos de la crisis derivada de la covid-19.



## 10

FALSOS  
MITOS  
DE LA  
HIGIENE  
BUCAL

ESTAMOS EXPUESTOS A UNA GRAN CANTIDAD DE INFORMACIÓN DIARIAMENTE Y PARTE DE ELLA NO ES REAL. EN ESTE ARTÍCULO DESMONTAMOS 10 FALSOS MITOS SOBRE LA HIGIENE BUCAL.

# 1 LOS CEPILLOS DE CERDAS DURAS SON MEJORES PARA UNA LIMPIEZA CORRECTA.

Los cepillos de cerdas duras no son mejores. Los especialistas recomiendan los cepillos de cerdas suaves, ya que las duras pueden causar problemas en las encías y en el esmalte.

El objetivo principal de un cepillo de dientes es eliminar la placa y estimular las encías.

# 2 EL ENJUAGUE BUCAL SUSTITUYE AL CEPILLADO.

En ningún caso. El enjuague bucal siempre es un complemento al cepillado. Tampoco mascar chicle sustituye al cepillado. Nunca. Mascar chicle o masticar frutas y verduras favorece la autolimpieza y aumenta la saliva, pero no sustituye al correcto cepillado.

# 3 LAS MUELAS DEL JUICIO SIEMPRE SE DEBEN QUITAR.

No siempre es necesario extraerlas. El odontólogo evalúa cada caso en función de la posición y el estado de la pieza teniendo en cuenta la afección de cada paciente.

# 4 LAS CARIES SIEMPRE DUELEN.

Una caries puede estar presente en un diente, principalmente en el esmalte, sin que el paciente sienta dolor alguno. El dolor se inicia generalmente cuando la infección se extiende a la dentina, la capa interna de los dientes, y en contacto con bebidas frías o calientes o azúcares. Las revisiones periódicas son la mejor herramienta para detectar a tiempo una caries.

# 5 LOS POSTIZOS SON PARA TODA LA VIDA.

Los materiales de las piezas postizas deben ser sustituidos por su desgaste y contaminación. Además, los tejidos gingivales de las encías evolucionan con el paso del tiempo, por lo que la rigidez de la prótesis puede generar molestias.

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE UN CEPILLO DE DIENTES ES ELIMINAR LA PLACA Y ESTIMULAR LAS ENCÍAS.

# 6 LAS CARIES DE LOS DIENTES DE LECHE NO AFECTAN A LOS DEFINITIVOS.

Es una falsa creencia que ha sido responsable de graves problemas en la dentición definitiva. La caries del diente de leche necesita ser tratada y, además, lo antes posible para prevenir daños permanentes.

# 7 ES NORMAL QUE ME SANGREN LAS ENCÍAS.

El sangrado de las encías es una señal de alarma. Conviene revisarlo con el especialista para que determine el origen y la posible solución.

# 8 EL MAL ALIENTO SIEMPRE ES POR PROBLEMAS DE ESTÓMAGO.

El origen más frecuente de la halitosis o mal aliento son las enfermedades bucodentales, principalmente la caries y la enfermedad de las encías. Según el Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante, estos factores son los responsables de la halitosis en el 85-90% de los casos. Las causas relacionadas con problemas otorrinolaringológicos, vías aéreas o alteraciones metabólicas son menos frecuentes.

# 9 ES NORMAL QUE LA EMBARAZADA PIERDA ALGÚN DIENTE.

No es cierto. El embarazo es un período que requiere de cuidados específicos, también de la boca. El aumento de la salivación durante esta etapa puede acrecentar algunos problemas previos a la gestación, por lo que conviene mantener una revisión frecuente y preventiva.

# 10 EL BICARBONATO ES EL MEJOR BLANQUEADOR.

No es cierto. Es un remedio casero muy peligroso si se aplica a la boca, ya que erosiona el esmalte dental y puede debilitar los dientes.



# Cómo superar las adversidades

ENCONTRARNOS CON MOMENTOS DIFÍCILES A LO LARGO DE NUESTRA VIDA ES LO HABITUAL. TE DAMOS UNOS CONSEJOS PARA SOBRELLEVARLOS Y, ASÍ, SUPERAR LAS ADVERSIDADES.

**P**arece que cada desafío que experimentamos se convierte en un gran dolor de cabeza. Después de un mal momento, nos encontramos en una encrucijada: verlo como una oportunidad o permitir que el pasado controle lo que va a pasar. No importa qué estés experimentando, lo importante es saber que hay un propósito detrás de cada uno de nosotros.

## CÓMO ENFRENTAR UNA SITUACIÓN DIFÍCIL

- **Consciencia y aceptación.** Sé consciente de la adversidad como algo inevitable en la vida. Evitarlo, resistirse, solo hará que persista y se prolongue el sufrimiento.
- **Rodearse de gente positiva.** Las compañías y amistades en situaciones difíciles nos afectan, directa o indirectamente, en el estado de ánimo. Es importante rodearse de personas que nos apoyen, animen y protejan, de personas que acepten nuestros defectos, errores e imperfecciones. Cuando tenemos una red de apoyo, nos sentimos más fuertes y capaces de afrontar situaciones adversas.
- **Escribir.** Es bueno que puedas escribir tus pensamientos en un diario, ya que el proceso de anotar las emociones y pensamientos permite reflexionar. Sus beneficios son:
  - Facilita la autoexpresión.
  - Ordena la acumulación de ideas en torno a las preocupaciones.

“EL PROBLEMA NO ES QUE HAYA PROBLEMAS. EL PROBLEMA ES ESPERAR LO CONTRARIO Y PENSAR QUE TENER PROBLEMAS ES UN PROBLEMA”.  
(Theodore Rubin).

- Ayuda a dar retroalimentación y perspectiva sobre tu vida.
  - Permite comprender mejor la situación actual para normalizar.
  - Cuando somos objetivos, somos más comprensivos con nosotros mismos.
  - De esa forma tomarás decisiones, buenas y malas, pero ¡avanzarás!
- **Descubrir la naturaleza.** La naturaleza es muy terapéutica. Estar conectado a la belleza de la naturaleza reduce considerablemente el nivel de estrés. El sol y el aire aportan sensación de tranquilidad. Aprende a desconectar, paseando entre 30 y 40 minutos cada día.
  - **Invertir en ti.** Desde hacer deporte hasta salir con amigos, ir a la peluquería, a un spa o realizar cualquier actividad que no implique enrolarnos más en la adversidad, para tomar aire y volver con todo el armamento a la lucha diaria.
  - **Tratarte con cariño y compasión.** ¿Te has dado cuenta de lo que te dices a ti mismo cuando estás enfadado? Anótalo en tu diario y verás cómo, pasados unos días, caerás en la cuenta de que *te has pasado un poco*. Rehaz interiormente esos autoreproches, volviendo a ser más afectivo, cariñoso y compasivo contigo mismo.

## Es momento de avanzar

A veces permitimos que los desafíos nos derroten. Hemos de enfocarnos en convertirnos en personas fuertes, aprendiendo de los desafíos. Antes de derrumbarte, recuerda:

- **La adversidad es parte de la vida.** Aceptarla ayuda a superarla.
- **Superar la adversidad es uno de nuestros principales desafíos en la vida.** Cuando nos decidimos a enfrentarla y superarla, nos volvemos expertos en lidiar con ella y, en consecuencia, triunfamos sobre nuestras luchas del día a día.
- **Las situaciones y momentos difíciles nos ayudan a apreciar más las cosas cuando todo va bien.**
- **Adopta una actitud de aprendizaje** frente a las situaciones adversas, no de derrotismo.
- **Estate preparado para aceptar lo peor, en caso de que ocurra.** Cuando nos preparamos para lo peor –que rara vez sucede–, parece menos grave porque estamos mejor equipados para manejarlo.

Como decía el compositor y pianista Duke Ellington, «un problema es una oportunidad para hacer las cosas mejor». ¿Vas a perder esta oportunidad?



# Trucos para que los niños coman más verduras

CONSUMIR VERDURAS Y HORTALIZAS ES FUNDAMENTAL PARA LLEVAR UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA, PERO A VECES LAS VERDURAS SE NOS RESISTEN. LA FALTA DE TIEMPO, LA RUTINA AL COCINARLAS Y EL HECHO DE QUE LOS PEQUEÑOS DE LA CASA NO SEAN RECEPTIVOS ANTE LOS VEGETALES HACE QUE COMAMOS MENOS VERDURAS DE LAS QUE DEBERÍAMOS.

Las verduras, las hortalizas y las frutas deberían estar presentes en nuestra dieta diaria. Los nutrientes que aportan estos alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra son esenciales para mantener una buena alimentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir cinco piezas de frutas y verduras al día, aunque algunos estudios elevan la cifra hasta siete. A pesar de lo que aconsejan los expertos, son pocas las personas que lo cumplen. Para lograr el objetivo, o al menos acercarnos a la cantidad que recomiendan los nutricionistas, podemos poner en práctica algunos trucos que, casi sin darnos cuenta, harán que nuestro consumo de verduras se incremente.

## LOS NIÑOS Y LAS VERDURAS

La verdura es probablemente el alimento que más les cuesta comer a los niños. Ni su sabor ni su textura suelen gustar demasiado, pero son esenciales para su crecimiento. Por eso debemos insistir e idear formas originales para que los pequeños de la casa reciban todas las vitaminas, los minerales y la fibra que contienen. Utilizando nuestra imaginación podemos elaborar platos más divertidos.

- **Decora sus platos.** Puedes utilizar el brócoli a modo de árbol o componer una cara con diferentes verduras. Se distraerán mientras las comen.
- **Elabora en casa las hamburguesas** y añádeles pequeños trozos de pimiento, zanahoria, puerros o espárragos.
- **Espolvorea queso o tomate por encima de las verduras.** Intenta que el queso sea bajo en grasa y que el tomate sea lo más saludable posible.
- **Ten paciencia.** Los nuevos sabores siempre cuestan de introducir, pero debemos insistir, sin obligar, y poco a poco se acostumbrarán.

## IDEAS DE RECETAS DE VERDURAS PARA NIÑOS

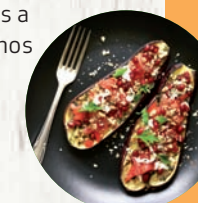
Aunque la mejor opción es siempre comerlas crudas, al vapor o al horno, te proponemos algunas recetas para poder introducir este tipo de alimentos a los peques que se resisten.



### Croquetas de brócoli

**Ingredientes:** 200 g de brócoli, 250 g de patata cocida, 70 g de queso fresco, 2 cucharadas de queso en polvo, 2 cucharadas de perejil picado, 1 yema de huevo, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, aceite de oliva para freír. **Para la besamel:** 200 ml de leche, 25 g de harina, 40 g de mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada.

**Preparación:** Cocemos el brócoli en agua con sal tres o cuatro minutos. Luego, lo escurriremos, lo aplastaremos con un tenedor y lo mezclaremos en un bol con la yema de huevo, la cucharada de aceite, la patata aplastada, el queso fresco, el queso en polvo y el perejil. A continuación prepararemos la besamel. Para ello, fundiremos la mantequilla en una sartén, añadiremos la harina e iremos tostándola ligeramente, removiendo con varillas manuales. Cuando coja color, añadiremos la leche caliente y seguiremos mezclando. Salpimentamos, añadimos nuez moscada y dejamos cocer unos minutos, removiendo continuamente, hasta que la besamel espese. Después, incorporaremos la mezcla de brócoli y removeremos hasta que quede bien integrada. La cubriremos con film transparente y, cuando se haya enfriado, la dejaremos en la nevera unas horas o mejor hasta el día siguiente. Cuando vayamos a prepararlas, retiraremos el film, cogeremos porciones de la masa e iremos dando forma con las manos; podemos untárnoslas con un poco de aceite para que no se nos pegue. Primero las pasaremos por harina, luego por huevo batido y, finalmente, por pan rallado. Por último, las freiremos como las croquetas normales.



### Pizzas de berenjena

**Ingredientes:** 4 berenjenas grandes, 1 bote de tomate frito, o mejor si tenemos tomate frito casero, 2 tazas de queso mozzarella rallado, pepperoni, jamón cocido, jamón serrano o beicon, albahaca fresca picada, aceite y sal.

**Preparación:** Ponemos el horno a precalentar a 180°C. Cortamos las berenjenas a lo largo y vaciamos el interior. A continuación, en una sartén grande a fuego medio, calentamos un poco de aceite de oliva y cocinamos las barcas de berenjena durante 8 minutos, aproximadamente. Una vez hechas las barcas, añadiremos la salsa de tomate sobre las mismas, las colocaremos en una bandeja para horno y pondremos por encima la mozzarella y el elemento principal que hayamos elegido, junto con el interior de la berenjena que hemos vaciado. Las horneamos alrededor de 15 minutos, hasta que la berenjena esté hecha y el queso dorado, y cuando las saquemos las decoraremos con albahaca picada.



### «Calabaguetis» con su salsa favorita

Esta receta la podemos combinar con la salsa favorita de los más pequeños de la casa: boloñesa, carbonara, con queso por encima, simplemente con tomate frito... Todas las opciones son buenas. Lo único que cambia es el ingrediente principal: en este caso, cambiamos la pasta tradicional por calabacín. Para ello, únicamente nos tenemos que hacer con unos buenos calabacines, pelarlos bien. Luego, para cortarlos, lo podemos hacer con mandolina o con un espiralizador de verduras, pero, si no tenemos ninguno de los dos, podemos cortarlas con cuchillo a láminas finas en vertical y luego ir haciendo la forma de los espaguetis. En este caso prepararemos la salsa como de costumbre, y en cuanto a los calabaguetis, tenemos varias opciones de cocinarlos: los podemos saltear en la sartén con un poco de aceite hasta que estén al dente, o bien cocinarlos en un recipiente apto para microondas durante unos 3-4 minutos, dependiendo de la textura que nos guste. En ambos casos, luego los escurrimos, ya que los calabacines sueltan mucha agua, y los servimos acompañados de nuestra salsa preferida.



# Cómo saber la raza de un perro

¿CÓMO PUEDO SABER LA RAZA DE MI PERRO? EN ESTE ARTÍCULO TE CONTAMOS LAS CUALIDADES PRINCIPALES DE LA PERSONALIDAD DE LAS RAZAS DE PERRO MÁS COMUNES.

Puede resultar difícil creer que las más de 300 razas de perro que existen hoy en día, según los datos de la Federación Cinológica Internacional, provengan de un mismo animal: el lobo. Pero así es. Desde que surgió el primer grupo de perros en Asia hace 33.000 años, la evolución de esta nueva raza surgida entonces –el perro– le ha convertido en el animal doméstico más común y que hemos convenido en llamar «el mejor amigo del hombre».

Y aunque hoy en día, además de las razas puras, existen múltiples cruces, es cierto que cada país cuenta con sus propias razas más comunes, las preferidas para el hogar y las que mejor se adaptan a la vida con los humanos. También es importante saber que, aunque cada raza tenga sus propias características, todos ellos son perros, y, por encima de la raza, siempre está el carácter de cada individuo. Además, más importante aún es que la educación y el trato recibido cuando viven con los humanos es la clave para una convivencia en armonía.

300  
LAS MÁS DE 300  
RAZAS DE PERRO  
QUE EXISTEN HOY  
EN DÍA, PROVIENEN  
DEL LOBO.

Si estás pensando en convivir con un perro y quieres conocer sus cualidades para decidirte, o si ya tienes un compañero peludo mestizo y te gustaría saber de qué razas puede provenir, a continuación te contamos cuáles son las razas de perro más comunes en España.

## RAZAS DE PERROS MÁS COMUNES Y SUS CARACTERÍSTICAS

Las tres razas preferidas en nuestro país son el yorkshire, el pastor alemán y el labrador. Conozcamos un poco más de su carácter:

- **Yorkshire:** son inteligentes, con carácter fuerte, les gusta mandar en una manada de perros y suelen ser buenos guardianes, porque siempre avisan cuando se acercan extraños. Son muy activos y no son aptos para convivir con conejos o hámsteres, ya que su instinto de terrier les llevaría a querer cazarlos.
- **Pastor alemán:** son perros muy inteligentes, cariñosos, muy protectores y les encanta el entrenamiento y el juego, por lo que suelen ser muy buenos para realizar trabajos como rescates o detección de drogas. Son muy leales y activos y necesitan mucho ejercicio diario.

- **Labrador:** son grandes compañeros de vida, ideales para familias con niños, al ser muy dóciles y bonachones. Son muy inteligentes, les encanta el juego y hasta los dos años tienen carácter de cachorro y suelen morder y romper muchas cosas. En la edad adulta son equilibrados, tranquilos y fieles compañeros. Son muy sociables con otros animales y con las personas. También son muy glotones.

Además de estas tres razas, otras de las más comunes son el chihuahua, el bichón maltés y el caniche:

- **Chihuahua:** se trata de la raza de perro más pequeña del mundo. Siempre están alerta, son cariñosos y valientes; a veces, incluso demasiado para su pequeño tamaño. Son enérgicos y necesitan hacer ejercicio, pero suelen sentir mucho apego hacia sus responsables, por lo que se convierten en perros falderos.
- **Bichón maltés:** son cariñosos, inteligentes, juguetones y alegres y no necesitan grandes caminatas. Les encanta que se les preste atención y que les den muchos mimos. Son ideales para vivir en un piso.
- **Caniche:** son muy inteligentes y fáciles de adiestrar, por lo que cada vez se utilizan más en trabajos como la terapia asistida con animales. Son muy obedientes y enérgicos, por lo que también resultan ideales para practicar con ellos deportes como el agility.

Además, en nuestro país también existen razas propias que suelen ser las preferidas de muchas familias: el ratonero valenciano, atlético, ágil y gran cazador; el mastín español, protector y amable; el galgo español, una de las razas más rápidas del mundo; o el podenco valenciano, gran cazador de conejos.

Y no podemos olvidar la raza más común, extendida y con una salud de roble que existe en el mundo: el perro mestizo.



Braco y Gala  
María José



Bebé  
Mariane dos Santos



Dann  
Ma Ángeles



Lola  
Carmen Carrasco



Perla  
Magnolia y Desiree



Popeye  
Mari Carmen



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!





Más información en:  
Bases completas en:  
[www.teamconsum.consum.es](http://www.teamconsum.consum.es)

