

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MARZO / ABRIL 2021 Nº 107

consum



EL TEMA DEL MES

5 CLAVES PARA LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA EN CASA

SABER COMPRAR. TIPOS DE CORTE DE PESCADO.

LOS CINCO DE... DANIEL ABAD CASANOVA. **SALUD Y BELLEZA.** MANTÉN TUS PIES SANOS Y SALVOS.

AHORA QUE COMIENZA
A ALARGAR EL DÍA Y
TENEMOS MÁS HORAS
DE LUZ, VAMOS A
NOTAR CÓMO NUESTRO
ESTADO DE ÁNIMO
MEJORA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Julio Alberó, Carmen Picot, Ana
María García, Silvia Moreno, Núria Riba,
Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe
(Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas)
y Juan Gil (Psicólogo).
Administración y documentación: Tina Álvarez,
Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V.
Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).
Teléfono: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Diseño y maquetación: Weaddyou.
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
Fotomecánica: Lithos.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro.

Ahora que comienza a alargarse el día y tenemos más horas de luz, vamos a notar cómo nuestro estado de ánimo mejora. ¡Ya verás! Dejamos atrás este principio de año que no ha sido tan bueno como esperábamos, con la borrasca Filomena, los datos de la pandemia y sus consecuencias económicas. Sin embargo, no debemos olvidar que tenemos razones para ser optimistas, por la vacuna que hará que, en un futuro no muy lejano, recuperemos la normalidad.

El pescado forma parte de nuestra dieta mediterránea. Los expertos aconsejan que tomemos entre 3 y 4 raciones a la semana. Pero, ¿sabemos cuál es el mejor corte para cada receta? En **Saber comprar** te explicamos cuáles son. Además, siempre hemos escuchado que el desayuno es la comida más importante del día, pero lo verdaderamente primordial es planificarlo bien. En **Hoy Comemos** te damos algunas claves.

Cada día nos preocupamos más por los alimentos que compramos e intentamos que sean frescos, nutritivos y saludables. Pero, si queremos seguir una dieta equilibrada en casa, ¿qué podemos hacer? En nuestro **Tema del mes** te damos cinco claves para que la lleves a cabo. Y también te contamos en **Viajar con gusto** los yacimientos romanos que existen en el arco mediterráneo por si te interesa hacer una escapadita.

¿Sabes cuáles son los alimentos que producen las abejas? Te lo contamos todo en **A Examen**. Y también te explicaremos las ventajas medioambientales y económicas de una vivienda con placas solares de autoconsumo en **Es Eco**.

Siempre ha sido importante conocer y reconocer los mensajes que nos transmite nuestro interlocutor, pero con esta nueva realidad en la que debemos llevar mascarilla de forma habitual, el lenguaje no verbal ha adquirido especial relevancia. En **Conócete** te daremos algunos consejos para mejorar la comunicación no verbal.

Mucho se ha hablado de los beneficios de las mascotas, pero ahora ya podemos decir que está científicamente demostrado. Diversos estudios avalan que, durante el confinamiento, las personas que han convivido con animales han sido más felices que las que no lo han hecho. Te contamos todas las ventajas, y alguna desventaja, de tener un animal doméstico en nuestra sección de **Mascotas**.

Además, conoceremos «**Los 5 de**» Daniel Abad, director titular de la Orquesta de Cámara de la Comunidad Valenciana, te contaremos todas las propiedades nutricionales de los espárragos en **Los Frescos** y te daremos las claves para cuidar tus pies en **Salud y Belleza**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es



Consejo de redacción.

SUMARIO

30

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Daniel Abad.
- 08 **HOY COMEMOS**
La importancia de un buen desayuno.
- 10 **LOS FRESCOS**
En abril, ¡los espárragos para mí!
- 12 **SABER COMPRAR**
Tipos de corte de pescado.

ACTUALIDAD

- 14 **A EXAMEN**
Qué alimentos hacen las abejas.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
5 claves para llevar una dieta equilibrada en casa.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Yacimientos romanos en el arco mediterráneo.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Autoconsumo con placas solares.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Repartimos 52,6 millones de euros en descuentos. Renovamos el convenio con Fundación ONCE para promover la integración laboral de personas con discapacidad. Nuestros trabajadores reciben una «prima COVID» de 300 euros.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Mantén tus pies sanos y salvos, ¡cúdalos y protégelos!
- 26 **CONÓCETE**
Qué es la comunicación no verbal.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Qué son las inteligencias múltiples.
- 30 **MASCOTAS**
Beneficios de tener una mascota.

10



14





IMPULSANDO TUS IDEAS

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes hemos sustituido el envoltorio plástico del extracto del cheque-regalo mensual y los descuentos personalizados que se envían por correo postal a los domicilios de los socios-clientes, así como el de nuestra revista *Entrenosotros*, por papel FSC certificado. Con esta medida se eliminan 48,06 toneladas de plástico al año.

Envíanos un correo a comunicacionexterna@consum.es y ¡cuéntanos!

ESTANDO AL OTRO LADO DEL TELÉFONO

900 500 126

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

Juntos
.....
HACEMOS
.....
consum

COMPARTIENDO TRUCOS Y CONSEJOS

Truco ganador



MICROONDAS SIEMPRE LIMPIO

Para limpiar la grasa del microondas o eliminar los malos olores, pon en un bol agua con un limón exprimido y partido por la mitad. Mete el bol con el agua y el limón dentro del microondas, a máxima potencia durante unos 10 minutos. Después espera a que el bol se enfríe dentro del microondas con la puerta cerrada, pasa una bayeta y ¡listo!

Josefa P.

@ ¡Participa!

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

ESCUCHANDO TU OPINIÓN EN REDES



Quiero agradecer las medidas q estáis tomando para luchar contra los envases de plástico. He observado q en los tés e infusiones habéis cambiado las bolsitas de plástico x envoltorios de papel. Y muchas verduras y frutas están a granel.
Enhorabuena.
Ahora solo falta el tema de la carne y el embutido.



Me gusta Comentar Compartir



Acabe d'eixir del @Consum i estic molt contenta perquè quasi la totalitat de la meua compra és #ecològica Estem a punt d'aconseguir-ho!



Gràcies per la confiança! seguim!



Hola chic@s!! Qué tal estáis?

Quería compartir un descubrimiento que encontré el otro día con las tres B (Bueno. Bonito. Barato)

Es el spray Limpiaduchas de Consum. Donde yo vivo el agua tiene mucha cal, y siempre hemos usado productos para evitar que se acumule rápidamente, sobretodo en los cristales de la ducha.

Antes usaba otros productos para la ducha, algunos eran formato spray pero sólo alargaban la limpieza, porque al final la cal se acumulaba poco a poco.

Hasta que mi chico un día trajo este y cuál fue mi sorpresa cuando me di cuenta que no solo evita que se acumule sino que TAMBIÉN elimina la cal!!

Desde entonces frotar las paredes y los cristales de la ducha se acabó.

Hay que aplicar después de la ducha o baño a diario y enjuagar. Y NO dejar más de 10 minutos.



Yo lo aplico por cristales, paredes, grifos y lo dejo actuar un par de minutos (mientras me seco y tal) y lo enjuago. Y mano de santo. No he vuelto a frotar la ducha porque está IMPECABLE. Ahora eso sí, hay que ser constantes. No pasa nada si se te olvida algún día, pero no hace milagros si lo pones de peras a uvas. Yo he probado un montón de este tipo y ninguno tan efectivo ni tan barato.

Lo venden en @supermercadosconsum, lleva 1 litro y cuesta 1'60€.

Y vosotros, ¿habéis encontrado algún producto con las 3B que os haya sorprendido?

#buenobonitobarato #lastresb #tresb #barato #consum #recomendaciones #tipslimpieza #limpieza #antical #recomendado #ducha



PROBANDO Y APROBANDO LOS PRODUCTOS

Prueba y aprueba



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

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...



LOS CINCO DE...

DANIEL ABAD CASANOVA

DIRECTOR DE ORQUESTA

Daniel Abad es director titular de la Orquesta de Cámara de la Comunidad Valenciana y principal director invitado de la Ópera de Andorra y de la Banda Municipal de las Palmas de Gran Canaria. Este alicantino es uno de los directores de orquesta con una de las carreras musicales más versátiles en la actualidad. Su repertorio musical abarca todo tipo de estilos, desde el barroco hasta la música contemporánea. Es conocido por la intensidad de sus interpretaciones de los grandes clásicos y su capacidad de fusionar la música clásica con los diferentes estilos musicales, tales como el pop o el rock, para acercar así la música clásica a todo tipo de público.



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

01



NUECES
La nuez es uno de los frutos secos más saludables y tengo la costumbre de tomar una o dos todos los días en el desayuno. Me aporta energía para empezar el día y es muy buena también para el sistema circulatorio, a nivel cerebral y como antioxidante.

02



NARANJAS
Es la fruta que más me gusta. La suelo tomar mucho como postre en las comidas o bien en zumo a media mañana. Tiene mucha vitamina C y mucha fibra y contribuye a reforzar nuestras defensas.

03



CHOCOLATE PURO
Me encanta. Como no duermo siesta, después de las comidas siempre tomo un buen café acompañado de una onza de chocolate puro. Me gusta mucho la combinación del café y chocolate y me aportan una energía muy buena para continuar con los ensayos o el estudio.

04



ACEITE DE OLIVA
El aceite de oliva virgen es fundamental para mí, en la tostada de la mañana, en las ensaladas o en las verduras que suelen acompañar todas mis cenas.

05



QUESO
Además de que tiene un alto contenido en calcio, proteínas y vitaminas, es un alimento fundamental para mí. Me encantan todos los tipos de queso y lo tomo casi todos los días, tanto en la comida como en la cena.

La importancia de un buen desayuno



SIEMPRE HEMOS ESCUCHADO QUE EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA, PERO LO VERDADERAMENTE PRIMORDIAL ES PLANIFICAR EL DESAYUNO, AL IGUAL QUE EL RESTO DE COMIDAS, ELEGIR ALIMENTOS CON MEJOR PERFIL NUTRICIONAL Y ALEJARSE DE LOS PRODUCTOS CARGADOS DE AZÚCARES SIMPLES Y DE GRASAS DE DUDOSA CALIDAD.

La recomendación de que un desayuno equilibrado debe estar compuesto por un lácteo, un cereal y una fruta está muy extendida, tanto que se ha convertido en una verdad inapelable en nuestra población, alejándose de lo que realmente importa y promoviendo algunas recomendaciones que es importante aclarar y que requieren un cambio en nuestros hábitos alimentarios. En primer lugar, hay que tener presente que el desayuno es una comida más de nuestro día y deberíamos entender que no es imprescindible que contenga estos tres grupos de alimentos. Esto supone una gran diferencia, ya que podría dejar de ser un problema y una preocupación para muchas personas que en su día a día no siguen esta estructura.

Lamentablemente, las prisas y la comodidad marcan la hora del desayuno, por lo que buscar opciones que permitan dejarlas listas la noche anterior o que sean aptas para llevar pueden ser una solución. Es solo cuestión de probar diferentes alternativas.

De todos modos, si prefieres mantener la estructura «lácteo+cereal+fruta» en tu desayuno, te damos algunas pautas:

- **Lácteos:** Elige las versiones naturales de los yogures, los quesos y el kéfir mínimamente procesado, para acompañarlos con granola casera y/o fruta fresca, semillas y frutos secos, además de los distintos tipos de leche. También tienen un lugar las bebidas vegetales de arroz, avena, soja y derivados como el yogur fermentado.
- **Cereales:** Valora la compra de ingredientes al natural y combínalos. Los copos de avena son el recurso más fácil de usar, pero, claramente, no son el único. Combina varios tipos y añade frutos secos o semillas, especias y fruta fresca o seca. El aroma de vainilla y la canela dan sensación de dulce sin tener que agregar azúcar.

Los panes de semillas e integrales son los que deben tener un gran protagonismo. Su acompañamiento puede ir desde el simple aceite de oliva extra virgen, el tomate, el humus o el aguacate hasta unos huevos escalfados o una tortilla vegetal, entre las múltiples alternativas.

Recuerda que en la variedad está el gusto y que por lo tanto el arroz, las legumbres y cualquier preparación que incluya harinas integrales (pizza-pasta) representan una elección muy válida.

- **La fruta:** Fresca, y mejor todavía si es entera y con cáscara, de temporada y de proximidad. Es primordial tener presente que un zumo no es sinónimo de fruta, ya que los azúcares presentes en el zumo, aunque sea recién exprimido, se consideran azúcares libres, que suelen estar implicados en numerosas patologías crónicas.

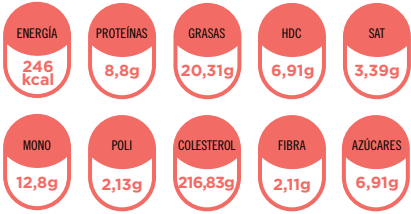
Aguacate con huevos al horno

INGREDIENTES (2 personas)
250 g de aguacate
2 huevos
Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200°C con calor arriba y abajo. Mientras el horno alcanza la temperatura indicada, abre el aguacate procurando que queden dos mitades igualadas y con un golpe de cuchillo saca el hueso. Casca un huevo y úsalo para rellenar el hueco del aguacate, procurando que la yema quede intacta, según el tamaño de los huevos usados. Sazona con sal y pimienta y hornea durante 10 minutos con calor solo en la parte de abajo, hasta que la clara quede cuajada y antes de que la yema se seque. Saca la fuente del horno y decora los huevos con un poco de cebollino muy picado.



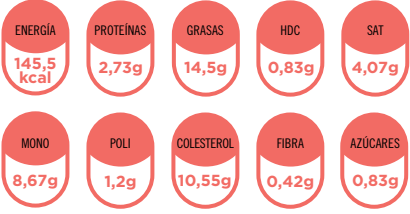
Información Nutricional por ración.

Tapenade de tomates secos, queso de cabra y albahaca

INGREDIENTES (4 personas)
60 g de tomate seco
40 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
6 aceitunas negras o verdes sin hueso
10 ml de zumo de limón
50 g de queso de rulo de cabra sin corteza
30 g de queso unttable
4 hojas de albahaca
Pimienta negra molida
Tomillo seco o fresco (opcional)

PREPARACIÓN

Si partes de tomates secos al natural, es conveniente rehidratarlos primero. Puedes dejarlos en aceite unos días, en agua fría durante unas horas o, al menos, dejarlos hidratar en agua al fuego, sin hervir, durante una media hora. Escúrrelos. Coloca los tomates en el vaso de una procesadora o similar. Añade una o dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra y el diente de ajo picado. Salpimienta ligeramente y tritura un poco. Añade el zumo de limón, las aceitunas verdes troceadas sin hueso, un poco de tomillo y unas hojitas de albahaca fresca. Tritura. Incorpora el queso de cabra y tritura nuevamente durante más tiempo, hasta conseguir una pasta más homogénea. Añade queso en crema al gusto hasta conseguir la textura deseada.



Información Nutricional por ración.

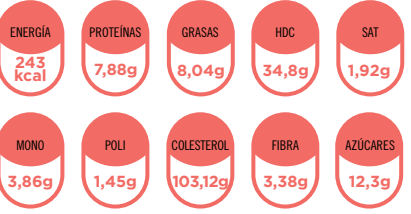
Tortitas de plátano, avena y quinoa

INGREDIENTES (2 personas)
200 g de plátanos de Canarias muy maduros
40 g de avena integral molida
3 g de levadura de repostería
1 huevo L
50 g de leche semidesnatada o bebida vegetal
3 gotas de extracto de vainilla
20 g de quinoa inflada
5 g de aceite de oliva virgen extra



PREPARACIÓN

Pela los plátanos, trocéalos y ponlos en el vaso de la batidora. Añade la avena molida, la levadura, el huevo y la leche o la bebida vegetal. Aporta un toque más de sabor con un buen extracto de vainilla. Tritura hasta conseguir una masa fina, homogénea y un tanto densa. A continuación, añade la quinoa inflada y mezcla bien. Pon a calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva virgen extra y vierte dos cucharadas soperas generosas para hacer cada tortita. La temperatura del fuego debe estar un punto superior al fuego medio, y como son unas tortitas un poco gorditas, tapa para que el calor se concentre y se vayan cociendo por arriba a la vez. Cuando estén cuajadas por la base, da la vuelta a las tortitas y en unos pocos segundos estarán listas. Cuando las retires de la sartén, colócalas en un plato. Repite la operación hasta terminar con la masa.



Información Nutricional por ración.

En abril, ¡los espárragos para mí!

LOS ESPÁRRAGOS SE INTRODUJERON EN ESPAÑA EN LA ÉPOCA DE LOS ROMANOS Y RÁPIDAMENTE SE CONVIRTIERON EN UNO DE LOS VEGETALES FAVORITOS DE LA BURGUESÍA.

Aunque el origen de ambas especies es el mismo, la diferencia entre los trigueros y los blancos radica en la luz del sol. Mientras que los espárragos blancos crecen bajo tierra y se recolectan cuando son brotes (todavía no han salido a la superficie), los espárragos trigueros salen enteros y reciben la luz del sol.

Esta maduración al sol hace que los beneficios de los espárragos trigueros sean varios, ya que contienen muchos más nutrientes que los espárragos blancos.

¿CÓMO SACARLES EL MÁXIMO PROVECHO?

Para aprovechar al máximo todas sus propiedades, deberíamos comer los espárragos en crudo o cocinados a baja temperatura (al vapor o salteados), ya que el ácido fólico se pierde con el calor de la cocción y se disuelve en el caldo. Lo ideal es que nos comamos los espárragos crudos. Podemos hacerlo cortándolos a láminas muy finas en ensalada, o bien los podemos cocinar al vapor durante 5/6 minutos. Aunque en nuestra cocina es muy típico comerlos revueltos con huevos o salteados con unos ajos tiernos.

4 beneficios de los espárragos



Durante el embarazo

Ricos en ácido fólico (en especial los espárragos verdes), el espárrago contribuye a prevenir malformaciones del feto.



Contra el estreñimiento

Si sueles tener problemas a la hora de ir al baño o quieres prevenir el estreñimiento, los espárragos son tus aliados. Además de aportarnos minerales y vitaminas, los espárragos contienen muchísima fibra, en especial los espárragos trigueros.



Para regular nuestro peso

Los espárragos aportan muy pocas calorías, son ricos en agua y son saciantes, y además nos ayudan a ir regularmente al baño debido a su aporte en fibra dietética.



Diuréticos

Debido a su gran contenido en agua y a un compuesto llamado asparragina el espárrago tiene acción diurética, por lo que estimula la producción de orina y la eliminación de los productos de desecho de nuestro organismo. Por lo tanto, su consumo es especialmente interesante para aquellas personas con retención de líquidos.

PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TODAS SUS PROPIEDADES, DEBERÍAMOS COMER LOS ESPÁRRAGOS EN CRUDO O COCINADOS A BAJA TEMPERATURA.

TIPOS DE CORTE DE PESCADO

LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN ACONSEJAN QUE TOMEMOS ENTRE 3 Y 4 RACIONES A LA SEMANA, YA QUE ES UN ALIMENTO MUY COMPLETO.

El pescado forma parte de nuestra dieta mediterránea. Los expertos en nutrición aconsejan que tomemos entre 3 y 4 raciones a la semana, ya que es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y vitaminas del grupo B, fósforo, hierro y calcio, entre otros nutrientes. Otra de las ventajas es la relación del consumo de pescado azul (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel...) y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Este tipo de pescado es una importante fuente de ácidos grasos Omega 3, que reducen los niveles de colesterol «malo».

Son alimentos fáciles de cocinar y admiten multitud de elaboraciones, pero debemos saber qué tipo de preparación se adapta mejor a cada especie o receta.



FILETES

Los filetes son el corte más común del pescado. Se pueden hacer tanto en pescados grandes como en pequeños. Lo bueno de este tipo de preparación es que se puede eliminar la espina. Perfectos para hacer a la plancha, a la romana o al horno.



TRANCHA

Es como queda un pescado cuando se abre por la mitad desde la cabeza hasta la cola, haciendo un corte perpendicular a la espina principal. De este modo, el pescado queda separado en dos partes, pero sin eliminar la piel ni tampoco las espinas. Se suelen cortar así pescados grandes en forma ovalada y planos, como el rodaballo. Es el corte ideal para cocinar al horno.



LOMOS

Se extraen para la elaboración de medallones y la suprema del pescado. Se realiza una incisión a lo largo de la espina central, de modo que se pueda ir cortando el lomo lo más ajustado posible a la espina, para sacar el máximo de carne. Es un corte muy agradecido en cocina.



TACOS

Consiste en obtener trozos sin espinas ni piel de los pescados más grandes. Suelen ser irregulares y se utilizan para guisos o bien, en cortes más pequeños, para ceviche o tartar.



RODAJA

Junto con los filetes y los lomos, es el corte más conocido y popular del pescado. Para sacar las rodajas, se corta siempre la pieza de forma vertical. De este modo, la piel queda intacta y la rodaja presentará siempre espina en el centro. En la cocina, este tipo de corte se puede usar para cocer, hacer en salsa o a la romana.



SUPREMA

Se consiguen una vez separados los lomos, su forma es rectangular y se obtienen generalmente de pescados grandes, como por ejemplo el salmón o la merluza.



MEDALLÓN

Igual que sucede con las carnes, de la carne magra de los pescados también se puede sacar un tipo de pieza que se denomina *medallón*. Los medallones son piezas sin piel ni espinas, que se obtienen de las rodajas. Son perfectos para guisos elaborados, así como para las personas a las que no les gusta encontrarse espinas en el plato.

Qué alimentos hacen las abejas

¿SABES EXACTAMENTE QUÉ HACEN LAS ABEJAS? ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE PROVIENEN DE ELLAS? ¿Y LAS PROPIEDADES DE ESTOS ALIMENTOS? ¡TE LO CONTAMOS TODO!

Las Naciones Unidas declararon el 20 de mayo el Día Mundial de las Abejas para llamar la atención sobre la importancia de preservar las abejas y otros polinizadores. Se decidió esta fecha por el nacimiento de Anton Janša, un apicultor esloveno del siglo xviii, pionero de la apicultura moderna.

Las abejas son muy importantes porque son las encargadas de polinizar vegetales en parcelas cercanas a sus colmenas, lo que contribuye a mejorar la biodiversidad. De hecho, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el 75% de los cultivos alimentarios a nivel global depende de la polinización por insectos y otros animales, como las abejas. Además, de las 100 especies de cultivos que proporcionan el 90% de los alimentos del mundo, más de 70 son polinizadas por las abejas.

CÓMO PRODUCEN LA MIEL LAS ABEJAS

Las abejas fabrican miel a partir del néctar que extraen de las flores. Pero, ¿cómo lo hacen? Pues chupan el néctar y lo almacenan en su «estómago para miel», que es diferente del estómago para comer. Cuando estos recipientes están llenos de néctar, las abejas regresan a la colmena. Allí, pasan el néctar por la boca de otras abejas obreras, que lo mastican y regurgitan hasta que se convierte en miel. Entonces la depositan en las celdas del panal. Luego la deshidratan aireando sus alas en la cálida temperatura del panal. Una vez eliminado aproximadamente el 80% de agua, el proceso de fabricación de la miel ha concluido y enceran todas las celdas para su correcta conservación.

Este alimento puede tener distintos colores y sabores dependiendo de la antigüedad de la miel y de la clase de flor de donde se sustrajo el néctar.

Cera

Es el elemento fundamental de la arquitectura del panal en donde las abejas almacenan la miel y el polen. Se utiliza como agente impermeabilizante para la madera y el cuero y para el refuerzo de hilos. Las industrias de cosméticos y farmacéuticas son los principales consumidores, representando el 70% del mercado mundial. Es el componente por excelencia de cremas de belleza, pomadas, emplastos, lápices labiales y mascarillas faciales.

Miel

Es su producto más conocido. Es una sustancia espesa, pegajosa y muy dulce que elaboran las abejas con el néctar que extraen de las flores y que depositan después en las celdas de los panales. Existen diferentes tipos de miel, que se clasifican en dos grandes grupos: las monoflorales y las multiflorales, como las mieles de romero, azahar, tilo, eucalipto y tomillo, y las mieles de bosque, entre las que se encuentran las de pino, castaño, avellano o brezo. La miel ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y, por su contenido en vitamina B6, contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Polen

Las abejas lo recogen de las flores con sus patas y lo humedecen con néctar, formando bolitas que llevan a la colmena, y sirve de alimento a las abejas obreras. Generalmente es de color amarillo-ocre y varía en función de la especie vegetal de la que procede. Es un alimento energizante que elimina la fatiga y baja la tensión arterial. Tiene funciones dermatológicas que mejoran la apariencia de la piel.

75%

EL 75% DE LOS CULTIVOS ALIMENTARIOS A NIVEL GLOBAL DEPENDE DE LA POLINIZACIÓN POR INSECTOS.

Jalea real

Es una sustancia que segregan las abejas jóvenes a través de una glándula situada en la cabeza. Este líquido de color amarillo sirve para alimentar a la abeja reina y a las larvas obreras durante sus primeros días de vida. Su consistencia es cremosa y su sabor es parecido al del yogur natural. La jalea real contiene tiamina, que contribuye al funcionamiento del sistema nervioso y a un buen funcionamiento del corazón en condiciones normales, y también riboflavina, que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga.

Propóleo

También conocido como *própolis*, es una sustancia resinosa de color castaño, verdoso o casi negro. Lo fabrican las abejas a partir de la resina de las plantas y los árboles (sauce, pino, abeto), mezclada con cera, polen y su propia saliva, para proteger a la colmena contra las infecciones. Tiene propiedades analgésicas, cicatrizantes y antibacterianas y ayuda a tratar llagas e inflamaciones bucales.

5

CLAVES PARA LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA EN CASA

CUIDARSE DESDE DENTRO ES CADA VEZ UNA PRIORIDAD DE MÁS PERSONAS. A CONTINUACIÓN TE DAMOS UNOS TIPS DE NUTRICIÓN PARA QUE LLEVES UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Cada día nos preocupamos más por los alimentos que compramos e intentamos que sean frescos, nutritivos y saludables. Pero si queremos ir más allá e intentamos seguir una dieta equilibrada, no engordar más de la cuenta o, simplemente, queremos cambiar nuestras costumbres alimenticias, ¿dónde acudimos?

El principal problema de tener la información a golpe de clic es, precisamente, la sobreinformación. Muchos creen que pueden aconsejar sobre nutrición, y existen multitud de métodos que prometen adelgazar en 20 días, dietas ancestrales, «especialistas» de alimentación en redes sociales y muchos otros contenidos que se propagan por la web sin ningún control. Corremos el riesgo de seguir a rajatabla consejos que no están avalados por ninguna persona especializada y puedan acarrear problemas de salud.

A continuación te damos las 5 claves para llevar una dieta equilibrada con todas las garantías:

- 1 Acude a un dietista-nutricionista:** y no solo para adelgazar, los profesionales de la nutrición ofrecen las pautas adecuadas para seguir una dieta equilibrada sea cual sea nuestro objetivo. No hace falta querer perder peso para acudir a un especialista de la alimentación, también nos puede ayudar a cambiar hábitos y a conseguir dejar de lado aquellos alimentos que no nos benefician. Y recuerda: la principal ventaja de acudir a un profesional es que tiene todas las herramientas para que tu salud sea siempre lo primero.
- 2 Sé constante y paciente:** las cosas no se consiguen en un día, y si te dicen que sí, es mentira. Los cambios de hábitos necesitan tiempo y también constancia. Muchos hábitos poco saludables se mantienen por el nivel de placer que provocan a corto plazo. También es frecuente que se fracase al intentar cambiar conductas-hábito por proponerse objetivos demasiado ambiciosos o por intentar cambiar muchas cosas a la vez, así que no te agobies y ve poco a poco.
- 3 Planifica:** un buen truco para preparar comidas rápidas y saludables es saber combinar los alimentos para que cada plato nos aporte todos los nutrientes necesarios. Desde la Universidad de Harvard (EE.UU.) proponen el método del Plato Harvard, que consiste en que en cada comida los vegetales (verduras y hortalizas) deben ocupar la mitad del plato que estamos preparando; los hidratos de carbono, un cuarto del plato; y las proteínas, el otro cuarto.
- 4 No olvides el ejercicio:** en los últimos años, la práctica del deporte no ha hecho más que aumentar. Ya no se cuestionan los múltiples beneficios que proporciona, tanto a nivel físico como psicológico, y goza de un elevado estatus en nuestra cultura. Hoy en día, con la práctica del ejercicio físico se persigue mucho más que quemar grasa o ganar músculo, se busca una vida más saludable.
- 5 No te obsesiones:** existe una línea muy delgada entre querer comer bien y estar sano y el hecho de empezar a obsesionarse por la comida, lo que se conoce comúnmente como *ortorexia*. Sé siempre consciente de tu meta, sigue los consejos anteriores y déjate asesorar siempre por un especialista. Ir por tu cuenta puede traerte problemas.



UN BUEN TRUCO PARA PREPARAR COMIDAS RÁPIDAS Y SALUDABLES ES SABER COMBINAR LOS ALIMENTOS PARA QUE CADA PLATO NOS APORTE TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS.

10 tips de nutrición que deberías conocer

- | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| CUÍDATE | HAZ EJERCICIO | SÉ CONSTANTE | DI “NO” A LOS ALIMENTOS POCO SANOS | BEBE AGUA |
| NO TE SALTES COMIDAS | USA EL MÉTODO DEL PLATO HARVARD | NO TE OBSESIONES CON EL PESO | PLANIFICA TUS COMIDAS | FÍJATE UN OBJETIVO REALISTA |

Yacimientos romanos

EN EL ARCO MEDITERRÁNEO

HAY MUCHOS YACIMIENTOS QUE SE ENCUENTRAN EN EL MEDITERRÁNEO. TE CONTAMOS CUÁLES NO DEBES OLVIDAR VISITAR Y ALGUNAS DE SUS CARACTERÍSTICAS MÁS INTERESANTES.

Somos herederos directos de la Antigua Roma. Lo reflejan nuestras costumbres, nuestro tipo de alimentación y nuestra forma de encarar el presente y futuro. Hoy recorreremos algunas de las ruinas romanas que se conservan en nuestro entorno más cercano y ponemos en valor el valioso aporte del Imperio a nuestra gastronomía.



SEGÓBRIGA, ERCÁVICA Y VALERIA – CUENCA

La antigua ciudad de Segóbriga llegó a albergar un anfiteatro, termas públicas, mercados, templos y hasta un teatro, siendo un punto de referencia en la vida urbana de la época. Actualmente, en este parque arqueológico se pueden ver muchísimas partes de la ciudad, aún conservadas en buen estado, como son las murallas y la puerta principal, el foro, la acrópolis, el acueducto y otros elementos que sirven para conocer mejor el urbanismo del Imperio. Esta antigua ciudad estaba comunicada también con Ercávica y Valeria, ambos yacimientos de interés, en la misma provincia. De hecho, el cultivo de la vid y su posterior tratamiento para convertirlo en vino, muy arraigado en esta zona, provienen de la época romana.

EMPÚRIES – GIRONA

Ubicado en Girona, este enclave mediterráneo fue puerto de entrada para el asentamiento romano en el península Ibérica, pero fueron los griegos antiguos quienes fundaron, en el año 575 a.C., esta ciudad en el golfo de Roses. Paseando por los restos de sus calles y edificios se descubren bellos mosaicos griegos y romanos.



LA ILLETA DELS BANYETS – ALICANTE

Este curioso enclave situado en El Campello era originalmente una península, pero la erosión del oleaje acabó separándolo de la costa para ser unida de nuevo en 1943. A pesar de no tener una gran extensión, este yacimiento es uno de los más importantes de la zona por su valor cultural, ya que cuenta con restos de distintas épocas como la Edad de Bronce o la Edad Media, además de reliquias romanas. Según los investigadores, en época romana sirvió como de una especie de piscifactoría, ya que se han documentado varias balsas labradas sobre la roca y comunicadas entre sí y con el mar mediante trampillas que se abrían y cerraban en función de la necesidad.



BAELO CLAUDIA – CÁDIZ

Los restos arqueológicos de Baelo Claudia, en Tarifa, son los de una antigua ciudad-factoría muy bien conservada y muy importante en su día por su papel en la industria de las conservas y las salazones. Durante el Imperio se probaron y perfeccionaron técnicas de conservación para prolongar la duración de los alimentos. Por ejemplo, la salmuera; las conservas en vinagre, en aceite de oliva o en miel; la fermentación alcohólica o láctea; o bien el secado al aire, el sumergido en agua hirviendo, la elaboración de embutidos, el envasado...



TEATRO DE CARTAGENA – MURCIA

El teatro romano de Cartagena se construyó durante el reinado de César Augusto en la denominada Carthago Nova, y no fue descubierto hasta el año 1988. El emperador quiso dotar la ciudad de una construcción dedicada al entretenimiento popular, con capacidad para 7.000 personas, que fue dedicada a Lucio y Cayo César.



ANFITEATRO DE TARRAGONA

Este anfiteatro romano de forma ovalada y excavado en las propias formaciones rocosas del litoral fue construido en el siglo II d.C. Con una capacidad para 14.000 espectadores, que acudían a presenciar batallas de gladiadores y fieras, siglos después albergó en su interior una basílica visigótica. Se trata de un vestigio de Tarraco, una de las urbes romanas más importantes de Hispania.



Autoconsumo con placas solares

¿TE GUSTARÍA VIVIR EN UNA CASA CON PLACAS SOLARES DE AUTOCONSUMO? ¿CONOCES LAS VENTAJAS DE ESTAS VIVIENDAS? TE CONTAMOS MÁS SOBRE ESTE TIPO DE ENERGÍA.

España es uno de los países de la Unión Europea con mayor número de horas de sol, por lo que aprovechar esta energía renovable debería ser casi una obligación, sobre todo en comunidades como Castilla-La Mancha, Andalucía o la Región de Murcia, que registran una mayor incidencia solar en su superficie.

La última normativa de autoconsumo, RD23/2020, facilita el acceso a los trámites, reconoce el derecho a autoconsumir energía eléctrica renovable sin cargos y permite que puedan instalarse placas a nivel individual o de forma colectiva, por ejemplo, en comunidades de vecinos.

Si quieres dar el paso, escanea con tu móvil este QR y sigue los siguientes pasos:



CARACTERÍSTICAS DE LA ENERGÍA SOLAR

Económica

- **Reduce de forma considerable la factura de la luz.** Además, en caso de generar más de la que necesites, tendrás la posibilidad de devolver la energía que no uses y «revenderla».
- **Gasto mínimo en mantenimiento.** Aunque el coste de la instalación inicial puede ser algo elevado, la garantía es de hasta 20 años y, según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), una instalación de autoconsumo se amortiza de media entre 6 y 10 años.
- **Beneficio fiscal** gracias a las desgravaciones que existen para energías renovables.

Estable

Evita la dependencia de los cambios de las tarifas eléctricas. Es una de las energías renovables que más ha abaratado sus costes, un 80% en los últimos 5 años.

Sostenible

Energía limpia, renovable y libre 100% de emisiones de CO₂.

Silenciosa

Uno de los aspectos a destacar de la energía de origen solar es que no genera ningún tipo de ruido, a diferencia de los generadores de energía eléctrica convencional.

Compatible

La fotovoltaica puede convivir con otras fuentes de energía y, de hecho, son muchas las viviendas que cuentan con dos instalaciones para que la energía convencional funcione cuando no lo hace la otra.

FACTORES A TENER EN CUENTA PARA LA INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES

Ubicación

Además de la disponibilidad de espacio en la vivienda, hay que tener en cuenta cuál será la mejor zona para la instalación, generalmente en los tejados, y nuestra ubicación geográfica. Las comunidades autónomas situadas más al sur suelen ser las mejores para este tipo de sistemas por su clima y exposición a los rayos solares.

Instalación

El proceso de instalación de los paneles solares para un uso individual e, incluso, en el caso de uso comunitario, no debería prolongarse más allá de los 3 o 4 días, aunque debes tener en cuenta los plazos para la solicitud de licencias y realización de trámites administrativos.

Potencia

Un panel solar tiene una potencia limitada. Es por ello que la utilización de este tipo de energía, a veces, no es suficiente para cubrir las necesidades de una vivienda y ha de funcionar en convivencia con otras, o bien haciendo uso del almacenaje de energía. Por ejemplo, una casa pequeña en una zona templada puede consumir 7 kilovatios diarios, y un panel estándar solo genera 250 vatios.

LA ENERGÍA SOLAR ES LIMPIA, RENOVABLE Y LIBRE 100% DE EMISIONES DE CO₂.

EXPERIENCIA DE CLIENTE

Los socios-clientes de Consum reciben descuentos por valor de 52,6 millones de euros en 2020



Consum ha entregado un total de 52,6 millones de euros en descuentos a sus socios-clientes durante 2020, cifra que supone un 9,7% más respecto a 2019. Con este descuento, exclusivo para sus socios consumidores, estos se han podido ahorrar, de media, 29,6 euros por persona, un 3% más que en 2019. Dicho montante proviene de todos los descuentos acumulados, como los cheques regalo, Mis Favoritos, cheque-crece y vales y cupones ahorro.

Para beneficiarse de todos estos descuentos, solo hay que acceder a través de la app Mundo Consum, la web mundoconsum.consum.es y el extracto en papel que llega a los clientes en sus casas todos los meses.

Consum apuesta por el ahorro de los consumidores con estos descuentos, que recompensan la fidelidad de sus socios-clientes al devolverles una parte de sus compras, tanto con cheques directos como con descuentos en los productos que más consumen, haciendo una oferta personalizada.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Consum y Fundación ONCE promueven la integración laboral de 100 personas con discapacidad



El vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE, Alberto Durán, y el director de Personal de Consum, Evarist Casany, renovaron el pasado enero el convenio Inserta a través del cual se espera incorporar a la plantilla de la Cooperativa a 30 personas con discapacidad durante los próximos tres años. Dicho convenio, iniciado en 2014, ha supuesto la incorporación de 67 personas en total a la plantilla de la Cooperativa en todos estos años.

Este acuerdo se enmarca en los programas operativos de Inclusión Social y de Economía Social (Poises) y de Empleo Juvenil (POEJ), que está desarrollando Fundación ONCE a través de Inserta, con la cofinanciación del Fondo Social Europeo y la Iniciativa de Empleo Juvenil, para incrementar la formación y el empleo de las personas con discapacidad.

Consum se compromete a seguir desarrollando el programa Inserta de la Fundación ONCE, con el objetivo de impulsar la inserción laboral de personas con discapacidad en su plantilla, concretamente, para los puestos de vendedor y preparador de pedidos. Inserta Empleo, como entidad para la formación y el empleo de la Fundación ONCE, preseleccionará a los candidatos que mejor se adecuen al perfil requerido por Consum y les impartirá formación a medida para desempeñar las labores asignadas.

TRABAJADORES

Consum gratifica con una segunda «prima Covid» de 300 euros a sus trabajadores de tiendas y plataformas y sube los salarios un 1%



Con el fin de compensar la dedicación y el esfuerzo realizado durante todo 2020 con motivo de la pandemia, Consum gratificó con una «prima Covid» de 300 euros de media por persona a sus trabajadores de tiendas y plataformas logísticas. Esta prima supuso un montante de más de 4,7 millones de euros, y se asignó a todo el personal operativo de supermercados y plataformas, lo que supone el 95% de la plantilla.

Además, esta gratificación se sumó a la subida salarial del 1% aprobada por la Cooperativa para el 100% de la plantilla. El incremento empezó a aplicarse en febrero y representó una inversión de más de 3,2 millones de euros, lo que supone unos 185 euros brutos al año, de media.

Generación de empleo récord

Consum generó más de 1.400 empleos durante 2020 hasta alcanzar una plantilla de más de 17.400 personas, a falta de concretar las cifras exactas. Esto supone una cifra récord en la generación de empleo estable y de calidad, tomando de referencia los últimos cinco años, en los que se han generado más de 900 empleos de media al año.

2020 también ha sido un año récord en cuanto a contratos realizados por causa de la pandemia. Por este motivo, Consum ha contratado a 6.149 personas y ha realizado 2.873 ampliaciones de jornada desde que comenzara la crisis sanitaria.

MEDIO AMBIENTE

Eliminamos más de 1.300 toneladas de plástico al año con el Plan de Reducción de Envases y Embalajes



Consum elimina 1.301,8 toneladas de plástico al año, por la sustitución, reducción y reutilización de dicho material, dentro de su Plan de Reducción de Envases y Embalajes. La Cooperativa está estudiando todos sus envases para conseguir que sean reciclables, compostables y reutilizables antes de 2030.

Como novedad, Consum ha incorporado bolsas compostables en las secciones de venta al detall, que sustituirán a las bolsas de plástico de un solo uso. Esta medida, unida a la incorporación de bolsas reutilizables de yute y polipropileno, dejará de poner en el mercado 592 toneladas de plástico al año.

Consum también ha apostado por sustituir el envoltorio plástico del extracto del cheque-regalo mensual y los descuentos personalizados que se envían a los domicilios de los socios-clientes, así como el de la revista *Entrenosotros*, por papel FSC certificado. Con esta medida se eliminan 48,06 toneladas de plástico al año.

Mantén tus pies sanos y salvos

¡CUÍDALOS Y PROTÉGELOS!

¿SE TE AGRIETAN LOS PIES Y TE APARECEN DUREZAS CON LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN? TE DAMOS UNOS CONSEJOS PARA QUE CUIDES TUS PIES, HIDRATÁNDOLOS Y MIMÁNDOLOS.

Si el calor, la exposición al sol, el uso de zapatos abiertos y los baños en el mar y piscinas son factores que resecan nuestros pies, la falta de oxígeno debido al uso del calzado cerrado durante los meses de otoño e invierno también suele resecarlos. Cabe recordar que su piel es muy sensible, por eso hay que dedicarles atención para tener unos pies sanos y poder lucirlos bien bonitos cuando se acerque la temporada estival.

CÓMO CUIDAR TUS PIES

- **Usa agua templada para lavarlos.** El agua muy caliente puede irritar y hacer que la piel de los pies pierda hidratación.
- **Limpia tus pies a diario y sécalos en profundidad.** Asegúrate de lavar bien los tobillos, las plantas, las uñas y los espacios entre los dedos. El exceso de humedad y el calor, así como los restos de jabón, son el escenario perfecto para hongos y bacterias.
- **Exfolia la piel una vez a la semana para mantener a raya las células muertas.** Puedes aprovechar y, a la vez que exfolias tu cuerpo, hacer hincapié en los pies, pero, si quieres mimarlos un poco más, hazte con una exfoliante específica para pies y date un buen masaje.
- **Hidrata la zona cada día cuando apliques la crema hidratante al resto de tu cuerpo.** Realiza un pequeño masaje por toda la superficie, con especial dedicación en el talón, la planta, el empeine y los tobillos.
- **Cuida las uñas y no dejes que crezcan en exceso.** Córtalas siempre con forma recta o cuadrada para evitar problemas al crecer.
- **Incluye en tu dieta alimentos que contengan proteínas de alto valor biológico, vitaminas de los grupos A, B y C y minerales como el calcio, el zinc y el yodo,** para mantener las uñas bien fuertes.
- Si no es preciso, **evita el esmaltado de uñas durante la época que vayas a llevar los pies cerrados** para que la uña «respire».
- Por último, **presta especial atención al calzado.** Intenta que sea amplio, cómodo y abierto o transpirable en verano.

¿Cómo hidratar los pies agrietados?

Los pies agrietados pueden ser el inicio de dolores molestos, heridas difíciles de curar e, incluso, sangrados no deseados; por eso, hay que prevenir que aparezcan estas grietas con los cuidados anteriores. Pero si ya los tenemos agrietados, debemos extremar las medidas de higiene e hidratación:



Visita a un podólogo para que te haga un diagnóstico del origen de las grietas. Además, te hará una primera limpieza y cura que deberás mantener.



Aplica cremas específicas para tacones agrietados y envuelve la zona con papel film, para que la hidratación y la nutrición sean más efectivas.



De vez en cuando, **pásate la piedra pómez.** Realiza movimientos circulares alrededor de los talones o donde suelen aparecer las lesiones cutáneas para que sea más efectiva la eliminación de durezas y callos. No olvides la hidratación y nutrición después de este paso, es importante para que la piel se regenere y se mantenga hidratada.

LOS PIES AGRIETADOS PUEDEN SER EL INICIO DE DOLORS MOLESTOS, HERIDAS DIFÍCILES DE CURAR E, INCLUSO, SANGRADOS NO DESEADOS.

QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

TAN IMPORTANTE COMO LA COMUNICACIÓN VERBAL, ESTE TIPO DE COMUNICACIÓN DICE MUCHO MÁS DE NOSOTROS DE LO QUE CREEMOS.

La comunicación no verbal es el conjunto de signos, gestos, intenciones y percepciones que, tanto uno mismo como los demás, mostramos con finalidad comunicativa, acompañando de esta forma al lenguaje verbal, enriqueciendo la comunicación y permitiéndonos incidir en el mensaje que deseamos transmitir.

Desde hace muchos años las investigaciones han demostrado que los comportamientos no verbales constituyen un gran porcentaje de nuestra comunicación.

Siempre ha sido importante conocer y reconocer los mensajes que nos transmite nuestro interlocutor, pero con esta nueva realidad en la que debemos llevar mascarilla de forma habitual, el lenguaje no verbal ha adquirido especial relevancia. Es la comunicación que no se oye la que mejor y más información nos reporta hoy en día a la hora de comunicarnos.

LOS COMPORTAMIENTOS NO VERBALES CONSTITUYEN UN GRAN PORCENTAJE DE NUESTRA COMUNICACIÓN.

Tips para entrenar y mejorar la comunicación no verbal

- 1 Aprende a leer las señales no verbales.** Son todos los movimientos de cabeza, cara, manos, piernas y postura que adoptamos. Algunos de estos suelen ser congruentes con la conversación que mantenemos. Cuando detectamos una señal distinta, solemos ignorar lo que se ha dicho y, en cambio, nos enfocamos en expresiones relativas a los estados de ánimo, pensamientos o emociones. Cuando alguien expresa algo pero su lenguaje corporal indica otra cosa, es preferible atender a señales no verbales.
- 2 Tono de voz.** El volumen, la intensidad y frecuencia de nuestra voz ayuda a enfatizar nuestras ideas en una conversación. Variar estos tres aspectos facilita y genera interés a quien escucha, y enfatiza ideas que deseamos transmitir.
- 3 Contacto visual.** Para mantener una adecuada comunicación es esencial el uso del contacto visual. Mucho contacto puede resultar intimidatorio o inquisitivo. No tenerlo muestra desinterés o necesidad de ocultar algo. El tiempo que los investigadores consideran adecuado oscila entre los 4 y 6 segundos dentro de un clima de comodidad y naturalidad entre ambas personas.
- 4 Parafrasear.** Para facilitar la comprensión y mejorar la empatía conviene que en una conversación hagamos uso de frases como «entiendo que lo que me estás indicando es...», repitiendo a continuación alguna frase que nos haya dicho nuestro interlocutor. Otras frases serían: «¿Quieres decir que tenemos que...?», o bien «Estoy de acuerdo con esto último que has dicho, pues entiendo que...».
- 5 «En el preguntar no hay ofensa».** Como forma de ayuda a la hora de perder el miedo para comprender los mensajes de los demás. Si algún mensaje no lo comprendemos, tendremos que preguntar: es preferible hacerlo que quedarse con la duda.
- 6 Señales para enfatizar el mensaje y su significado.** La comunicación verbal y no verbal forman un tándem para transmitir un mensaje. Se puede mejorar la comunicación oral con un lenguaje corporal adecuado que refuerce lo que se está diciendo. Es muy útil para realizar presentaciones o al hablar con un grupo grande de personas.
- 7 Considerar el contexto para adaptarse.** Cuando nos comunicamos es necesario considerar el contexto donde se produce la comunicación. Hay comportamientos que, atendiendo al contexto, podrían interpretarse de manera diferente en cualquier otro entorno: conviene tener en cuenta si los comportamientos no verbales son apropiados.
- 8 Práctica, práctica, y más práctica.** Algunas personas tienen la habilidad de utilizar la comunicación no verbal de manera efectiva e interpretar correctamente las señales de los demás: saben leer las intenciones. La comunicación no verbal es una habilidad que puede mejorar. Se puede desarrollar prestando especial atención al comportamiento y poniendo empeño en la práctica, a partir de pequeños objetivos, como los ejemplos indicados en este artículo.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y JUEGOS PARA CADA UNA DE ELLAS

TE CONTAMOS QUÉ SON LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y CÓMO POTENCIARLAS A TRAVÉS DE LOS JUEGOS. ¡TOMA NOTA!

Como ya tratamos en un artículo anterior, las inteligencias múltiples que definió el psicólogo Howard Gardner en los años ochenta, y que revolucionaron los métodos de aprendizaje, reflejan la capacidad y habilidad individual que se puede desarrollar hasta conseguir que sea una destreza.

Este autor definió ocho inteligencias que poseen todos los seres humanos: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la espacial, la musical, la kinestésica-corporal, la interpersonal, la intrapersonal y la naturalista. Estas inteligencias interactúan entre sí y trabajan juntas de forma compleja.

Además, se pueden fomentar desde casa mediante juegos. Elegir dichos juegos de forma adecuada puede ayudar a los más pequeños a desarrollar su *multipotencialidad*.

¿CUÁLES SON LOS JUEGOS QUE POTENCIAN LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES?

Inteligencia lingüística-verbal

Se desarrolla mediante aquellas actividades relacionadas con el lenguaje, la comunicación y los idiomas. Para potenciar este tipo de inteligencia, podemos optar por juegos de mesa que impliquen describir, hacer mímica o contar una historia; también, por juegos de cartas de *memory*, de construir palabras...

Para los más pequeños, todos aquellos juguetes que impliquen actividades de juego simbólico, donde ellos reproducen situaciones que observan en la vida real y tratan de imitarlas, como, por ejemplo, los juegos de oficios: médicos, cocineros, veterinarios, mecánicos... Incluso series o colecciones de muñecos tipo *Playmobil*, que reproducen escenas.

Inteligencia lógica-matemática

Para ayudar a potenciarla, podemos optar por juegos que trabajen con matemáticas manipulativas como el ábaco, la torre rosa (icono de los materiales Montessori), también los encajables, las figuras geométricas apilables o los puzzles. Para los más mayores, el ajedrez, los juegos de estrategia y los que exigen trabajar el razonamiento lógico, como los solitarios. También resultan muy útiles los juegos de construcción y de experimentación científica.

Inteligencia espacial

Este tipo de inteligencia se relaciona con la parte artística: las personas que destacan suelen tener capacidades que les permiten idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles. Son niños y niñas que demuestran especial sensibilidad hacia el color, la línea, la forma, la figura y el espacio. La plastilina, las pelotas o los juegos de cubos serán los juegos más adecuados para las edades más tempranas, mientras que la fabricación de mosaicos, los juegos de construcción y ensambles, los puzzles o juegos con laberintos son los más adecuados para edades intermedias.

Inteligencia musical

En este caso, debemos buscar juegos que impliquen cantar, bailar, tocar algún instrumento, seguir el ritmo... También podemos hacerles partícipes de la asistencia a actividades musicales, como conciertos en familia, o acostumbrarnos a poner música de todo tipo en casa, en lugar de la televisión para hacer según qué tipo de actividades. Para los más peques de la casa podemos optar por los cuentos musicales, con botones escondidos de melodías entre sus dibujos.

Inteligencia kinestésica-corporal

Mediante esta inteligencia desarrollamos la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Para potenciarla podemos incentivar los juegos con movimientos como las carreras de obstáculos, si estamos en entornos abiertos. Si estamos en espacios más cerrados, con el juego de «Simón dice», pidiéndole a Simón que salte, que baile, que corra, que dé tres vueltas a la mesa del salón o cualquier otra cosa que se nos ocurra. Las plastilinas, los juegos de manualidades, los patines, la bicicleta o el patinete y hacer ejercicio en grupo también les ayudará a desarrollar esta habilidad.

Inteligencia interpersonal

Intentemos fomentar las actividades y juegos en grupo, como los juegos de mesa donde participen más de 4 personas o los juegos de cartas. También son una buena opción las escuelas o campamentos de verano, donde aprenden a relacionarse con otros niños fuera de su zona de confort, y también la práctica de deportes y aficiones en equipo.

Inteligencia intrapersonal

Son niños muy autónomos que conocen muy bien sus sentimientos, aquello que les gusta y que no les gusta. Así que la mejor forma de incentivarlos es dejándoles asumir responsabilidades acordes a su edad, tanto domésticas como participativas en otros momentos familiares. Los materiales de juego simbólico también ayudan a reforzar estas cualidades.

Las conversaciones son algo que también les motiva; participar en conversaciones donde se sientan protagonistas y puedan dar su opinión respecto a algún tema que se esté debatiendo también ayuda a reforzar este tipo de inteligencia.

Inteligencia naturalista

Los juguetes para explorar la naturaleza como microscopios, prismáticos, telescopios..., las figuras de goma que les permitan entender el ciclo de la vida o las colecciones de figuras vegetales o animales son algunos de los recursos que nos pueden ayudar a potenciar este tipo de inteligencia. Además, cualquier actividad al aire libre en la montaña o en el mar, como rutas de senderismo o actividades de multiaventura, les va a entusiasmar.

ELEGIR JUEGOS DE FORMA ADECUADA PUEDE AYUDAR A LOS MÁS PEQUEÑOS A DESARROLLAR SU MULTIPOTENCIALIDAD.

Beneficios de tener una mascota

NOS HACEN COMPAÑÍA, NOS AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS... LAS MASCOTAS SON MUCHO MÁS QUE UN ANIMAL DE COMPAÑÍA, SON PARTE DE NUESTRA FAMILIA. TE CONTAMOS LOS BENEFICIOS DE TENERLAS EN CASA.



Mucho se ha hablado de los beneficios de las mascotas, pero ahora ya podemos decir que está científicamente demostrado. De hecho, diversos estudios avalan que, durante el confinamiento, las personas que han convivido con animales han sido más felices que las que no lo han hecho.

Porque los beneficios que los animales nos aportan son ya innumerables, tanto para la salud física como para la emocional y mental. Por ello, los animales merecen también un gran respeto y cuidado durante toda su vida. Pero también, a la hora de decidir tener un animal en casa, debemos tener en cuenta las posibles desventajas que ello nos puede acarrear.

¿POR QUÉ TENER UNA MASCOTA?

Convivir con un animal es siempre motivo de alegría para quien lo elige conscientemente; es decir, sabiendo que un animal también conlleva ciertas responsabilidades que hay que cumplir. Y como todo en la vida, es mejor saber de antemano a qué nos enfrentamos para decidir.

LOS BENEFICIOS QUE LOS ANIMALES NOS APORTAN SON YA INNUMERABLES, TANTO PARA LA SALUD FÍSICA COMO PARA LA EMOCIONAL Y MENTAL.

VENTAJAS

- **Nos permiten siempre sentirnos acompañados y queridos.** Por ejemplo, los animales son grandes compañeros para las personas mayores.
- **Mejora la salud física,** sobre todo en el caso de los perros, ya que hemos de sacarlos a pasear diariamente.
- **Mejora la socialización,** ya que se suele hacer amistad con otras personas que tengan una mascota como la nuestra.
- **Reducen el estrés,** nos hacen sentirnos mejores personas y nos ayudan a vivir el presente, confiando más en la vida y disfrutando de cada momento.
- **Aumentan el sentido de la responsabilidad,** lo que viene muy bien en las familias en las que hay niños.
- **Aseguran la risa.** Cada día, las mascotas son protagonistas de trastadas, juegos, estrategias para conseguir nuestra atención... que, inevitablemente, nos harán vivir ratos divertidos.

DESVENTAJAS

- **Gasto económico.** Un animal supone un gasto en su alimentación, higiene, salud y bienestar, que se verá incrementado cuando se vaya haciendo mayor o si tiene alguna enfermedad.
- **La responsabilidad del cuidado diario.** Todos los días hay que alimentarles, darles sus cuidados, como paseos o juegos, dependiendo de la mascota, y estar pendiente de su estado.
- **Limita la libertad de movimiento y tiempo.** Si convivimos con un animal, hay que limitar algunas actividades, como pasar mucho tiempo fuera de casa o viajar.
- **Estar dispuesto a que, durante la vida del animal, pase lo que pase, siempre estará con nosotros** y tendremos que adaptar nuestra vida a sus necesidades, que irán cambiando conforme el animal vaya envejeciendo.
- **Posibles destrozos en casa.** Algunas mascotas, como los perros cuando son cachorros, pueden romper muebles o algunas de nuestras cosas o, por ejemplo, los gatos pueden arañar el sofá.
- **Mayor limpieza de la casa.** Cualquier animal de pelo, como perros o gatos van a dejar pelo en nuestra casa y vamos a tener que limpiar más a menudo.
- **El momento de la despedida.** La vida media de un animal es mucho más corta que la del ser humano y tendremos que pasar por el difícil momento de su fallecimiento y acompañarle con el mismo amor con el que le hemos cuidado en vida.



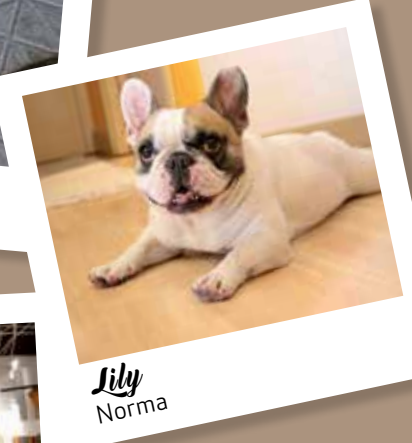
Coco
Shaila y Shania



Gala
Laura



Leo
Genis



Lily
Norma



Malabo
José y Vane



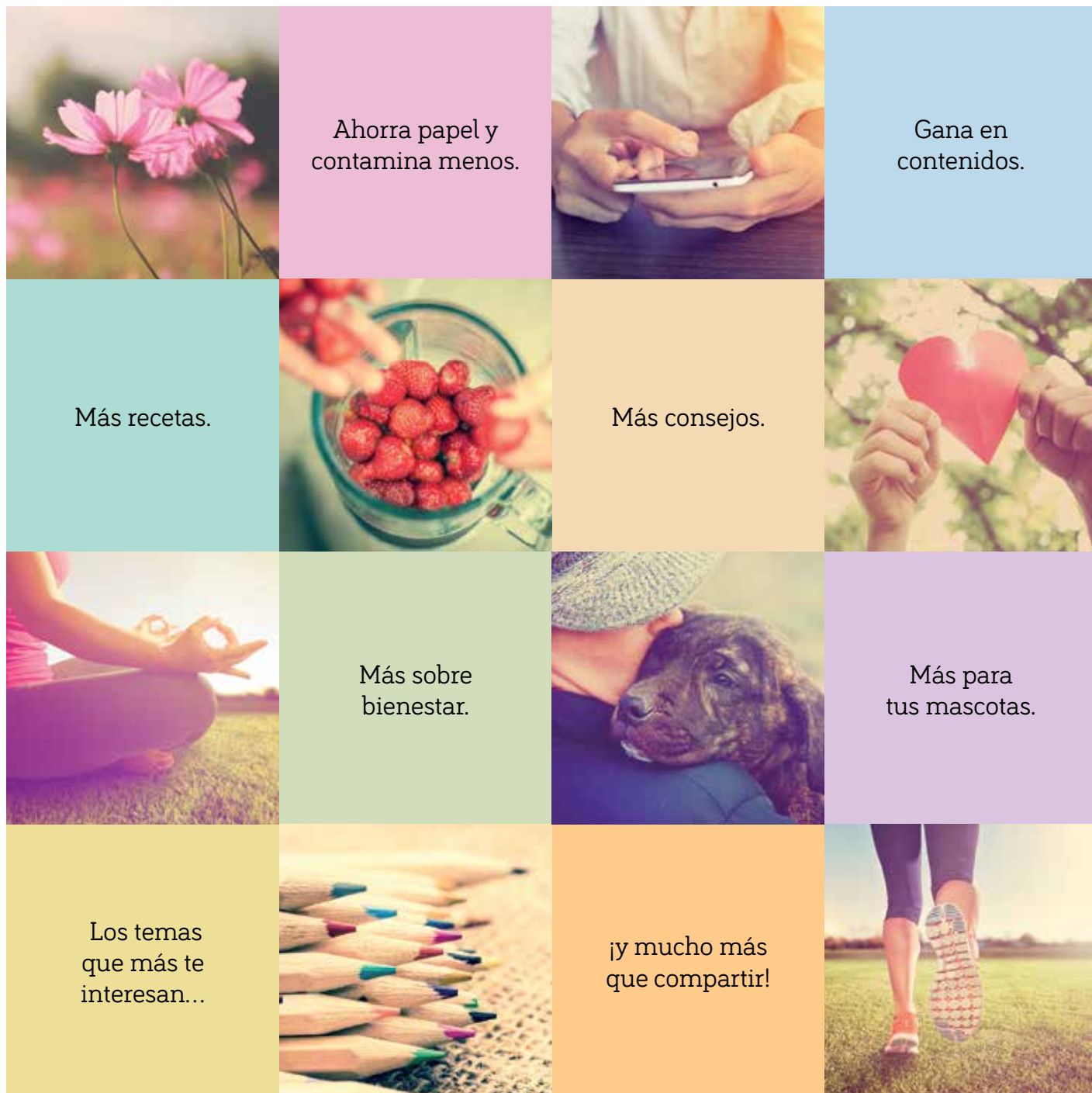
Pepa
Lucía



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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

¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



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

