

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MARÇ / ABRIL 2021 Núm. 107

**consum**



## EL TEMA DEL MES

5 CLAUS PER A DUR UNA DIETA EQUILIBRADA A CASA

**SABER COMPRAR.** TIPUS DE TALL DE PEIX. **ELS CINC DE...** DANIEL ABAD CASANOVA.  
**SALUT I BELLESA.** MANTÍN ELS PEUS SANS I ESTALVIS, CUIDA'LS I PROTEGIX-LOS!

ARA QUE COMENÇA  
A ALLARGAR EL DIA I  
TENIM MÉS HORES DE  
LLUM, NOTAREM COM  
MILLORA EL NOSTRE  
ESTAT D'ÀNIM.

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

**A**ra que comença a allargar el dia i tenim més hores de llum, notarem com millora el nostre estat d'ànim. Ja voràs! Deixem arrere este començament d'any que no ha sigut tan bo com esperàvem, amb la borrasca Filomena, les dades de la pandèmia i les conseqüències econòmiques. Tot i això, no hem d'oblidar que tenim raons per a ser optimistes, per la vacuna, que farà que en un futur no massa llunyà, recuperem la normalitat. El peix forma part de la nostra dieta mediterrània. Els experts aconsellen menjar-ne entre 3 i 4 racions a la setmana. Però, sabem quin és el millor tall per a cada recepta? En **Saber comprar** t'expliquem quins són. A més, sempre hem sentit a dir que el desdèjuni és la menjada més important del dia, però el que importa de veres és planificar-lo bé. En **Hui Mengem** te'n donem algunes claus. Cada dia ens preocupem més pels aliments que comprem i intentem que siguin frescos, nutritius i saludables. Però, si volem seguir una dieta equilibrada a casa, què podem fer? En el nostre **Tema del mes** et donem cinc claus perquè la dugues a terme. I en **Viatjar amb gust** també t'expliquem els jaciments romans que hi ha a l'arc mediterrani per si t'interessa fer una escapadeta.

Saps quins són els aliments que produeixen les abelles? T'ho contem tot en **A Examen**. I també et contarem els avantatges mediambientals i econòmics d'un habitatge amb plaques solars d'autoconsum en **És Eco**.

Sempre ha sigut important conèixer i reconèixer els missatges que ens transmet el nostre interlocutor, però amb esta nova realitat en què hem de dur mascareta habitualment, el llenguatge no verbal ha adquirit una rellevància especial. En **Coneix-te** et donarem alguns consells per a millorar la comunicació no verbal.

S'ha parlat molt dels beneficis de les mascotes, però ara ja podem dir que està científicament demostrat. Diversos estudis avalen que, durant el confinament, les persones que han conviscut amb animals han sigut més felices que les que no ho han fet. T'expliquem tots els avantatges, i algun desavantatge, de tindre un animal domèstic en la nostra secció de **Mascotes**.

A més, coneixerem «**Els 5 de**» Daniel Abad, director titular de l'Orquestra de Cambra de la Comunitat Valenciana, t'explicarem totes les propietats nutricionals dels espàrrecs en **Els Frescos** i et donarem les claus per a cuidar els peus en **Salut i Bellesa**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en [entrenosotros.consum.es](https://entrenosotros.consum.es)



Consell de redacció.

10



14



30



# SUMARI

## CONSUMIDOR

- 04 JUNTS FEM CONSUM**  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**  
Daniel Abad.
- 08 HUI MENGEM**  
La importància d'un bon desdèjuni.
- 10 ELS FRESCOS**  
A l'abril, els espàrrecs per a mil!
- 12 SABER COMPRAR**  
Tipus de talls de peix.

## ACTUALITAT

- 14 A EXAMEN**  
Quins aliments fan les abelles.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
5 claus per a dur una dieta equilibrada a casa.
- 18 VIATJAR AMB GUST**  
Jaciments romans a l'arc mediterrani.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**  
Autoconsum amb plaques solars.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**  
Repartim 52,6 milions d'euros en descomptes. Renovem el conveni amb la Fundació ONCE per a promoure la integració laboral de persones amb discapacitat. Els nostres treballadors reben una «prima COVID» de 300 euros.

## PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**  
Mantín els peus sans i estalvis, cuida'ls i protegeix-los!
- 26 CONEIX-TE**  
Què és la comunicació no verbal.
- 28 CURA INFANTIL**  
Què són les intel·ligències múltiples.
- 30 MASCOTES**  
Beneficis de tindre una mascota.

EDITORIAL





## IMPULSANT LES TEUES IDEES

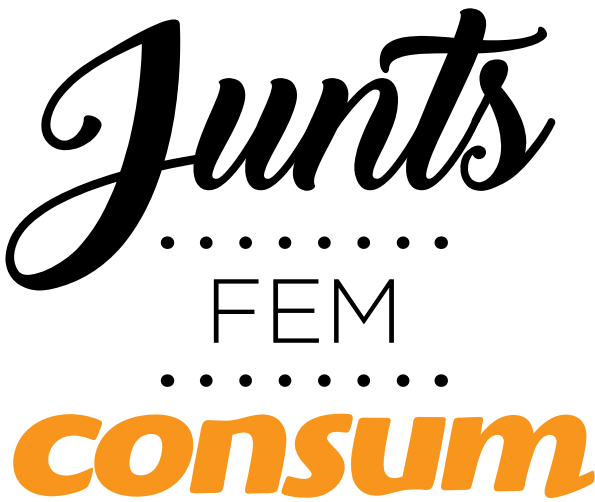
Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients, hem substituït l'embolcall plàstic de l'extracte del xec-regal mensual i els descomptes personalitzats que s'envien per correu postal als domicilis dels socis clients, i també el de la nostra revista *Entrenosotros*, per paper FSC certificat. Amb esta mesura s'eliminen 48,06 tones de plàstic a l'any.

**Envia'ns un correu a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i conta'ns-ho!**

## ESTANT A L'ALTRE COSTAT DEL TELÈFON

**900 500 126**

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.  
**Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.**



## COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

*Truc guanyador* ★★★★★

### MICROONES SEMPRE NET

Per a netejar el greix del microones o eliminar les males olors, posa en un bol aigua amb una llima espremuda i partida per la mitat. Fica el bol amb l'aigua i la llima dins del microones, a màxima potència durant uns 10 minuts. Després espera que el bol es refredi dins del microones amb la porta tancada, passa-li una baieta i llest!

Josefa P.

@Participa-hi!

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

## ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES XARXES



Quiero agradecer las medidas q estáis tomando para luchar contra los envases de plástico. He observado q en los téis 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



## PROVANT I APROVANT ELS PRODUCTES

Prueba y aprueba



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

**Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!**

[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

Este mes provem...





ELS CINC DE...

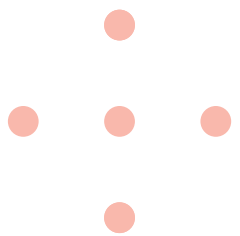
# DANIEL ABAD CASANOVA

**DIRECTOR D'ORQUESTRA**

Daniel Abad és director titular de l'Orquestra de Cambra de la Comunitat Valenciana, principal director convidat de l'Òpera d'Andorra i de la Banda Municipal de Las Palmas de Gran Canaria. Este alacantí és un dels directors d'orquestra amb una de les carreres musicals més versàtils en l'actualitat. El seu repertori musical abasta tot tipus d'estils, des del barroc fins a la música contemporània. És conegut per la intensitat de les seues interpretacions dels grans clàssics i per la capacitat de fusionar la música clàssica amb els diferents estils musicals, com el pop o el rock, a fi d'acostar la música clàssica a tot tipus de públic.



Per la realització d'este reportatge, Daniel Abad Casanova i Consum entreguen 500€ a la associació Mamás en Acción. 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



**ANOUS**  
L'anou és una de les fruites seques més saludables i tinc el costum de prendre'n una o dos cada dia per a desdejunar. M'aporta energia per a començar el dia i també és molt bona per al sistema circulatori, per al cervell i com a antioxidant.

02



**TARONGES**  
És la fruita que m'agrada més. En solc prendre molt per postres en els dinars o sopars o bé en suc a mig matí. Té molta vitamina C, molta fibra i contribuïx a reforçar les defenses.

03



**XOCOLATE PUR**  
M'encanta. Com que no faig la sesta, després de dinar sempre prenc un bon café acompanyat d'una pastilla de xocolata pur. M'agrada molt la combinació del café i el xocolata i m'aporten una energia molt bona per a continuar amb els assajos o l'estudi.

04



**OLI D'OLIVA**  
L'oli d'oliva verge és fonamental per a mi, en la torrada del matí, en les ensalades o en les verdures que solen acompanyar tots els meus sopars.

05



**FORMATGE**  
A més de tindre un alt contingut en calci, proteïnes i vitamines, és un aliment fonamental per a mi. M'encanten tots els tipus de formatge i en prenc quasi cada dia, tant en el dinar com en el sopar.



# La importància d'un bon descejuni



SEMPRE HEM SENTIT A DIR QUE EL DESDEJUNI ÉS LA MENJADA MÉS IMPORTANT DEL DIA, PERÒ EL QUE ÉS PRIMORDIAL DE VERES ÉS PLANIFICAR-LO, IGUAL QUE LA RESTA DE MENJADES, TRIAR ALIMENTS QUE TINGUEN UN PERFIL NUTRICIONAL MILLOR I ALLUNYAR-SE DELS PRODUCTES CARREGATS DE SUCRES SIMPLES I DE GREIXOS DE QUALITAT DUBTOSA.

La recomanació que un descejuni equilibrat ha d'estar compost per un lacti, un cereal i una fruita està molt estesa, tant que s'ha convertit en una veritat inapel·lable en la nostra població, s'allunya del que importa realment i promou algunes recomanacions que és important aclarir i que requereixen un canvi en els nostres hàbits alimentaris. En primer lloc, hem de tindre present que el descejuni és una menjada més del nostre dia i hauríem d'entendre que no és imprescindible que continga estos tres grups d'aliments. Això suposa una gran diferència, ja que podria deixar de ser un problema i una preocupació per a moltes persones que no segueixen esta estructura cada dia.

Malauradament, les presses i la comoditat marquen l'hora del descejuni, per això buscar opcions que puguem deixar preparades la nit anterior o que siguin aptes per a endur-se pot ser una solució. Només és qüestió de provar diverses alternatives.

De tota manera, si preferixes mantindre l'estructura «lacti+cereal+fruita» en el descejuni, et donem algunes pautes:

- **Lactis:** tria les versions naturals dels iogurts, els formatges i el quefir mínimament processat, per a acompanyar-los amb granola casolana i/o fruita fresca, llavors i fruita seca, a més dels diferents tipus de llet. També són una opció les begudes vegetals d'arròs, avena, soja i derivats com el iogurt fermentat.
- **Cereals:** valora la compra d'ingredients al natural i combina'ls. Els flocs d'avena són el recurs més fàcil, però, clarament, no són l'únic. Combina'n de diversos tipus i afeg-los fruita seca o llavors, espècies i fruita fresca o seca. L'aroma de vainilla i la canella ens donaran la sensació de dolçor sense haver d'afegir-hi sucre.

Els pans de llavors i integrals són els que han de tindre un gran protagonisme. Els pots acompanyar des del simple oli d'oliva extra verge, la tomaca, l'humus o l'alcavat fins a uns ous escalats o una truita vegetal, entre les moltes alternatives.

Recorda que en la varietat està el gust i que, per tant, l'arròs, els llegums i qualsevol preparació que incloga farines integrals (pizza-pasta) representen una tria molt vàlida.

- **La fruita:** fresca, i millor encara si és sencera i amb pell, de temporada i de proximitat. És primordial tindre present que un suc no és sinònim de fruita, ja que els sucres que estan presents en el suc, encara que siga acabat d'esprèmer, es consideren sucres lliures, que solen estar implicats en nombroses patologies cròniques.

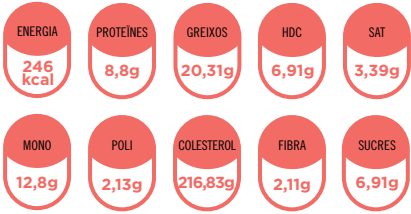
## Alcavat amb ous al forn

**INGREDIENTS** (2 persones)  
250 g d'alcavat  
2 ous  
Sal i pebre al gust



### PREPARACIÓ

Precafa el forn a 200 °C amb calor dalt i baix. Mentre el forn agafa la temperatura indicada, obri l'alcavat procurant que queden dos mitats igualades i lleva'n el pinyol amb un colp de ganivet.  
Trenca un ou i deixa'l caure en el buit del pinyol de l'alcavat, procurant que el rovell quede intacte, segons la mida de l'ou.  
Posa-hi sal i pebre i fica'l al forn durant 10 minuts amb calor només en la part de baix, fins que la clara es qualle i abans que el rovell s'asseque. Trau la font del forn i decora els ous amb un poquet de cebollí molt picat.



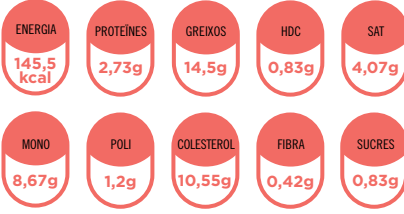
Informació Nutricional per ració.

## Tàpenade de tomaques seques, formatge de cabra i alfàbega

**INGREDIENTS** (4 persones)  
60 g de tomaca seca  
40 ml d'oli d'oliva verge extra  
1 all  
6 olives negres o verdes sense pinyol  
10 ml de suc de llima  
50 g de formatge de cabra de rotllo sense crosta  
30 g de formatge per a untar  
4 fulles d'alfàbega  
Pebre negre molt  
Timonet sec o fresc (opcional)

### PREPARACIÓ

Si partixes de tomaques seques al natural, és convenient rehidratar-les primer. Pots deixar-les en oli uns dies, en aigua freda durant unes hores o, almenys, hidratar-les en aigua al foc, sense bullir, durant una mitja hora. Escorre-les.  
Col·loca les tomaques en el got d'una batedora o similar. Afeg-li una o dos cullerades d'oli d'oliva verge extra i l'all picat. Salpebra-ho lleugerament i tritura-ho un poc.  
Afeg-li el suc de llima, les olives verdes a trossets sense pinyol, un poc de timonet i unes fulletes d'alfàbega fresca. Tritura-ho. Incorpora-hi el formatge de cabra i tritura-ho una altra vegada durant més temps, fins que es forme una pasta més homogènia. Afeg-li formatge en crema al gust fins que obtingues la textura desitjada.



Informació Nutricional per ració.

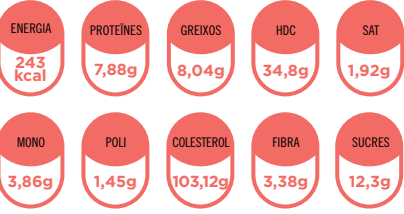
## Coquetes de plàtan, avena i quinoa

**INGREDIENTS** (2 persones)  
200 g de plàtans de Canàries molt madurs  
40 g d'avena integral mòlta  
3 g de rent de rebosteria  
1 ou L  
50 g de llet semidesnatada o beguda vegetal  
3 gotes d'extracte de vainilla  
20 g de quinoa unflada  
5 g d'oli d'oliva verge extra



### PREPARACIÓ

Pela els plàtans, talla'ls a trossos i posa'ls en el got de la batedora. Tira-hi l'avena molta, el rent, l'ou i la llet o la beguda vegetal. Aporta-hi un toc més de sabor amb un bon extracte de vainilla. Tritura-ho fins que obtingues una massa fina, homogènia i una miqueta densa.  
A continuació, incorpora-hi la quinoa unflada i mescla-ho bé. Calfa una paella antiadherent amb un poquet d'oli d'oliva verge extra i aboca-hi dos cullerades soperes generoses de la massa per a fer cada coqueta. La temperatura del foc ha d'estar un punt superior al foc mitjà, i com que són unes coquetes un poquet grosses, tapa-les perquè la calor es concentre i es cogen també per dalt.  
Quan estiguen quallades per la base, gira-les i en uns pocs segons estaran llestes. Quan les retires de la paella, col·loca-les en un plat. Repetix l'operació fins que acabes la massa.



Informació Nutricional per ració.



# A l'abril, els espàrrrecs per a mi!

ELS ESPÀRRECS ES VAN INTRODUIR A ESPANYA EN L'ÈPOCA DELS ROMANS I ES VAN CONVERTIR RÀPIDAMENT EN UN DELS VEGETALS PREFERITS DE LA BURGESIA.

**E**ncara que l'origen de les dos espècies és el mateix, la diferència entre els espàrrecs silvestres i els blancs es troba en la llum del sol: mentre que els espàrrecs blancs creixen davall terra i es cullen quan són brots (encara no han eixit a la superfície), els espàrrecs silvestres ixen sencers i reben la llum del sol.

Esta maduració al sol fa que els beneficis dels espàrrecs silvestres siguin diversos, ja que contenen molts més nutrients que els espàrrecs blancs.

## COM EN PODEM TRAURE EL MÀXIM PROFIT?

Per a aprofitar al màxim totes les propietats que tenen, hauríem de menjar els espàrrecs crus o cuinats a baixa temperatura (al vapor o saltats), ja que l'àcid fòlic es perd amb la calor de la cocció i es dissol en el caldo. L'ideal és que ens mengem els espàrrecs crus. Podem fer-ho tallant-los a làmines molt fines en ensalada o bé els podem cuinar al vapor durant 5/6 minuts, però en la nostra cuina és molt típic menjar-los amb ous remenats o saltats amb uns alls tendres.

## 4 beneficis dels espàrrecs



### Durant l'embaràs

Rics en àcid fòlic (especialment els espàrrecs silvestres), l'espàrrec contribueix a previndre malformacions del fetus.



### Contra el restrenyiment

Si sols tindre problemes a l'hora d'anar al bany o vols previndre el restrenyiment, els espàrrecs són els teus aliats. A més d'aportar-nos minerals i vitamines, els espàrrecs contenen moltíssima fibra, especialment els espàrrecs silvestres.



### Per a regular el pes

Els espàrrecs aporten molt poques calories, són rics en aigua i assacien, i a més ens ajuden a anar regularment al bany per la seua aportació en fibra dietètica.



### Diurètics

Pel gran contingut en aigua que tenen i per un compost anomenat asparagina, l'espàrrec té acció diurètica, per la qual cosa estimula la producció d'orina i l'eliminació dels productes de rebuig de l'organisme. Per tant, el seu consum és especialment interessant per a persones amb retenció de líquids.

PER A APROFITAR AL MÀXIM TOTES LES PROPIETATS QUE TENEN, HAURÍEM DE MENJAR ELS ESPÀRRECS CRUS O CUINATS A BAIXA TEMPERATURA.



# TIPUS DE TALLS DE PEIX

ELS EXPERTS EN NUTRICIÓ ACONSELLEN QUE EN PRENGUEM ENTRE 3 I 4 RACIONS A LA SETMANA, JA QUE ÉS UN ALIMENT MOLT COMPLET.

**E**l peix forma part de la nostra dieta mediterrània. Els experts en nutrició aconsellen que en prenguem entre 3 i 4 racions a la setmana, ja que és un aliment molt complet que ens aporta proteïnes d'alt valor biològic, vitamina D i vitamines del grup B, fòsfor, ferro i calci, entre altres nutrients. Un altre dels avantatges és la relació del consum de peix blau (sardina, cavalla, tonyina, bonítol, peix espasa, salmó, areng, aladroc, sorell...) i la prevenció de malalties cardiovasculars. Este tipus de peix és una font important d'àcids grassos omega-3, que reduïxen els nivells de colesterol «roïn».

Són aliments fàcils de cuinar i admeten multitud d'elaboracions, però hem de saber quin tipus preparació s'adapta millor a cada espècie o recepta.



FILETS

Els filets són el tall més comú del peix. Es poden fer tant en peixos grans com en menuts. El que té de bo este tipus de preparació és que es pot eliminar l'espina. Perfectes per a fer-los a la planxa, a la romana o al forn.



OBERT

És com queda un peix quan s'obri per la mitat des del cap fins a la cua, fent un tall perpendicular a l'espina principal. D'esta manera, el peix queda separat en dos parts, però sense eliminar-ne la pell ni tampoc les espines. Se solen tallar així els peixos grans de forma ovalada i plans, com el rèmol. És el tall ideal per a cuinar-lo al forn.



LLOMS

S'extrauen per a l'elaboració de medallons i la suprema del peix. Es fa una incisió al llarg de l'espina central, de manera que es puga anar tallant el lloc tan ajustat com es puga a l'espina, per a traure'n el màxim de carn. És un tall molt agraït en la cuina.



DAUS

Consistix a obtindre trossos sense espines ni pell dels peixos més grans. Solen ser irregulars i s'utilitzen per a guisats o bé, en tallades més xicotetes, per a cebiche o tàrtar.



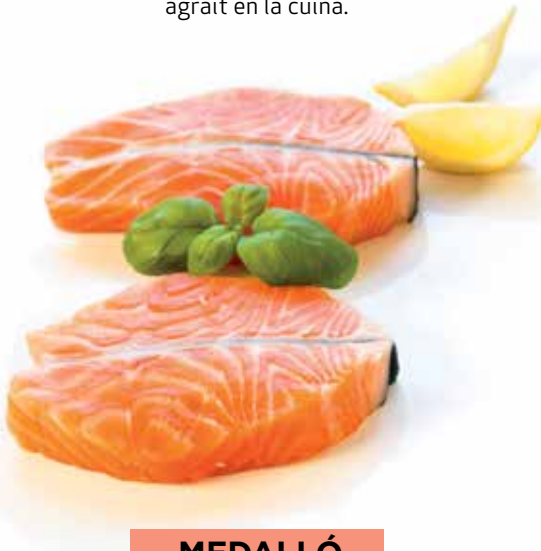
RODANXA

Juntament amb els filets i els llocs, és el tall més conegut i popular del peix. Per a obtindre les rodanxes es talla sempre la peça de forma vertical. D'esta manera, la pell queda intacta i la rodanxa presentarà sempre espina al centre. En la cuina este tipus de tall es pot utilitzar per a coure'l, per a fer-lo en salsa o a la romana.



SUPREMA

S'aconsegueix una vegada separats els llocs, té forma rectangular i s'obté generalment de peixos grans, com ara el salmó o el lluç.



MEDALLÓ

Igual com passa amb les carns, de la carn magra dels peixos també es pot traure un tipus de peça que s'anomena *medalló*. Els medallons són peces sense pell ni espines, que s'obtenen de les rodanxes. Són perfectes per a guisats elaborats, així com per a les persones a qui no agrada trobar-se espines en el plat.



# Quins aliments fan les abelles

SAPS QUÈ FAN EXACTAMENT LES ABELLES? QUINS SÓN ELS ALIMENTS QUE PROVENEN D'ELLES? I LES PROPIETATS D'ESTOS ALIMENTS? T'HO EXPLIQUEM TOT!

**L**es Nacions Unides van declarar el 20 de maig el Dia Mundial de les Abelles per cridar l'atenció sobre la importància de preservar les abelles i altres pol·linitzadors. Es va decidir esta data pel naixement d'Anton Janša, un apicultor eslovè del segle XVIII, pioner de l'apicultura moderna.

Les abelles són molt importants perquè són les encarregades de pol·linitzar vegetals en parcel·les pròximes als seus bucs, i això contribuïx a millorar la biodiversitat. De fet, segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), el 75% dels cultius alimentaris globals depén de la pol·linització per insectes i altres animals, com les abelles. A més, de les 100 espècies de cultius que proporcionen el 90% dels aliments del món, més de 70 són pol·linitzades per les abelles.

## COM PRODUÏXEN LA MEL LES ABELLES

Les abelles fabriquen mel a partir del nèctar que extrauen de les flors. Però, com ho fan? Doncs xuplen el nèctar i l'emmagatzemen en l'«estómac per a la mel», que és diferent de l'estómac per al menjar. Quan estos recipients estan plens de nèctar, les abelles tornen al buc. Allí passen el nèctar per la boca d'altres abelles obreres, que el masteguen i el regurgiten fins que es convertix en mel. Llavors la depositen en les cel·les de la bresca. Després la deshidraten airejant les ales en la càlida temperatura de la bresca. Una vegada eliminen aproximadament el 80% d'aigua, el procés de fabricació de la mel ha conclòs i enceren totes les cel·les perquè es conserve correctament.

Este aliment pot tindre colors i sabors diferents segons l'antiguitat de la mel i del tipus de flor d'on es va extraure el nèctar.

## Cera

És l'element fonamental de l'arquitectura de la bresca on les abelles emmagatzemen la mel i el pol·len. S'utilitza com a agent impermeabilitzant per a la fusta i el cuir i per al reforç de fils. Les indústries de cosmètics i farmacèutiques en són els consumidors principals, i representen el 70% del mercat mundial. És el component per excel·lència de cremes de bellesa, pomades, emplastres, llapis labials i màscares facials.

## Mel

És el producte més conegut. És una substància espessa, apegalosa i molt dolça que elaboren les abelles amb el nèctar que extrauen de les flors i que depositen després en les cel·les de les bresques. Hi ha diferents tipus de mel, que es classifiquen en dos grans grups: les monoflorals i les multiflorals, com les mels de romer, de flor del taronger, til·ler, eucaliptus i timó, i les mels de bosc, entre les quals hi ha les de pi, castanyer, avellaner o bruc. La mel ens ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i, gràcies al contingut en vitamina B6 que té, contribuïx al funcionament normal del sistema immunitari.

## Pol·len

Les abelles l'arreglegen de les flors amb les potes i l'humitegen amb nèctar, formant boletes que porten al buc, i servix d'aliment a les abelles obreres. Generalment és de color groc ocre i varia en funció de l'espècie vegetal de què procedix. És un aliment energitzant que elimina la fatiga i abaixa la tensió arterial. Té funcions dermatològiques que milloren l'aparença de la pell.

**75%**

EL 75% DELS CULTIUS ALIMENTARIS GLOBAIS DEPÉN DE LA POL·LINITZACIÓ PER INSECTES.

## Gelea reial

És una substància que segregen les abelles jóvens per mitjà d'una glàndula situada en el cap. Este líquid de color groc servix per a alimentar l'abella reina i les larves obreres durant els primers dies de vida. Té una consistència cremosa i un sabor paregut al del iogurt natural. La gelea reial conté tiamina, que contribuïx al funcionament del sistema nerviós i a un bon funcionament del cor en condicions normals, i també riboflavina, que ajuda a reduir el cansament i la fatiga.

## Pròpolis

També conegut com *pròpoli*, és una substància resinosa de color castany, verdós o quasi negre. El fabriquen les abelles a partir de la resina de les plantes i els arbres (salze, pi, avet), mesclada amb cera, pol·len i la seua pròpia saliva, per a protegir el buc contra les infeccions. Té propietats analgèsiques, cicatritzants i antibacterianes i ajuda a tractar llagues i inflamacions bucal.



# 5

# CLAUS PER A SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA A CASA

CUIDAR-SE DES DE DINS ÉS CADA VEGADA UNA PRIORITAT DE MÉS PERSONES. A CONTINUACIÓ ET DONEM UNS CONSELLS DE NUTRICIÓ PERQUÈ TINGUES UNA BONA ALIMENTACIÓ.

Cada dia ens preocupem més pels aliments que comprem i intentem que siguin frescos, nutritius i saludables. Però si volem anar més enllà i intentem seguir una dieta equilibrada, no engreixar-nos més del compte o, simplement, volem canviar els nostres costums alimentaris, on hem d'anar?

El problema principal de tindre la informació a colp de clic és, precisament, la sobreinformació. Molts pensen que poden aconsellar sobre nutrició, i hi ha multitud de mètodes que prometen fer-nos aprimar en 20 dies, dietes ancestrals, «especialistes» d'alimentació en xarxes socials i molts altres continguts que es propaguen pel web sense cap control. Correm el risc de seguir al peu de la lletra consells que no estan avalats per cap persona especialitzada i poden causar-nos problemes de salut.

A continuació et donem les 5 claus per a seguir una dieta equilibrada amb totes les garanties:

- 1

**Consulta un dietista-nutricionista:** i no només per a aprimar-te, els professionals de la nutrició ofereixen les pautes adequades per a seguir una dieta equilibrada segons el nostre objectiu. No cal voler perdre pes per a consultar un especialista de l'alimentació, també ens pot ajudar a canviar hàbits i a deixar de prendre els aliments que no ens beneficien. I recorda: l'avantatge principal de consultar un professional és que té totes les eines perquè la teua salut siga sempre el primer.
- 2

**Sigues constant i pacient:** les coses no s'aconsegueixen en un dia, i si et diuen que sí, és mentida. Els canvis d'hàbits necessiten temps i també constància. Molts hàbits poc saludables es mantenen pel nivell de plaer que provoquen a curt termini. També és freqüent fracassar quan intentem canviar conductes-hàbit perquè ens proposem objectius massa ambiciosos o perquè intentem canviar moltes coses alhora, així que no t'atabales i ves a poc a poc.
- 3

**Planifica't:** un bon truc per a preparar menjars ràpids i saludables és saber combinar els aliments perquè cada plat ens aporte tots els nutrients necessaris. Des de la Universitat de Harvard (EUA) proposen el mètode del plat Harvard, que consisteix que, en cada menjar, els vegetals (verdures i hortalisses) han d'ocupar la mitat del plat que preparem; els hidrats de carboni, un quart del plat; i les proteïnes, l'altre quart.
- 4

**No t'oblides de l'exercici:** els últims anys, la pràctica de l'esport no ha fet més que augmentar. Ja no es qüestionen els nombrosos beneficis que proporciona, tant físics com psicològics, i disfruta d'un estatus elevat en la nostra cultura. Hui dia, amb la pràctica de l'exercici físic es persegueix molt més que cremar greix o guanyar múscul, es busca una vida més saludable.
- 5

**No t'obsessiones:** hi ha una línia molt prima entre voler menjar bé i estar sa i començar a obsessionar-se pel menjar; això es coneix comunament com ortorèxia. Sigues sempre conscient de la teua meta, segueix els consells anteriors i deixa't assessorar sempre per un especialista. Anar pel teu compte et pot dur problemes.



UN BON TRUC PER A PREPARAR MENJARS RÀPIDS I SALUDABLES ÉS SABER COMBINAR ELS ALIMENTS PERQUÈ CADA PLAT ENS APORTE TOTS ELS NUTRIENTS NECESSARIS.

## 10 consells de nutrició que hauries de saber

- CUIDA'T

FES EXERCICI

SIGUES CONSTANT

DIGUES «NO» ALS ALIMENTS POC SANS

BEU AIGUA
- NO ET SALTES MENJADES

UTILITZA EL MÈTODE DEL PLAT HARVARD

NO T'OBSESSIONES AMB EL PES

PLANIFICA LES MENJADES

FIXA'T UN OBJECTIU REALISTA



# Jaciments romans

## A L'ARC MEDITERRANI

HI HA MOLTS JACIMENTS QUE ES TROBEN AL MEDITERRANI. ET CONTEM QUINS NO HAS D'OBLIDAR VISITAR I ALGUNES DE LES CARACTERÍSTIQUES MÉS INTERESSANTS.

**S**om hereus directes de l'antiga Roma. Ho reflectixen els nostres costums, el tipus d'alimentació i la nostra manera d'encarar el present i el futur. Hui recorrem algunes de les ruïnes romanes que es conserven en el nostre entorn més pròxim i destaquem la valuosa aportació de l'Imperi a la nostra gastronomia.



### SEGÒBRIGA, ERCÀVICA I VALÈRIA – CONCA

L'antiga ciutat de Segòbriga va arribar a albergar un amfiteatre, termes públiques, mercats, temples i fins i tot un teatre, que va ser un punt de referència en la vida urbana de l'època. Actualment, en este parc arqueològic es poden veure moltíssimes parts de la ciutat, encara conservades en bon estat, com són les muralles i la porta principal, el fòrum, l'acròpoli, l'aqüeducte i altres elements que servixen per a conèixer millor l'urbanisme de l'Imperi. Esta antiga ciutat estava comunicada també amb Ercàvica i Valèria, dos jaciments d'interés de la mateixa província. De fet, el cultiu de la vinya i el tractament posterior per a convertir-lo en vi, molt arrelat en esta zona, provenen de l'època romana.

### EMPÚRIES – GIRONA

Situat a Girona, este enclavament mediterrani va ser port d'entrada per a l'assentament romà a la península Ibèrica, però van ser els grecs antics els qui van fundar, l'any 575 aC, esta ciutat al golf de Roses. Passejant per les restes dels seus carrers i edificis es descobrixen bonics mosaics grecs i romans.



### LA ILLETA DELS BANYETS – ALACANT

Este curiós enclavament situat al Campello era originalment una península, però l'erosió de l'onatge va acabar separant-lo de la costa per unir-lo de nou l'any 1943. Encara que no té una gran extensió, este jaciment és un dels més importants de la zona pel seu valor cultural, ja que té restes de diferents èpoques com l'edat de bronze o l'edat mitjana, a més de relíquies romanes. Segons els investigadors, en l'època romana va servir com una espècie de piscifactoria, ja que s'han documentat diverses basses treballades sobre la roca i comunicades entre si i amb el mar mitjançant trapes que s'obrien i es tancaven segons la necessitat.



### BAELO CLÀUDIA – CADIS

Les restes arqueològiques de Baelo Clàudia, a Tarifa, són les d'una antiga ciutat factoria molt ben conservada i molt important en el seu moment pel paper que va tindre en la indústria de les conserves i les salades. Durant l'Imperi es van provar tècniques de conservació per a allargar la duració dels aliments i es van perfeccionar. Per exemple, la salmorra; les conserves en vinagre, en oli d'oliva o en mel; la fermentació alcohòlica o làctia; o bé l'assecatge a l'aire, la submersió en aigua bullent, l'elaboració d'embotits, l'envasament...

### TEATRE DE CARTAGENA – MÚRCIA

El teatre romà de Cartagena es va construir durant el regnat de Cèsar August en la denominada Cartago Nova, i no va ser descobert fins a l'any 1988. L'emperador va voler dotar la ciutat d'una construcció dedicada a l'entreteniment popular, amb capacitat per a 7.000 persones, que va ser dedicada a Luci i Gai Cèsar.



### AMFITEATRE DE TARRAGONA

Este amfiteatre romà de forma ovalada i excavat en les mateixes formacions rocoses del litoral es va construir en el segle II dC. Amb una capacitat per a 14.000 espectadors, que acudien a presenciar batalles de gladiadors i feres, uns segles més tard va albergar a l'interior una basílica visigòtica. Es tracta d'un vestigi de Tàrraco, una de les urbs romanes més importants d'Hispania.



# Autoconsum amb plaques solars

T'AGRADARIA VIURE EN UNA CASA AMB PLAQUES SOLARS D'AUTOCONSUM? CONEIXES ELS AVANTATGES D'ESTOS HABITATGES? ET CONTEM MÉS COSES SOBRE ESTE TIPUS D'ENERGIA.

**E**spanya és un dels països de la Unió Europea que tenen més hores de sol, per això hauria de ser una obligació aprofitar esta energia renovable, sobretot en comunitats com Castella-la Manxa, Andalusia o la Regió de Múrcia, que registren més incidència solar en la seua superfície.

L'última normativa d'autoconsum, RD23/2020, facilita l'accés als tràmits, reconeix el dret a autoconsumir energia elèctrica renovable sense càrrecs i permet que es puguin instal·lar plaques individualment o col·lectivament, per exemple en comunitats de veïns.

Si vols fer el pas, escaneja este QR amb el mòbil i segueix els passos següents:



## CARACTERÍSTIQUES DE L'ENERGIA SOLAR

### Econòmica

- **Reduïx considerablement la factura de la llum.** A més, si en generes més de la que necessites, tindràs la possibilitat de tornar l'energia que no utilitzes i «revendre-la».
- **Despesa mínima en manteniment.** Encara que el cost de la instal·lació inicial pot ser elevat, la garantia és de fins a 20 anys i, segons l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia (IDAE), una instal·lació d'autoconsum s'amortitza en entre 6 i 10 anys de mitjana.
- **Benefici fiscal** gràcies a les desgravacions que hi ha per a energies renovables.

### Estable

Evita la dependència dels canvis de les tarifes elèctriques. És una de les energies renovables que més ha abaratit els costos, un 80% els últims 5 anys.

### Sostenible

Energia neta, renovable i lliure 100% d'emissions de CO<sub>2</sub>.

### Silenciosa

Un dels aspectes per a destacar de l'energia d'origen solar és que no genera cap tipus de soroll, a diferència dels generadors d'energia elèctrica convencional.

### Compatible

La fotovoltaica pot conviure amb altres fonts d'energia i, de fet, són moltes les cases que disposen de dos instal·lacions perquè l'energia convencional funcione quan no ho fa l'altra.

## FACTORS QUE S'HAN DE TINDRE EN COMPTE PER A INSTAL·LAR PLAQUES SOLARS

### Ubicació

A més de la disponibilitat d'espai en l'habitatge, s'ha de tindre en compte quina serà la millor zona per a la instal·lació, generalment en les teulades, i la nostra ubicació geogràfica. Les comunitats autònomes situades més al sud solen ser les millors per a este tipus de sistemes pel clima i per l'exposició als rajos solars.

### Instal·lació

El procés d'instal·lació dels panells solars per a un ús individual i, fins i tot, per a un ús comunitari, no s'hauria de prolongar més enllà dels 3 o 4 dies, encara que s'ha de tindre en compte els terminis per a la sol·licitud de llicències i la realització de tràmits administratius.

### Potència

Un panell solar té una potència limitada. Per això l'ús d'este tipus d'energia, a vegades, no és suficient per a cobrir les necessitats d'un habitatge i ha de funcionar en convivència amb d'altres, o bé utilitzant l'emmagatzematge d'energia. Per exemple, una casa xicoteta en una zona temperada pot consumir 7 quilowatts diaris, i un panell estàndard només genera 250 watts.

L'ENERGIA SOLAR ÉS  
NETA, RENOVABLE  
I LLIURE 100%  
D'EMISSIONS DE CO<sub>2</sub>.



## EXPERIÈNCIA DE CLIENT

**Els socis clients de Consum reben descomptes per valor de 52,6 milions d'euros el 2020**



Consum ha entregat un total de 52,6 milions d'euros en descomptes als seus socis clients durant l'any 2020, xifra que representa un 9,7% més respecte de 2019. Amb este descompte, exclusiu per als socis consumidors, s'han pogut estalviar, de mitjana, 29,6 euros per persona, un 3% més que en 2019. Esta suma prové de tots els descomptes acumulats, com els xecs regal, Els meus Preferits, els Cheque-crece i els vals i cupons estalvi.

Per a beneficiar-se de tots estos descomptes, només s'ha d'accedir a través de l'aplicació Món Consum, el web mundoconsum.consum.es i l'extracte en paper que arriba cada mes a casa dels clients.

Consum aposta per l'estalvi dels consumidors amb estos descomptes, que recompensen la fidelitat dels socis clients tornant-los una part de les seues compres, tant amb xecs directes com amb descomptes en els productes que més consumixen, fent-los una oferta personalitzada.

## RESPONSABILITAT SOCIAL

**Consum i la Fundació ONCE promouen la integració laboral de 100 persones amb discapacitat**



El vicepresident executiu de la Fundació ONCE, Alberto Durán, i el director de Personal de Consum, Evarist Casany, van renovar al gener passat el conveni Inserta a amb el qual s'espera incorporar a la plantilla de la Cooperativa 30 persones amb discapacitat durant els pròxims tres anys. El conveni, iniciat en 2014, ha suposat la incorporació de 67 persones en total a la plantilla de la Cooperativa tots estos anys.

Este acord s'emmarca en els programes operatius d'Inclusió Social i d'Economia Social (Poises) i d'Ocupació Juvenil (POEJ), que desenvolupa la Fundació ONCE mitjançant Inserta, amb el cofinançament del Fons Social Europeu i la Iniciativa d'Ocupació Juvenil, per a incrementar la formació i l'ocupació de les persones amb discapacitat.

Consum es compromet a continuar desenvolupant el programa Inserta de la Fundació ONCE, amb l'objectiu d'impulsar la inserció laboral de persones amb discapacitat en la seua plantilla, concretament per als llocs de venedor i preparador de comandes. Inserta Empleo, com a entitat per a la formació i l'ús de la Fundació ONCE, preseleccionarà els candidats que s'adeqüen més bé al perfil requerit per Consum i els impartirà formació a mida per a exercir les faenes assignades.

## TREBALLADORS

**Consum gratifica amb una «prima Covid» de 300 euros els seus treballadors de tendes i plataformes**



Amb la finalitat de compensar la dedicació i l'esforç que han dut a terme durant tot el 2020 amb motiu de la pandèmia, Consum va gratificar amb una «prima Covid» d'uns 300 euros de mitjana per persona els seus treballadors de tendes i plataformes logístiques. Esta prima va comportar una suma total de més de 4,7 milions d'euros, i es va assignar a tot el personal operatiu de supermercats i plataformes, que representa el 95% de la plantilla.

A més, esta gratificació es va sumar a la pujada salarial de l'1% aprovada per la Cooperativa per al 100% de la plantilla. L'increment va començar a aplicar-se al mes de febrer i va representar una inversió de més de 3,2 milions d'euros, xifra que suposa uns 185 euros bruts a l'any, de mitjana.

### Generació d'ocupació rècord

Consum va generar més de 1.400 llocs de treball durant 2020 i va arribar a tindre una plantilla de més de 17.400 persones, a falta de concretar les xifres exactes. Això suposa una xifra rècord en la generació d'ocupació estable i de qualitat, prenent de referència els últims cinc anys, en què s'han generat més de 900 llocs de treball de mitja a l'any.

El 2020 també ha sigut un any rècord pel que fa a contractes signats a causa de la pandèmia. Per això, Consum ha contractat 6.149 persones i ha efectuat 2.873 ampliacions de jornada des que va començar la crisi sanitària.

## MEDI AMBIENT

**Eliminem més de 1.300 tones de plàstic a l'any amb el Pla de Reducció d'Envasos i Embalratges**



Consum elimina 1.301,8 tones de plàstic a l'any, per la substitució, reducció i reutilització d'este material, dins del seu Pla de Reducció d'Envasos i Embalratges. La Cooperativa està estudiant tots els seus envasos per a aconseguir que siguin reciclables, compostables i reutilitzables abans de 2030.

Com a novetat, Consum ha incorporat bosses compostables en les seccions de venda al detall, que substituiran les bosses de plàstic d'un sol ús. Esta mesura, unida a la incorporació de bosses reutilitzables de jute i polipropilè, deixarà de posar en el mercat 592 tones de plàstic a l'any.

Consum també ha apostat per substituir l'embolcall plàstic de l'extracte del xec-regal mensual i els descomptes personalitzats que s'envien als domicilis dels socis clients, així com el de la revista Entre nosotros, per paper FSC certificat. Amb esta mesura s'eliminen 48,06 tones de plàstic a l'any.



# Mantén els peus sans i estalvis

## CUIDA'LS I PROTEGIX-LOS!

SE'T CLEVILLEN ELS PEUS I SE'T FAN DURÍCIES AMB ELS CANVIS D'ESTACIÓ? ET DONEM UNS CONSELLS PERQUÈ ELS CUIDES I ELS HIDRATES AMB DELICADESA.

**S**i la calor, l'exposició al sol, l'ús de sabates obertes i els banyes en el mar i piscines són factors que ens ressequen els peus, la falta d'oxigen per l'ús del calçat tancat durant els mesos de tardor i hivern també sol ressecar-los. Hem de recordar que la pell dels peus és molt sensible, per això cal dedicar-los atenció per a mantindre'ls sans i poder lluir-los ben bonics quan s'arribe la temporada estival.

### COM HEM DE CUIDAR ELS PEUS

- **Utilitza aigua temperada per a llavar-los.** L'aigua molt calenta els pot irritar i fer que la pell perdi hidratació.
- **Llava'ls cada dia i torca'ls en profunditat.** Assegura't de rentar bé els turmells, les plantes, les ungles i els espais que hi ha entre els dits. L'excés d'humitat, la calor i les restes de sabó són l'escenari perfecte per a fongs i bacteris.
- **Exfolia't la pell dels peus una vegada a la setmana per a mantindre a ratlla les cèl·lules mortes.** Pots aprofitar i, al mateix temps que t'exfolies el cos, parat atenció als peus, però, si vols dedicar-los un poc més de temps, fes-ho amb una exfoliant específica per a peus i fes-te un bon massatge.
- **Hidrata't la zona cada dia quan t'apliques la crema a la resta del cos.** Fes un xicotet massatge per tota la superfície, amb una dedicació especial al taló, a la planta, a l'empenya i als turmells.
- **Cuida't les ungles i no les deixes créixer en excés.** Talla-les sempre amb una forma recta o quadrada per a evitar problemes quan cresquen.
- **Inclou en la dieta aliments que continguen proteïnes d'alt valor biològic, vitamines dels grups A, B i C i minerals com el calci, el zinc i el iode,** per a mantindre les ungles ben fortes.
- Si no és precís, **evita l'esfalt durant l'època que portes els peus tancats** perquè l'ungla «respire».
- Finalment, **fixa't bé en el calçat.** Intenta que siga ampli, còmode i obert o transpirable en estiu.

### Com podem hidratar els peus clevillats?

Els peus clevillats poden ser l'inici de dolors molestos, ferides difícils de curar i, fins i tot, sagnats no desitjats; per això, hem d'evitar l'aparició d'estos clevills amb les cures anteriors. Però si ja els tenim, hem d'extremar les mesures d'higiene i hidratació:



**Visita un podòleg** perquè et faci un diagnòstic de l'origen dels clevills. A més, et farà una primera neteja i cura que hauràs de mantindre.



**Aplica't cremes específiques** per a talons tallats i embolica't la zona amb paper transparent, perquè la hidratació i la nutrició siguen més efectives.



De tant en tant, **passa't la pedra tosca.** Fes moviments circulars al voltant dels talons o on solen aparèixer les lesions cutànies perquè siga més efectiva l'eliminació de durícies i callositats. No t'oblides d'hidratar-los i nodrir-los després d'este pas, és important perquè la pell es regenere i es mantinga hidratada.

ELS PEUS CLEVILLATS PODEN SER L'INICI DE DOLORS MOLESTOS, FERIDES DIFÍCILS DE CURAR I, FINS I TOT, SAGNATS NO DESITJATS.



# QUÈ ÉS LA COMUNICACIÓ NO VERBAL

TAN IMPORTANT COM LA COMUNICACIÓ VERBAL, ESTE TIPUS DE COMUNICACIÓ DIU MOLT MÉS DE NOSALTRES DEL QUE PENSEM.



**L**a comunicació no verbal és el conjunt de signes, gestos, intencions i percepcions que, tant un mateix com els altres, mostrem amb finalitat comunicativa per a acompanyar el llenguatge verbal, enriquir la comunicació i incidir millor en el missatge que volem transmetre.

Des de fa molts anys, els estudis han demostrat que els comportaments no verbals constitueixen un gran percentatge de la nostra comunicació.

Sempre ha sigut important conèixer i reconèixer els missatges que ens transmet el nostre interlocutor, però, amb esta nova realitat en què hem de dur mascareta habitualment, el llenguatge no verbal ha adquirit una rellevància especial. És la comunicació que no sentim la que ens transmet més informació i més bona hui en dia a l'hora de comunicar-nos.

ELS COMPORTAMENTS NO VERBALS CONSTITUEIXEN UN GRAN PERCENTATGE DE LA NOSTRA COMUNICACIÓ.

## Consells per a entrenar i millorar la comunicació no verbal

- 1 Aprén a llegir els senyals no verbals.** Són tots els moviments del cap, la cara, les mans, les cames i la postura que adoptem. Alguns solen ser congruents amb la conversa que mantenim. Quan detectem un senyal diferent, solem ignorar el que s'ha dit i, en canvi, ens enfoquem en expressions relatives als estats d'ànim, els pensaments o les emocions. Quan algú expressa alguna cosa però el seu llenguatge corporal n'indica una altra, és preferible atendre els senyals no verbals.
- 2 To de veu.** El volum, la intensitat i la freqüència de la veu ens ajuda a emfatitzar les idees en una conversa. Variar estos tres aspectes facilita i genera interès a qui escolta, i emfatitza les idees que volem transmetre.
- 3 Contacte visual.** Si volem mantindre una comunicació adequada és essencial l'ús del contacte visual. Molt de contacte pot ser intimidatori o inquisitiu. No tindre'n mostra desinterès o necessitat d'ocultar alguna cosa. El temps que els investigadors consideren adequat oscil·la entre els 4 i els 6 segons dins d'un clima de comoditat i naturalitat entre dos persones.
- 4 Parafrasejar.** Per a facilitar la comprensió i millorar l'empatia convé que en una conversa utilitzem frases com ara «entenc que el que m'indiques és...», i repetim a continuació alguna frase que ens haja dit el nostre interlocutor. Altres frases serien: «Vols dir que hem de...?», o bé «Estic d'acord amb l'últim que has dit, perquè entenc que...».
- 5 «En la pregunta no hi ha ofensa».** Per a ajudar a perdre la por de comprendre els missatges dels altres. Si hi ha algun missatge que no entenem, haurem de preguntar: és preferible fer-ho que no quedar-se amb el dubte.
- 6 Senyals per a emfatitzar el missatge i el seu significat.** La comunicació verbal i no verbal formen un tàndem per a transmetre un missatge. Es pot millorar la comunicació oral amb un llenguatge corporal adequat que reforce el que es diu. Això és molt útil per a fer presentacions o per a parlar amb un grup gran de persones.
- 7 Considerar el context per a adaptar-se.** Quan ens comuniquem hem de considerar el context on té lloc la comunicació. Hi ha comportaments que, pel context, es podrien interpretar de manera diferent en qualsevol altre entorn: convé tindre en compte si els comportaments no verbals són apropiats.
- 8 Pràctica, pràctica, i més pràctica.** Algunes persones tenen l'habilitat d'utilitzar la comunicació no verbal de manera efectiva i interpretar correctament els senyals dels altres: saben llegir les intencions. La comunicació no verbal és una habilitat que es pot millorar. Es pot desenvolupar si posem més atenció al comportament i insistim en la pràctica, a partir de xicotets objectius, com els exemples que hem donat en este article.



# INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES I JOCS PER A CADA UNA

T'EXPLIQUEM QUÈ SÓN LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES I COM ES PODEN POTENCIAR MITJANÇANT ELS JOCS. PREN NOTA!

**C**om ja vam tractar en un article anterior, les intel·ligències múltiples que va definir el psicòleg Howard Gardner als anys vuitanta, i que van revolucionar els mètodes d'aprenentatge, reflectixen la capacitat i l'habilitat individual que es pot desenvolupar fins a aconseguir que siga una destresa.

Este autor va definir huit intel·ligències que tenen tots els éssers humans: la lingüística-verbal, la lògica-matemàtica, l'espacial, la musical, la kinestèsica-corporal, la interpersonal, la intrapersonal i la naturalista. Estes intel·ligències interactuen entre si i treballen juntes de manera complexa.

A més, es poden fomentar des de casa amb jocs. Triar estos jocs adequadament pot ajudar els més menuts a desenvolupar la seua *multipotencialitat*.

## QUINS SÓN ELS JOCS QUE POTENCIEN LES INTEL·LIGÈNCIES MÚLTIPLES?

### Intel·ligència lingüística-verbal

Es desenvolupa amb les activitats que estan relacionades amb el llenguatge, la comunicació i els idiomes. Per a potenciar este tipus d'intel·ligència, podem triar jocs de taula que impliquen descriure, fer mímica o contar una història; també, jocs de cartes de *memory*, de construir paraules...

Per als més menuts, tots els joguets que impliquen activitats de joc simbòlic, on puguem reproduir situacions que observem en la vida real i imitar-les, com ara els jocs d'oficis: metges, cuiners, veterinaris, mecànics... Fins i tot sèries o col·leccions de ninots tipus *Playmobil*, que reproduïxen escenes.

### Intel·ligència lògica-matemàtica

Per a ajudar a potenciar-la, podem triar jocs que treballen amb matemàtiques manipulatives com l'àbac, la torre rosa (icona dels materials Montessori), també els encaixables, les figures geomètriques apilables o els puzles. Per als més majors, els escacs, els jocs d'estratègia i els que exigixen treballar el raonament lògic, com els solitaris. També són molt útils els jocs de construcció i d'experimentació científica.

### Intel·ligència espacial

Este tipus d'intel·ligència es relaciona amb la part artística: les persones que hi destaquen solen tindre capacitats que els permeten idear imatges mentals, dibuixar i detectar detalls. Són xiquets i xiquetes que mostren una sensibilitat especial al color, a la línia, la forma, la figura i l'espai. La plastilina, les pilotes o els jocs de cubs seran els més adequats per als primers anys, mentre que la fabricació de mosaics, els jocs de construcció i per a encaixar, els puzles o jocs amb laberints són els més adequats per a edats intermèdies.

### Intel·ligència musical

En este cas, hem de buscar jocs que impliquen cantar, ballar, tocar algun instrument, seguir el ritme... També poden participar de l'assistència a activitats musicals, per exemple concerts en família, o acostumar-nos a posar música de tot tipus en casa, en lloc de la televisió per a fer segons quin tipus d'activitats. Per als més menuts de la casa podem optar pels contes musicals, amb botons amagats de melodies en els dibuixos.

### Intel·ligència kinestèsica-corporal

Amb esta intel·ligència desenvolupem la capacitat d'utilitzar el cos per a fer activitats o resoldre problemes. Per a potenciar-la podem incentivar els jocs amb moviments com les carreres d'obstacles, si estem en entorns oberts. Si estem en espais més tancats, amb el joc de «Simó diu», demanem a Simó que salte, que balle, que córriga, que pegue tres voltes a la taula del menjador o qualsevol altra cosa que ens vinga al cap. Les plastilines, els jocs de manualitats, els patins, la bicicleta o el patinet i fer exercici en grup també els ajudarà a desenvolupar esta habilitat.

### Intel·ligència interpersonal

Intentem fomentar les activitats i els jocs en grup, com els jocs de taula on participen més de 4 persones o els jocs de cartes. També són una bona opció les escoles o els campaments d'estiu, on aprenen a relacionar-se amb altres xiquets fora de la seua zona de confort, i també la pràctica d'esports i aficions en equip.

### Intel·ligència intrapersonal

Són xiquets molt autònoms que coneixen molt bé els seus sentiments, el que els agrada i el que no els agrada. Així que la millor manera d'incentivar-los és deixant-los assumir responsabilitats adequades a la seua edat, tant domèstiques com participatives en altres moments familiars. Els materials de joc simbòlic també els ajuden a reforçar estes qualitats.

Les converses també els motiven; participar en converses on se senten protagonistes i puguem donar la seua opinió respecte d'algun tema que s'estiga debatent també els ajuda a reforçar este tipus d'intel·ligència.

### Intel·ligència naturalista

Els joguets per a explorar la naturalesa, com els microscopis, prisma, telescopis..., les figures de goma que els permeten entendre el cicle de la vida o les col·leccions de figures vegetals o animals són alguns dels recursos que els poden ajudar a potenciar este tipus d'intel·ligència. A més, qualsevol activitat a l'aire lliure, a la muntanya o al mar, com les rutes de senderisme o les activitats de multiaventura, els entusiasmarà.

TRIAR JOCS DE MANERA ADEQUADA POT AJUDAR ELS MÉS MENUTS A DESENVOLUPAR LA SEUA MULTIPOTENCIALITAT.



# Beneficis de tindre una mascota

ENS FAN COMPANYIA, ENS AJUDEN A REDUIR L'ESTRÉS... LES MASCOTES SÓN MOLT MÉS QUE UN ANIMAL DE COMPANYIA, SÓN PART DE LA NOSTRA FAMÍLIA. ET CONTEM ELS BENEFICIS DE TINDRE'N EN CASA.

**S**'ha parlat molt dels beneficis de les mascotes, però ara ja podem dir que està demostrat científicament. De fet, diversos estudis avalen que, durant el confinament, les persones que han conviscut amb animals han sigut més felices que les que no ho han fet.

Perquè els beneficis que ens aporten els animals són nombrosos, tant per a la salut física com per a l'emocional i mental. Per això, els animals també es mereixen un gran respecte i atencions durant tota la seua vida. Però també, quan decidim tindre un animal en casa, cal que tinguem en compte els possibles desavantatges que això pot implicar.

## PER QUÈ CONVÉ UN MASCOTA?

Conviure amb un animal sempre és motiu d'alegria per a qui el tria conscientment; és a dir, sabent que un animal també comporta certes responsabilitats que hem de complir. I com tot en la vida, és millor que sapiguem per endavant a què ens enfrontem per a decidir-nos.

BENEFICIS QUE ENS APORTEN ELS ANIMALS SÓN NOMBROSOS, TANT PER A LA SALUT FÍSICA COM PER A L'EMOCIONAL I MENTAL.

## AVANTATGES

- **Ens permet sempre sentir-nos acompanyats i volguts.** Per exemple, els animals són uns grans companys per a les persones majors.
- **Millora la salut física**, sobretot en el cas dels gossos, ja que els hem de traure a passejar cada dia.
- **Millora la socialització**, ja que se sol fer amistat amb altres persones que tenen una mascota com la nostra.
- **Reduïxen l'estrés**, ens fan sentir més bones persones i ens ajuden a viure el present, confiant més en la vida i disfrutant de cada moment.
- **Augmenten el sentit de la responsabilitat**, i això va molt bé en les famílies on hi ha xiquets.
- **Ens asseguren les rialles.** Cada dia, les mascotes són protagonistes de malifetes, jocs, estratègies per a captar la nostra atenció... que, inevitablement, ens faran viure moments divertits.

## DESAVANTATGES

- **Despesa econòmica.** Un animal suposa una despesa en alimentació, higiene, salut i benestar, que es vorà incrementada a mesura que es faça gran o si té alguna malaltia.
- **La responsabilitat de la cura diària.** Cada dia els haurem d'alimentar, donar-los les atencions que necessiten, com ara passejos o jocs, depenent de la mascota, i estar pendents del seu estat.
- **Ens limiten la llibertat de moviment i de temps.** Si convivim amb un animal, haurem de limitar algunes activitats, com ara passar molt de temps fora de casa o viatjar.
- **Haurem d'estar disposats que, durant la vida de l'animal, passe el que passe, sempre estarà amb nosaltres** i haurem d'adaptar la nostra vida a les seues necessitats, que aniran canviant a mesura que l'animal vaja envellint.
- **Possibles destrosses en casa.** Algunes mascotes, com els gossos quan són cadells, poden trencar mobles o algunes coses nostres, o els gats poden arrapar el sofà, per exemple.
- **Més neteja de la casa.** Qualsevol animal de pèl, com els gossos o els gats, deixaran pèl per casa i haurem de netejar-la més sovint.
- **El moment del comiat.** La vida mitjana d'un animal és molt més curta que la de l'ésser humà i haurem de passar pel difícil moment de la seua defunció i acompanyar-lo amb la mateixa estima amb què l'hem cuidat en vida.



**Coco**  
Shaila i Shania



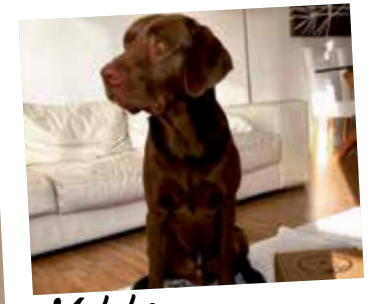
**Gala**  
Laura



**Leo**  
Genis



**Lily**  
Norma



**Malabo**  
José i Vane



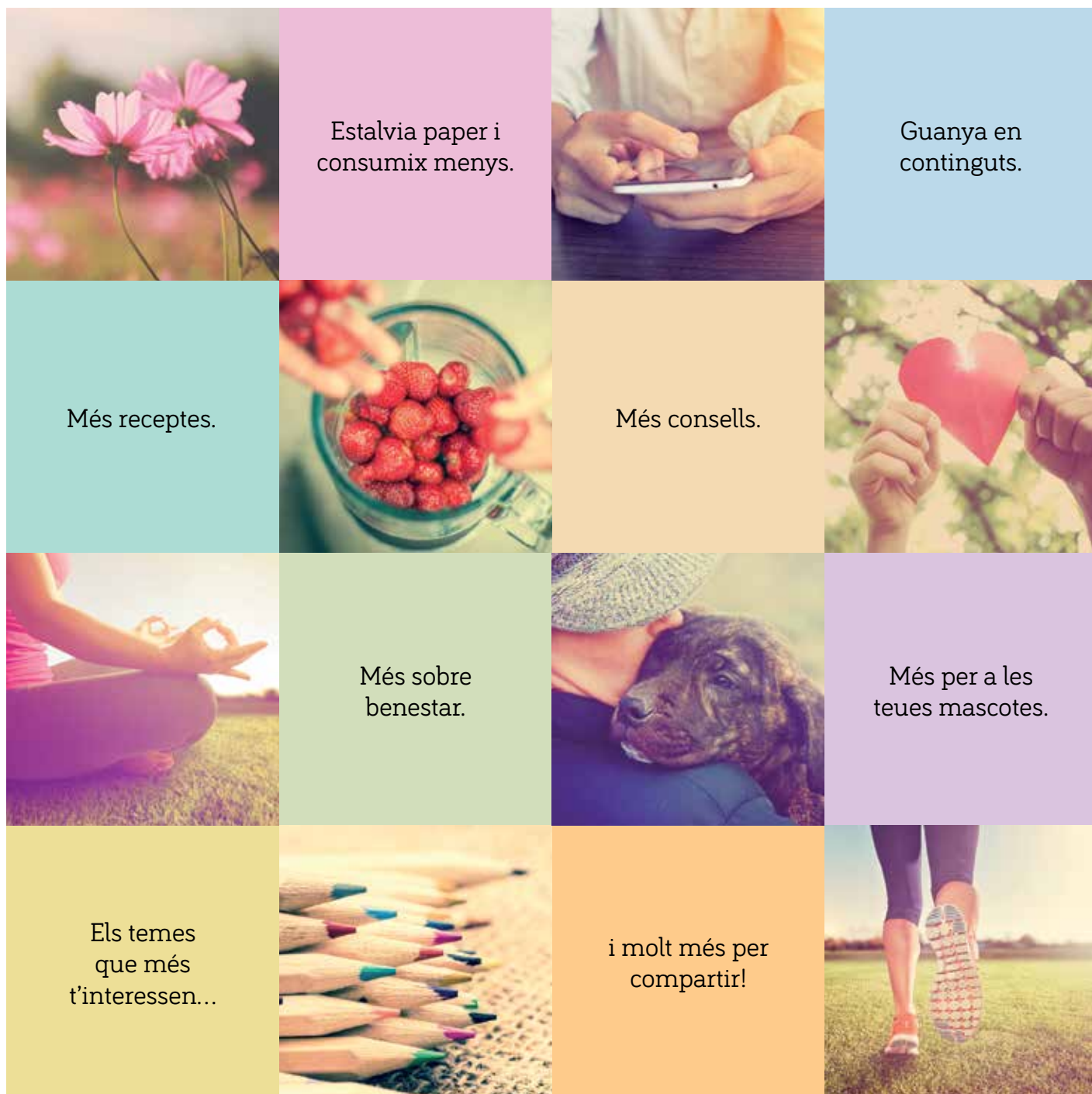
**Pepa**  
Lucía



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



# PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



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

