

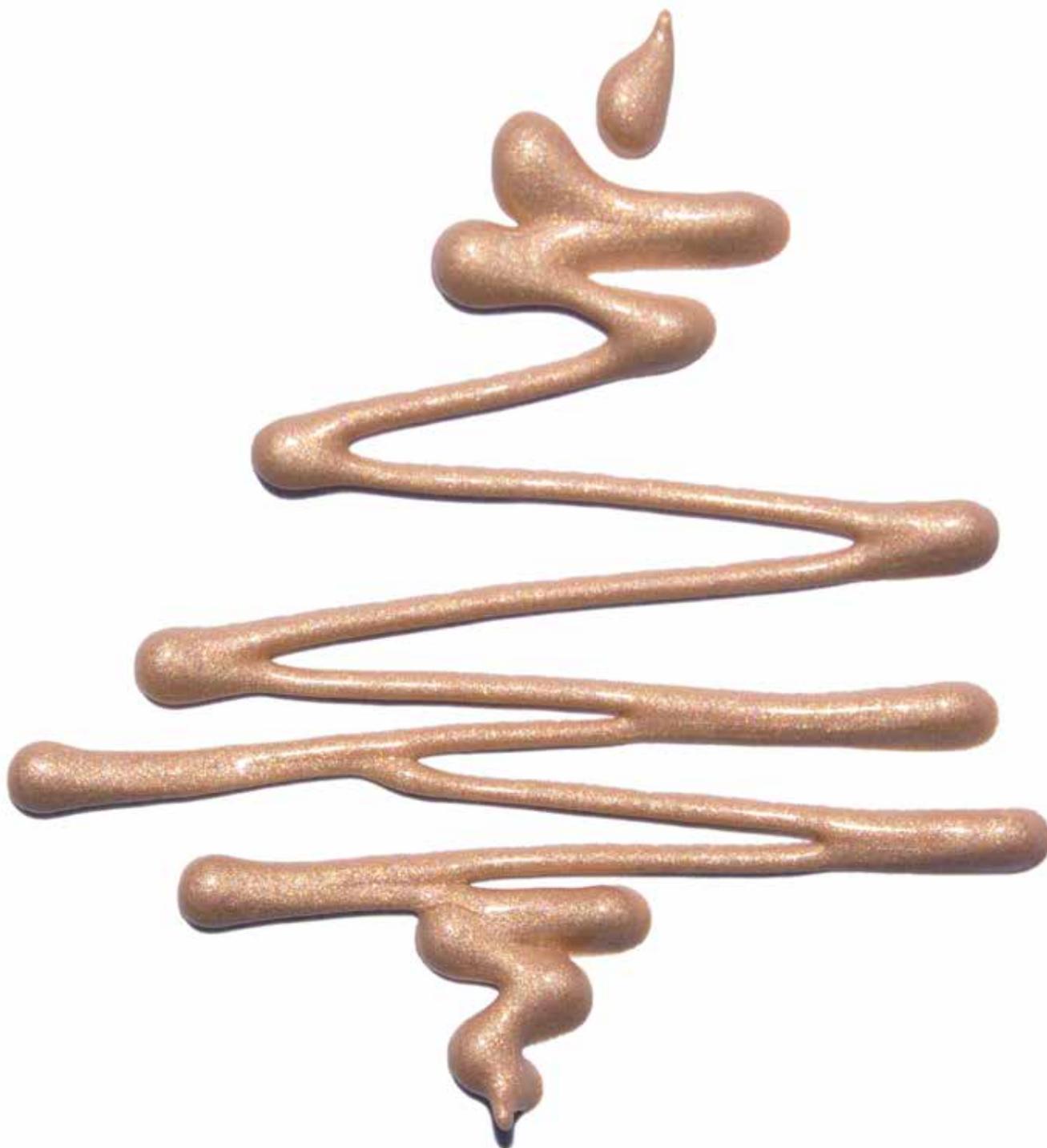
EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2017 Nº 87

consum



SABER COMPRAR. ¡RENOVAMOS NUESTRA TIENDA ONLINE! **LOS CINCO DE...** JUAN CARLOS FERRERO
SALUD Y BELLEZA. ¡LUCE IMPECABLE ESTAS NAVIDADES!

EL TEMA DEL MES

PARABENOS, ¿TAN MALOS COMO PARECEN?

LA NAVIDAD
MUESTRA LO MEJOR
DE NOSOTROS
¡DISFRUTEMOS EN
FAMILIA!

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Ángeles Tomás
(Psicóloga), Sarrià Masjà (Traductores), Ximena
Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).
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.

Con este nuevo número de la revista EntreNosotros damos el pistoletazo de salida a las próximas fiestas navideñas y a la recta final de 2017 y, desde aquí queremos acompañarte en estas celebraciones familiares. Las Navidades son también fiestas para la esperanza, ya que damos la bienvenida a un nuevo año y ponemos toda nuestra ilusión en sacar lo mejor de ese calendario que estrenamos.

Seguro que la preparación de los menús navideños nos genera algún que otro quebradero de cabeza. En **Hoy Comemos** queremos facilitarte esta tarea y sugerirte recetas fáciles pero que sorprendan mucho a tus comensales. Pero si eres de los que te ha tocado llevar el dulce navideño por excelencia, el turrón, no te preocupes porque en nuestra sección **A Examen** analizamos los distintos tipos de turrónes y te damos algunos trucos para saber distinguir los sellos de calidad de este dulce valenciano.

También queremos ayudarte a preparar todos los detalles, como por ejemplo, esos trucos para estar radiante durante las jornadas maratónicas de celebraciones y pasar de un estilo más neutro para el día, a uno más sofisticado para la noche.

Los peques de la casa también son protagonistas durante estas fechas, en **Cuidado Infantil** te damos algunos consejos de cómo hacer una gestión equilibrada y lógica de los regalos que reciben los niños en Navidad, ya que, según los psicólogos, la cantidad perfecta es cuatro, ni uno más ni uno menos.

Además, te descubrimos 'Los 5 de' Juan Carlos Ferrero, uno de los tenistas españoles más reconocidos desde que ganó su primera Copa Davis en el año 2000.

También encontrarás información sobre los parabienes, ¿qué son y dónde están presentes? Y sobre los beneficios y ventajas que tiene para la salud decorar con plantas nuestro hogar.

Esperamos que disfrutes de estos temas y muchos más con la revista EntreNosotros que estás leyendo y en su versión digital www.entrenosotros.consum.es. Y, por supuesto, que pases unas felices fiestas en familia y amigos. ¡Feliz Navidad!



Consejo de redacción.

10



14



24



CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**
Los canales de participación del socio-cliente.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Juan Carlos Ferrero.
- 08 **HOY COMEMOS...**
Cocina sencilla y sorprendente.
- 10 **LOS FRESCOS**
Todo lo que tienes que saber sobre las setas.
- 12 **SABER COMPRAR**
¡Renovamos nuestra tienda online!

ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**
El turrón sigue siendo 'el rey'.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Parabienes, ¿tan malos como parecen?
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
En un lugar de la Mancha.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Pon una planta en tu vida y ¡respira!
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Conciliación, igualdad, productos ecológicos y resultados semestrales de Charter.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
¡Luce impecable estas Navidades!
- 26 **CONÓCETE**
Educar la voluntad ¿es posible?
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
La Ley de los 4 regalos.
- 30 **MASCOTAS**
Beneficios de la convivencia con animales para las personas mayores.

EDITORIAL



LOS CINCO DE...

JUAN CARLOS FERRERO

TENISTA

Juan Carlos Ferrero empezó a jugar al tenis con 7 años. A los 10 empezó a entrenar y a los 18 se hizo profesional. Su carrera dio un salto en el año 2000 al convertirse en el héroe de la primera Copa Davis española consiguiendo el punto definitivo de la victoria. A partir de ahí, la progresión del tenista fue meteórica y le llevó a lo más alto en 2003, cuando ganó Roland Garros y llegó a la final del Abierto de Estados Unidos. Fue número 1 de la ATP durante septiembre y octubre en 2003. En 2012 anunció su retirada de las pistas, pero siempre ha seguido ligado al mundo del tenis.

Ferrero tiene mucho autocontrol, es una persona muy sana y siempre ha cuidado mucho lo que come. En la actualidad da clases a nuevos tenistas en la academia que lleva su nombre en Villena, Alicante, localidad de la que nunca se ha desvinculado.



Por la realización de este reportaje Juan Carlos Ferrero y Consum entregan 500€ en alimentos a 'Payasospital' para su reparto entre los más desfavorecidos.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2016 destinó más de 12 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



01



JAMÓN SERRANO

Como buen español que además ha pasado largos periodos en el extranjero, soy un gran fan del jamón. Al contrario de lo que se suele pensar, el jamón es un alimento estupendo para deportistas, ya que aporta al organismo hierro, vitaminas del grupo B y es una muy buena fuente de proteínas. Nunca falta un buen jamón serrano en ninguna de mis celebraciones con amigos y familia.

02



FRUTOS SECOS

Son grandes aliados en mi dieta ya que ayudan a potenciar el rendimiento físico de una forma saludable y son una gran fuente de energía a largo plazo, debido a su bajo contenido en azúcar. También los uso como una buena alternativa para recuperar después de los entrenamientos y partidos. Me gustan todos (nueces, avellanas, pistachos, almendras, etc.).

03



ZANAHORIA

A mi mujer y a mí nos encantan las zanahorias. Lo intentamos incluir en todas nuestras comidas. Cuatro o cinco caen cada día, ya sea para preparar unas buenas lentejas o algo más ligero como una crema. No solo por todas las vitaminas y minerales que tiene la zanahoria y de lo saludable que es, sino porque me encanta en cualquier guiso, sopas y ensaladas.

04



TIRAMISÚ

Aunque acostumbro a mirar mucho lo que como, no puedo evitar comer Tiramisú. Este postre es mi gran debilidad. No puede faltar en ninguna fiesta que organice. De hecho, mi hermana suele prepararme uno como regalo cada cumpleaños.

05



AGUACATE

Es la fruta de moda entre los deportistas y no es para menos. Aporta energía, ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones y estabiliza el ritmo cardíaco. Desde que lo descubrí, lo tomo a cualquier hora del día y me gusta especialmente en postres y ensaladas.

Cocina sencilla y sorprendente



NAVIDAD, NOCHEVIEJA, REUNIONES FAMILIARES VARIAS... LA ÉPOCA HIBERNAL ES SINÓNIMO DE CELEBRACIONES EN TORNO A LA MESA. UNA TEMPORADA DONDE LOS MEJORES SABORES DE LA GASTRONOMÍA SE HACEN PRESENTES, DONDE LA VARIEDAD Y RIQUEZA CULINARIA RESULTAN PERFECTAS PARA CAER EN LA TENTACIÓN.

“La simplicidad es la máxima sofisticación”

LEONARDO DA VINCI

Este año, nos hemos propuesto disfrutar cocinando recetas fáciles que sorprendan a los más exquisitos paladares. ¿Te apuntas? Muchas veces nos complicamos la vida en la cocina para preparar recetas muy elaboradas, pensando que resultarán más sabrosas. Pero, ¡nada más lejos de la realidad! La buena cocina también es aquella que requiere de sencillos pasos, eso sí, con productos locales de buena calidad. No hace falta buscar el bogavante más caro del super, si sabemos combinar nuestros ingredientes con originalidad, cualquier alimento puede ayudarnos a conseguir un plato de lujo.

Y, como no, una buena presentación es una parte esencial en el proceso. Porque sí, la comida también se come con los ojos. Veamos algunos ejemplos:

- **Vasitos:** existen varias formas y materiales, lo importante es que resulten cómodos a la hora de servir y comer. Los más anchos resultan apropiados para usar con cuchara y tenedor, los altos y delgados para sopas, cremas y pequeños bocados con salsa para mojar.
- **Pinchos o brochetas:** se pueden colocar pequeños aperitivos en bandejas o fuentes con palillos para que cada uno se sirva.
- **Cucharillas:** elegantes y útiles para degustar cualquier tapa de un solo bocado.
- **Conos de barquillo:** ideales para servir preparaciones cremosas a base de queso o cremas untables.
- **Tablas, preferiblemente de madera natural:** darán un toque rústico y artesanal al plato. Se recomienda para ibéricos y quesos.
- **Latas de conserva:** ideales para presentar mejillones, sardinas, boquerones e, incluso, ensaladillas variadas.

Y siguiendo con la idea de buscar la sencillez, se recomienda utilizar vajillas sobrias, evitando estampados o cristalerías muy elaboradas. Podemos acompañar esta decoración con centros de mesa originales como, por ejemplo, cuencos con hielos ‘reellenos’ de frutas y flores. A medida que va pasando el tiempo, los cubitos se derretirán, dando paso a frutas y flores flotando en el agua.

Alcachofas con almejas

INGREDIENTES (4 personas)

16 alcachofas
1/2 kg de almejas
30 g de harina
200 ml de cava
100 g de limón
5 g de perejil
1 diente de ajo
Sal

PREPARACIÓN

Limpia las alcachofas quitando las hojas exteriores, la punta y el tallo. Trocéalas en cuartos y exprime un poco de limón por encima para que no se oxiden. Pon las almejas en un cuenco con agua fría y bastante sal para que suelten la arenilla. Coloca una cazuela al fuego con agua y un poco de sal. Cuece las alcachofas a fuego medio hasta que estén tiernas (15 minutos aproximadamente). Retira y reserva. Distribuye aceite en una sartén y saltea en ella el ajo picado. Añade la harina, remueve un poco e incorpora las almejas escurridas. Incorpora el cava y deja al fuego hasta que las almejas se abran. Agrega las alcachofas a la sartén y déjalo reposar todo unos minutos para que se mezclen los sabores. Espolvorea con perejil picado. Sirve



ENERGÍA 123,62 kcal	PROTEÍNAS 4,83g	GRASAS 0,34g	HDC 15,25g	SAT 0,04g
MONO 0,03g	POLI 0,11g	COLESTEROL 7,5g	FIBRA 1,91g	AZÚCARES 7,92g

Información Nutricional (por ración)

Codornices en salsa de mandarina y miel

INGREDIENTES (2 personas)

400 g de codornices limpias
220 g mandarinas
40 g de cebollitas francesas
20 g de miel
20 g de aceite de oliva virgen extra
10 g de maicena
100 ml de caldo de pollo
100 ml de vino blanco
Pimienta negra
Sal

PREPARACIÓN

Lava y pela las mandarinas. Retira toda la parte blanca de la piel que puedas y pícalas en juliana fina. Ponlas en un cazo con un dedo de agua, hierva y cuele. Repite la operación. Coloca de nuevo las pieles en una cazuela con la miel y una pizquita de sal. Calienta a fuego medio 2 minutos. Añade el caldo, el vino y el zumo de una de las mandarinas. Incorpora las cebollitas troceadas en cuartos, salpimienta y cuece a fuego lento 15 minutos. Pela los gajos de la mandarina restante. Agrega a la salsa. Disuelve la maicena en agua fría y agrega para espesar. Ata las patitas de las codornices, salpimienta y cocínalas con un poco de aceite de oliva en una sartén o a la plancha, hasta que estén bien doradas por todos lados. Sirve con la salsa caliente al gusto.



ENERGÍA 358,47 kcal	PROTEÍNAS 41,33g	GRASAS 12,83g	HDC 14,14g	SAT 1,66g
MONO 7,10g	POLI 1,07g	COLESTEROL 76,65g	FIBRA 1,72g	AZÚCARES 11,76g

Información Nutricional (por ración)

Crema de chocolate, aguacate y plátano con dátiles

INGREDIENTES (4 personas)

200 g de aguacate maduro
150 g de plátano maduro
150 g de naranja
50 g de chocolate negro
40 g de dátiles sin hueso
25 g de cacao en polvo sin azúcar
5 ml de esencia de vainilla
150 ml de leche de almendras o avellanas
Sal

Decoración: grosellas u otros frutos rojos, avellanas picadas y miel opcional al gusto



PREPARACIÓN

Saca la pulpa del aguacate con cuidado. Derrite el chocolate en el microondas o al baño maría y pica los dátiles. Tritura el aguacate con los dátiles, añade el cacao en polvo, una pizca de sal, la esencia de vainilla, ralladura de naranja y una cucharada de zumo. Vuelve a triturar. Incorpora el plátano pelado cortado en trozos, tritura y añade también el chocolate. Prueba la textura y echa poco a poco la leche, añadiendo más o menos según nos guste. También puedes incorporar un poco de miel o sirope vegetal. Vuelve a triturar el conjunto hasta tener una textura totalmente homogénea y cremosa, sin grumos. Reparte en copas, tapa con plástico film y deja en la nevera como mínimo media hora. Sirve con avellanas picadas, grosellas y ralladura de naranja, o con la fruta que os guste.

ENERGÍA 185,65 kcal	PROTEÍNAS 3,51g	GRASAS 9,38g	HDC 21,78g	SAT 3,27g
MONO 4,75g	POLI 0,9g	COLESTEROL 0,12g	FIBRA 5g	AZÚCARES 20,58g

Información Nutricional (por ración)

SETAS

la guía definitiva

OTOÑO ES SINÓNIMO DE SETAS. CON LA LLEGADA DEL FRÍO Y DESPUÉS DE LAS PRIMERAS LLUVIAS, EMERGEN EN LAS ZONAS HÚMEDAS DE BOSQUES Y CAMPOS. CHAMPIÑÓN, BOLETUS EDULIS, NÍSCALO, SETA DE CARDO... UN MANJAR QUE DURANTE EL RESTO DEL AÑO PODEMOS ENCONTRAR DESHIDRATADO, EN CONSERVA O CONGELADO, PERO QUE ES EN LOS PRÓXIMOS MESES CUANDO PODEMOS DISFRUTARLO EN TODO SU ESPLENDOR.

Las setas son uno de los productos estrella del otoño. España es uno de los países más ricos en variedad micológica, con unas 2.000 especies de setas, una pequeña cifra si la comparamos con las 100.000 especies de hongos y setas que se conocen en todo el mundo. La potencia de su sabor y la versatilidad que ofrecen en la cocina hacen que sean muy valoradas a nivel gastronómico. A partir de octubre empieza la época de setas silvestres. Durante los próximos meses, este producto tan conocido y apreciado, se presenta para acompañar guisos, aromatizar platos o tomarlos a la plancha manteniendo todas sus propiedades organolépticas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES MEDIOS	Por 100 g
Valor energético	110 kJ/ 26 kcal
Grasas	0,3 g
de las cuales saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	4,0 g
de los cuales azúcares	0,7 g
Fibra alimentaria	2,5 g
Proteínas	1,8 g
Sal	0,01 g

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Con tan solo 25-35 calorías por cada 100 gramos y apenas grasa, las setas son un alimento muy saludable. Además, tienen una gran cantidad de agua y un alto contenido de fibra.

Boletus edulis

Es una de las setas más populares. Se adapta a diferentes tipos de bosques. Pueden crecer a los pies de las hayas, los robles o los pinos. De tonalidades marrones, el sombrero (parte superior de la seta) se muestra viscoso con la humedad. También crece en verano.



Champiñón

La mayoría de los que consumimos son cultivados, pero también crecen de forma silvestre en prados, normalmente cerca de materia orgánica en forma de estiércol. Se caracteriza por su sombrero redondeado y ligeramente aplanado en la parte superior. Su sabor es bastante suave.



Champiñón portobello

A diferencia del champiñón común, su coloración es marrón, en diferentes tonalidades dependiendo de la época del año y las condiciones climáticas. Su textura es firme y tersa y tiene un sabor más dulce, fresco y delicado.



Seta de ostra o seta común

Se caracteriza por su sombrero de entre 5 y 20 cm de diámetro. Tiene un color grisáceo con una superficie lisa y brillante. Su carne es firme y con un sabor muy agradable.



Seta de cardo

Carne blanca y delicada. Es apropiada para todo tipo de preparaciones. Es también una de las más sabrosas. La podemos encontrar fácilmente en el supermercado.



Níscalo o rovelló

Muy apreciado en la cocina por la calidad de su carne. Suele crecer en zonas húmedas de coníferas, sobre todo en pinares. Presenta tonos anaranjados. Su carne es dura, blanca y quebradiza. Ofrece un aroma afrutado y sabor suave.



Setas exóticas

La más conocida es el **shii-take**, u hongo negro del bosque. Aunque de origen asiático, este tipo de setas se cultiva también en España, concretamente en la zona de La Rioja. Tiene un color variable entre el ocre y el rojizo y su carne es blanquecina. Se caracteriza por su intenso sabor.



¿Y CÓMO LAS CONSERVAMOS?

Además de consumirlas en el momento, también podemos aprovechar esta época de setas silvestres para conservarlas y así poder comerlas durante el resto del año. Hay distintas técnicas para hacerlo. Dependiendo del tipo de seta y el tamaño de la misma, es recomendable utilizar un método u otro.

- **Deshidratadas:** se limpian, sin enjuagar, y se extienden sobre un papel cubriéndolas con una tela de gasa. Se dejan secar en una habitación sin humedad y con temperatura constante y, una vez desecadas, se guardan en un tarro de cristal. Para utilizarlas, solo hay que volver a rehidratarlas con agua.
- **En aceite:** una vez limpias, se escaldan dos minutos en agua hirviendo y se dejan enfriar. Se introducen en un bote esterilizado y se les añade un poco de sal, hierbas aromáticas y aceite de oliva, hasta que estén totalmente cubiertas.
- **Escabechadas:** preparamos un escabeche y cocemos las setas en el jugo de dos a tres minutos. Es un método de conservación bastante utilizado en el caso de los robellones.
- **Congeladas:** se limpian sin enjuagar y se cortan en rodajas. Luego se escaldan dos minutos en agua hirviendo antes de secarlas bien y guardarlas en el congelador. Duran hasta seis meses y las variedades más adecuadas para congelar son boletus, champiñones y níscalos.

¡Renovamos nuestra tienda online!

DISFRUTA, AÚN MÁS, DE COMPRAR EN CONSUM

UN ENTORNO VISUAL SENCILLO, LOS GASTOS DE ENVÍO GRATUITOS Y LA FACILIDAD PARA HACER DEVOLUCIONES, SON TRES DE LOS ASPECTOS MÁS VALORADOS A LA HORA DE ELEGIR UNA TIENDA ONLINE.

Los supermercados no son una excepción. La decisión de 'pasarse' a la compra online se realiza, sobre todo, para evitar desplazamientos o aglomeraciones y para poder comprar a cualquier hora del día. Estas ventajas y la capacidad de elección del usuario animan a los comercios electrónicos a una mejora constante.

Cuando se cumple un año de su lanzamiento, la tienda online de Consum tienda.consum.es renueva su diseño para hacerlo más intuitivo, funcional y adaptado a todo tipo de dispositivos.

Pantalla

Nueva pantalla principal más sencilla para facilitar la navegación en todos los soportes.

Menú principal

Menú principal ampliado en el que el consumidor puede consultar todas las categorías de productos de un solo vistazo.

Información nutricional

Información nutricional de los productos por cada 100 gramos y por ración, los ingredientes y el detalle de los alérgenos que pueden contener de una manera clara y directa. El objetivo es que el cliente pueda consultar online la misma información del envase del producto que tiene en el supermercado.

Diseño "limpio"

Teniendo en cuenta el punto de vista del usuario, se ha rediseñado la web optimizando la herramienta para buscar y seleccionar los productos. Además, se incluyen mejoras en la selección de horarios de entrega, para que resulte más clara la visualización de la franja horaria de preferencia y, por tanto, la elección de la entrega según la conveniencia del cliente. También se ha depurado el espacio dedicado a la 'ficha' personal de forma que la actualización de campos, como usuario, dirección, facturación o entrega es más rápida.

Compra más ágil

Se ha reducido el tiempo de carga de la tienda online y se ha incluido paginación de productos en las distintas categorías, disminuyendo el periodo de navegación necesario para buscar un elemento. Además, la posibilidad de guardar las listas de la compra y recuperarlas en el futuro, agiliza el proceso final de compra.

¿DONDE COMPRAR ONLINE?



- BARCELONA CAPITAL**
 VALENCIA CAPITAL
 Alfafar
 Sedavi
 Tavernes Blanques
 Benetússer
 Mislata
 Benimàmet
 Burjassot
 Xirivella
 Picanya
 Alborià
 Paiporta
 San Antonio de Benagéber
 Torrent
 Aldaia
 Alaquàs
 L'Eliana
 Alfara del Patriarca
 Moncada
 Massarjós
 Paterna
 Godella
 Rocafort
- ALICANTE CAPITAL**
 El Campello
 Sant Joan d'Alacant
 Mutxamel
 San Vicente del Raspeig

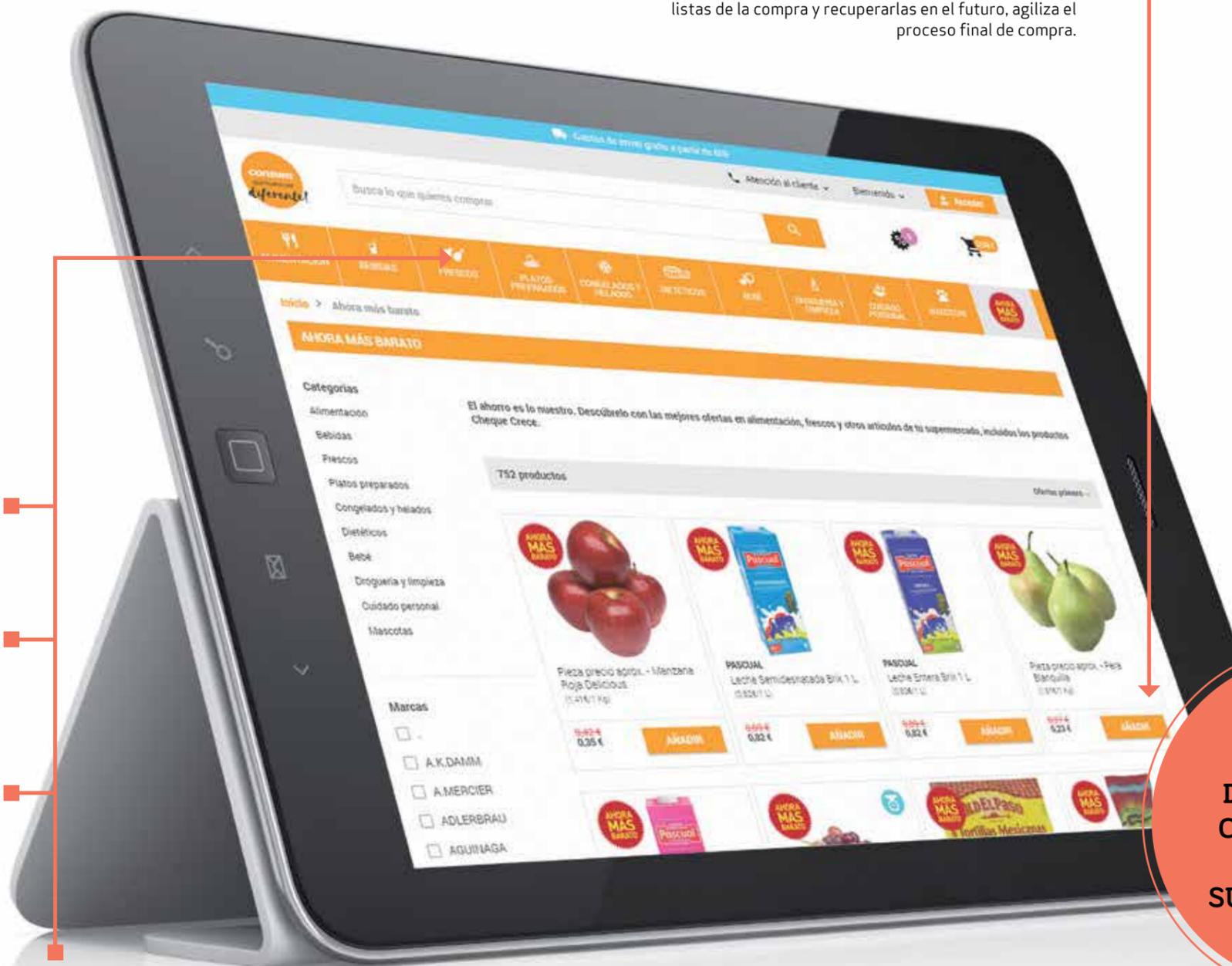
EXTENSIÓN DE LA TIENDA ONLINE

Consum inició su servicio online en Valencia capital en octubre del pasado 2016 y desde su inicio está en expansión. Actualmente, está presente en más de 30 localidades, entre el área metropolitana de Valencia y Alicante. Además, a principios de noviembre se amplió el servicio a Barcelona capital y su área de influencia.

La preparación de cada pedido se realiza de forma individualizada y siempre con el objetivo de garantizar el mejor servicio, escogiendo el producto más adecuado, teniendo en cuenta la frescura y la calidad de los artículos frescos y refrigerados, así como su fecha de caducidad, para que el cliente disponga de margen suficiente para consumir los productos en perfectas condiciones.

En el supermercado online de Consum los clientes pueden acceder a cerca de 9.000 referencias, entre productos frescos al corte y en bandeja y la misma variedad de marcas que en la tienda convencional. Todo ello, además, con la comodidad de acceder a los mismos descuentos y cheque-crece que el socio-cliente puede encontrar dentro de Mundo Consum y que se le aplican automáticamente en su cuenta final.

CON LOS MISMOS DESCUENTOS Y CHEQUE-CRECE QUE EN EL SUPERMERCADO.



EL TURRÓN

sigue siendo 'el rey'

MAZAPANES, POLVORONES, MANTECADOS... EN NAVIDAD NUNCA FALTAN DULCES TÍPICOS EN NUESTRAS MESAS AUNQUE, SIN DUDA, EL TURRÓN SIGUE SIENDO EL DULCE NAVIDEÑO POR EXCELENCIA.

EN BASE AL PORCENTAJE MÍNIMO DE ALMENDRA EMPLEADA EN LA ELABORACIÓN DE LOS TURRONES DE JIJONA Y ALICANTE SE DIFERENCIAN DOS CATEGORÍAS: CALIDAD SUPREMA Y CALIDAD EXTRA.



Si hablamos de turrón, a todos se nos vienen a la cabeza los clásicos: el turrón blando y el turrón duro. Pero hay mucho más, hoy en día podemos encontrar en los lineales de los supermercados cualquier sabor que se nos ocurra. Desde la yema, hasta el coco o el chocolate, hay infinidad de variantes.

TURRÓN, TURRÓN

Si hablamos de tipos de turrón, estrictamente solo existen dos: el duro y el blando. Dentro de esta clasificación, cuando oímos hablar de la denominación Turrón de Jijona (textura blanda) o Turrón de Alicante (textura dura), es porque están dentro de la IGP (Indicación Geográfica Protegida) que, además, está certificada por el Consejo Regulador de Jijona.

Estas dos variedades son las verdaderas protagonistas de la Navidad en cuanto a dulces se refiere. Se elaboran con una masa obtenida por cocción de miel y azúcares con o sin clara de huevo, con la incorporación de almendras tostadas, peladas o con piel. Se diferencian por:

- **Turrón de Jijona:** es una variedad de turrón de textura blanda, almendras peladas y tostadas, miel, azúcar y clara de huevo. Destaca el tostado de la almendra hasta conseguir el punto de tueste adecuado, seguido de la cocción de azúcares y miel hasta el punto de bola en las 'cocedoras'. Le sigue un proceso de molturación y refinamiento seguida de una segunda cocción en los denominados 'boixets'.
- **Turrón de Alicante:** su textura es dura y se elabora con almendras peladas y tostadas, miel, azúcar, clara de huevo y oblea. Sigue el proceso anteriormente citado para el turrón de Jijona hasta conseguir el llamado 'punto de bola'. Aquí, la masa obtenida pasa un tiempo aproximado de 45 minutos de espera, y luego, cuando el maestro turronero lo avala, se le adiciona la almendra.

Jijona



Alicante



* El contenido de miel debe ser como mínimo del 10%. Los turrónes de Consumo son de categoría Suprema, donde el contenido de almendra es de un 60% para el turrón de Alicante y de un 64% para el turrón de Jijona.

CHOCOLATE, YEMA Y OTROS SABORES

No son exactamente turrónes, sino variantes similares que se diferencian por su sabor. Legalmente se denominan 'turrónes diversos'. Los más consumidos son:

Chocolate



Es uno de los más extendidos ya que el chocolate combina muy bien con cualquier postre y sobremesa. Existen infinidad de versiones: con frutos secos, diferentes variedades de chocolate, con arroz inflado, etc.

Yema



Creado como forma de aprovechamiento de las yemas que se desechaban en la elaboración del turrón duro y blando, su sabor nos recuerda a la crema catalana.

Coco



Elaborado principalmente con ralladura de coco, es una de las primeras variantes que aparecieron en el mercado.

Trufa



Ideal para los muy amantes del chocolate. Tiene un sabor muy intenso y suele ser bastante dulce. Nos recuerda mucho al bombón.

Guirlache



Son tabletas muy curiosas elaboradas únicamente con almendras enteras unidas con caramelo.

Sabores



Con frutas, con mazapán, incluso con queso o dulce de leche, existen infinidad de variedades para todos los gustos y paladares.

Sabías que...

En los turrónes de Jijona y Alicante:

- Destaca la presencia de grasas vegetales procedentes de la almendra, con un contenido bajo en ácidos grasos saturados y elevado en ácidos grasos mono y poliinsaturados.
- Son fuentes de vitamina E, vitamina que contribuye a proteger las células al daño oxidativo, riblofavina y fosforo.

PARABENOS

¿tan malos como parecen?

'LIBRE DE PARABENOS', 'SIN SILICONAS', 'PRODUCTO VEGANO'... ESTAS LEYENDAS ESTÁN CADA VEZ MÁS PRESENTES EN LOS LINEALES DE SUPERMERCADOS, FARMACIAS Y TIENDAS ESPECIALIZADAS. PERO, ¿SABEMOS QUÉ SON?

Al igual que ocurre con la alimentación, la creciente preocupación del consumidor por el origen de lo que compran ha hecho aumentar la demanda de cosméticos libres de conservantes. Pero, ¿realmente son tan nocivos como se piensa?, ¿qué efectos provocan los parabenos y por qué está cada vez más extendida la tendencia de eliminar su uso?

Los parabenos están definidos por la Real Academia Española de la Lengua (RAE) como 'compuesto que se usa como aditivo conservante en las industrias cosmética, farmacéutica y alimentaria', se trata de un conjunto de sustancias químicas originadas por la condensación de un ácido con un alcohol. Podemos encontrarlos en champús, mascarillas de pelo, cremas hidratantes, etc.

Llevar utilizándose como conservantes cosméticos desde principios del siglo XX en dentífricos, cremas, desodorantes, champús, cosmética, maquillaje, etc. De hecho, entre el 70% y el 90% de los productos cosméticos los contienen. También se utilizan en sus diferentes tipos para conservar bollería, comida precocinada, refrescos, salsas e, incluso, carne fresca. Hasta la industria farmacéutica los incluye en varios productos como jarabes para la tos, antiácidos, antibióticos y en composiciones de paracetamol e ibuprofeno.

Su función principal es la de conservar y proteger, evitando la propagación de microorganismos (microbios), hongos o bacterias. Además, evitan que el producto pierda efectividad.

¿SON TÓXICOS?

Los parabenos son sustancias aprobadas por las autoridades sanitarias europeas y españolas y están catalogados como productos con baja toxicidad y seguros, ya que nuestro organismo es capaz de absorber y metabolizar esta sustancia y eliminarla de forma rápida.

ENTONCES, ¿POR QUÉ SE CUESTIONAN?

La alerta llegó en el año 2004 cuando oncólogos en la Universidad de Reading, en Edinburgo, llevaron a cabo estudios con tejidos cancerígenos y en el 90% de las muestras analizadas procedentes de pacientes con cáncer de mama se habían encontrado trazas de parabenos. Después de varios estudios posteriores, no se ha arrojado ninguna conclusión de cómo afectan los parabenos al desarrollo del cáncer de mama, aunque algunos científicos apuntan a que los parabenos tienen una acción que imita a los estrógenos (hormonas sexuales, esteroides), y esto podría contribuir al desarrollo de los tumores cancerígenos.

Por otra parte, diversos estudios afirman que si se ingieren no existe riesgo real sobre la salud porque son bien absorbidos por el tracto intestinal y perfectamente eliminados en la orina, pero cuando son absorbidos por la piel (cuando se utilizan externamente), parece que su eliminación no es tan sencilla y rápida.

¿CUÁL ES NUESTRO PAPEL?

Existen grandes diferencias respecto a la seguridad en los distintos compuestos que forman la familia de los parabenos y es interesante conocer cuáles son los compuestos permitidos y los que están totalmente prohibidos para evitar su uso.

Actualmente están admitidos por la legislación de cosméticos en Europa los siguientes compuestos:

- *Methylparaben* y *Ethylparaben*: son seguros y eficientes conservantes, deben encontrarse en un máximo del 0,4% de concentración en producto final.
- *Butylparaben* y *Propylparaben*: el Comité Científico de Seguridad de los Consumidores de la Comisión Europea, ha recomendado recientemente reducir su límite legal al 0,14%, ya sea cuando se utilizan solos o mezclados. Además, no se pueden utilizar en productos destinados a la zona del pañal en menores de 3 años, ya que la piel de dicha zona puede estar más dañada o irritada, lo que aumentaría el riesgo de absorción de estas sustancias.

EN CASI TODOS NUESTROS PRODUCTOS DE MARCA KYREY DESTACAMOS LA MENCIÓN 'SIN PARABENOS'.

Por su parte, la Unión Europea prohibió en 2014 los siguientes compuestos: *isopropylparaben*, *isobutylparaben*, *phenylparaben*, *benzylparaben* y *pentylparaben*. No existe suficiente información sobre sus riesgos por lo que no es posible evaluar su seguridad y, por tanto, no deben ser utilizados.

KYREY 'SIN PARABENOS'

Consum, como empresa comprometida con el entorno y con la sociedad, no utiliza ningún tipo de parabenos en la formulación de sus cosméticos de marca propia (Kyrey). La Cooperativa considera que existen conservantes igual de eficaces y con estudios que avalan su seguridad. Prácticamente en todos nuestros productos de marca Kyrey destacamos la mención 'sin parabenos'.



“EN UN LUGAR
de la Mancha”

PASEO Y ALMUERZO
EN LAS
LAGUNAS DE RUIDERA

Espacio natural protegido.



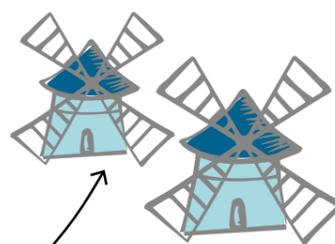
VISITA A LA
CUEVA DE MEDRANO
EN ARGAMASILLA DE ALBA

Según se dice, Miguel de Cervantes pudo comenzar a escribir aquí El Quijote.



VISITA AL
PARQUE NACIONAL DE
LAS TABLAS DE DAIMIEL

El último representante del ecosistema denominado "tablas fluviales".



SUBIDA HASTA EL CERRO DEL
CAMPO DE CRIPTANA
PARA VER LOS CENTENARIOS
MOLINOS DE VIENTO

Que para Don Quijote no eran molinos, sino gigantes.

OBRA DE TEATRO EN EL
CORRAL DE COMEDIAS
DE ALMAGRO

Único intacto y en activo desde principios del siglo XVII hasta hoy.



VISITA A LA
COLEGIATA
DE ALCAZAR
DE SAN JUAN

Aquí fue bautizado Miguel de Cervantes.



COMER UNO DE LOS GUISOS DE
LAS BODAS DE CAMACHO

Uno de los platos de inspiración cervantina.



PROBAR LAS
TORTAS DE ALCÁZAR

Sabroso bizcocho horneado realizado con huevo, harina de trigo, harina de maíz, mantequilla, y azúcar.



PON UNA PLANTA EN TU VIDA Y *¡respira!*

A FINALES DE LOS AÑOS 80, LA NASA LANZÓ UN ESTUDIO QUE DETERMINABA QUE LAS PLANTAS DE INTERIOR PURIFICABAN LOS AMBIENTES DEL HOGAR, REDUCIENDO HASTA UN 85% LA CONTAMINACIÓN QUE SE DA EN NUESTRAS CASAS.

LAS PLANTAS NOS AYUDAN A MANTENER AMBIENTES LIMPIOS Y LIBRES DE SUSTANCIAS QUÍMICAS.



Cada vez son más las personas que llenan sus hogares de plantas para tener un estilo de vida más saludable. El informe de la NASA corrobora que, además de para decorar nuestras casas, las plantas nos ayudan a mantener ambientes limpios y libres de sustancias químicas tan presentes en todo tipo de elementos y productos utilizados en nuestro hogar.

Contribuyen a desintoxicar los espacios, refrescan y purifican el aire, permiten aprovechar y reciclar el agua de la lluvia, convierten los edificios “enfermos” en lugares más agradables, y sobre todo, más eficientes, energéticamente hablando.

Los expertos recomiendan tener plantas, tanto en el interior, como en el exterior de hogares y oficinas. Las plantas filtran los agentes tóxicos, los metales pesados y los hidrocarburos presentes en el aire, el suelo y en el agua, neutralizando sus efectos nocivos en nuestra salud y la del medio ambiente.

Pero a la hora de elegir qué tipo de plantas poner, debemos identificar cuáles son mejores para cada estancia:

CONSEJOS A LA HORA DE COMPRAR Y TENER PLANTAS EN CASA

- Situarlas alejadas de radiadores y aires acondicionados.
- Evitar puntos de la casa con corrientes de aire y de paso frecuente.
- Poner las plantas con flores en lugares con mucha luz.
- No comprar las plantas por su apariencia y pensar dónde van a estar y con qué fin.
- Respetar el espacio que necesita la planta para poder crecer.



palmera de bambú

EL SALÓN

Cuantas más plantas mejor. En la mayoría de las casas, el salón es una zona amplia y cargada de aparatos electrónicos que emiten ondas electromagnéticas y ruido ambiental. Se recomienda poner el mayor número de plantas posibles para minimizar los efectos negativos de esta contaminación. Pero si el salón no tiene mucho espacio, una **palmera de bambú** reducirá el aire contaminado derivado de las pinturas, barnices y/o lacas de los muebles.



aloe vera

LA COCINA

El **aloe vera** es la planta que recomiendan desde la NASA para poner en la cocina. Este espacio suele estar cargado de humos, olores intensos, luz artificial, exceso de humedad, etc. El aloe vera absorbe todos los residuos que hay en el ambiente y es capaz de indicarnos si la cocina está contaminada, a través de unas manchas marrones que salen en sus hojas. También se puede poner alguna planta aromática, como la **albahaca** que, aparte de condimentar los platos, actúa como barrera natural contra los insectos.



hiedra

EL BAÑO

Si hay una estancia de la casa con cambios bruscos de temperatura y niveles altos de humedad es el baño. Por eso, es bueno tener plantas que aprovechen esa humedad, reduciéndola de manera natural, además de absorber el vapor que desprenden algunos componentes presentes en artículos de cosmética e higiene. La **hiedra** y el **espatifilo** son las más usadas porque viven muy bien en este tipo de condiciones. La begonia, además de aportar color, se adapta bien a las zonas húmedas, como el baño.



lengua de tigre

EL DORMITORIO

En el dormitorio, al contrario de lo que se ha creído durante muchos años, es muy saludable poner plantas que por la noche absorben CO₂ y liberan oxígeno. Según la NASA, la **sansevieria** o **lengua de tigre** está catalogada como una de las mejores plantas para purificar el aire. Además, al emitir oxígeno por la noche favorece el sueño profundo y reparador. Podemos combinarla con una planta de lavanda, que reduce los niveles de ansiedad e induce el sueño. Sus aromas disminuyen el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de estrés.

CONCILIACIÓN

La paga para trabajadores con hijos con discapacidad se amplía en 1.200 euros



Trabajadora de Consum saliendo del trabajo acompañada de su hija.

Desde el 1 de julio de 2017, los socios trabajadores que tienen a su cargo hijos con una discapacidad superior al 50% reciben una paga extra de 250 euros al mes, ascendiendo a un total de 3.000 euros anuales. Con esta nueva medida, la Cooperativa mejora la cantidad que se asignaba hasta el momento en estos casos y rompe con la barrera de la edad, que anteriormente se limitaba a los 25 años.

Por su parte, los socios trabajadores que tienen a su cargo hijos menores de 25 años con una discapacidad entre el 33% y el 50%, mantienen su paga extraordinaria de 150 euros al mes, que suma un total de 1.800 euros anuales. Estas iniciativas tienen como objetivo apoyar a los padres y madres con hijos discapacitados y contribuir a mejorar su calidad de vida.

Esta iniciativa se suma a las 75 medidas de conciliación que tiene Consum para los trabajadores, incluidas en su Catálogo '+de 50 Medidas para Conciliar' la vida familiar y laboral www.consum.es/gente-consum.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Consum multiplica por 6 su oferta de productos ecológicos por el aumento de la demanda



Lineal de productos ecológicos.

Consum ha alcanzado un total de 95 referencias de productos ecológicos en sus lineales, duplicando su presencia en el primer semestre del año. Desde que la Cooperativa empezó a ofrecerlos, a finales de 2016, la gama se ha ido ampliando paulatinamente, sextuplicando su presencia para dar respuesta a la demanda de sus socios-clientes.

Los alimentos ecológicos que más se consumen son los alimentos frescos, especialmente la fruta, la verdura y los huevos. Del total de referencias ofrecidas a los clientes, el 40% corresponde a productos frescos, el 45% a productos de alimentación general, el 10% a alimentación infantil y el 5% restante a productos de droguería y perfumería.

Actualmente, los productos 'eco' están presentes en la mayoría de las tiendas propias Consum, con más de 400 centros, en mayor o menor medida, en función de las características del centro, y sigue en expansión.

CHARTER

Charter abre 13 supermercados durante el primer semestre del año



Supermercado Charter de Lucena del Cid (Castellón).

La franquicia de Consum prevé abrir 30 franquicias durante 2017

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 13 supermercados en el primer semestre del ejercicio, cifra que supone el 43% de las aperturas previstas para 2017. Éstas se han centrado, principalmente, en Cataluña, donde se han inaugurado 7 de las franquicias, seguida de la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha, con 3 tiendas cada una.

Concretamente, en Cataluña se han abierto 4 Charter en la provincia de Barcelona: 2 en Lliçà d'Amunt, uno en Les Franqueses del Vallès y otro en Barcelona capital, en la calle Amilcar; dos en la provincia de Girona: en Figueres y Camprodón, y otro en Oliana (Lleida). En la Comunidad Valenciana se han abierto tres supermercados: Alclubas y Alzira, en Valencia, y Lucena del Cid, en la provincia de Castellón. En cuanto a Castilla-La Mancha, las tres aperturas se han dado en la provincia de Albacete: una en Montealegre del Castillo, otra en El Bonillo y otra en Chinchilla de Montearagón.

De esta manera, la franquicia de Consum suma más de 3.400 m² de sala de ventas a su red comercial y alcanza los 251 supermercados. Estos datos demuestran que se trata de un sector con buenas perspectivas para la inversión, como generador de empleo y riqueza local.

IGUALDAD

Consum recibe el distintivo 'Igualdad en la empresa' 2017



Trabajadores en el interior de un supermercado Consum.

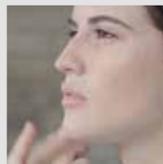
La Cooperativa fue la única cadena de supermercados en obtener este reconocimiento que concede el Ministerio de Sanidad

Consum recibió el pasado mes de septiembre el distintivo 'Igualdad en la Empresa' que concede el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a las empresas que, de forma relevante y significativa, aplican políticas de igualdad de trato y de oportunidades a sus trabajadores. La Cooperativa fue la única empresa de distribución alimentaria que obtuvo esta distinción por parte del Ministerio este año.

El Plan de Igualdad de Consum pone de manifiesto la implicación de la Cooperativa con la igualdad efectiva de mujeres y hombres. A través de este Plan se asegura que todos los procesos de selección y promoción cuenten con mujeres candidatas que cumplan el perfil que se solicita. En 2016, han participado en el Plan de Carrera de la Cooperativa 181 personas, de las cuales 81 eran hombres y 100 mujeres. Actualmente, el 73% de la plantilla de Consum son mujeres, con una media de edad de 38 años.

¡Luce impecable estas Navidades!

MAQUILLAJE 'NUDE' EN 5 PASOS



1

PREPARAR EL ROSTRO

La piel es la protagonista de este tipo de maquillaje, después de la limpieza, aplica tu crema hidratante mediante un suave masaje.

APLICAR LA BASE

Para conseguir un efecto más natural, aplica la base de maquillaje con las manos o esponja para repartir de manera homogénea. Puedes usar una BB Cream y así hidratar y dar color a la vez.

2



3

CORREGIR E ILUMINAR

Aplica el corrector encima de la base, distribúyelo dando pequeños toquecitos en el extremo interno del ojo, la parte alta de la ceja y aletas de la nariz. Ilumina la zona alta del pómulos y en la parte superior del labio.

RESALTAR LA MIRADA

Riza las pestañas para dar mayor curvatura y realiza, con el lápiz marrón, una fina raya en la línea de agua superior del ojo. Luego aplica una capa de máscara de pestañas desde la base hasta las puntas.

4



5

UN POCO DE COLOR

Finaliza con una pincelada de colorete en tonos muy suaves sobre los pómulos y un poco de brillo sobre los labios.

OJOS

Rellena el párpado móvil con el lápiz negro y luego difumina. Traza con el mismo lápiz la raya en el párpado inferior muy cerca de las pestañas, desde el lagrimal hacía fuera. Para terminar, aplica una capa de máscara de pestañas.

LABIOS

Perfila tus labios con un lápiz claro y pon un poco de base de maquillaje o corrector en las comisuras. Luego, rellena con un labial rojo intenso. Termina con un poco de brillo aplicado con un pincel para que el acabado sea más perfecto.

MOÑO BAJO EN 4 PASOS



1

RECOGER EL PELO

Aprovecha el volumen de las ondas para recoger tu pelo en un moño bajo y dejar unos mechones sueltos en la parte delantera.

2



3

TAPAR LA COLETA

Tapamos la goma con un mechón de cabello. Retorcemos el cabello sobre sí mismo, creando una espiral.

4



CREAR UN MOÑO REDONDO

Creamos un moño redondo escondiendo la punta de la coleta. Fijamos el moño con ganchos.

PELO ONDULADO

El pelo suelto ondulado es perfecto para dar ese acabado como 'peinado de peluquería'. Lavamos el pelo y, antes de secar, aplicamos un producto que aporte volumen. Luego, marcamos las ondas con tenacillas. Dejamos enfriar el cabello y con los dedos las peinamos para conseguir ese aspecto más informal y descuidado.

EDUCAR LA VOLUNTAD, ¿ES POSIBLE?

LA PSICOLOGÍA DEFINE LA VOLUNTAD COMO EL SISTEMA DE CONTROL QUE GUÍA LA CONDUCTA, QUE PUEDE SER ACTIVADO A PARTIR DE UN OBJETIVO O META CONSCIENTE. DISTINGUE DOS ASPECTOS: LA INTENCIÓN (DECISIÓN) Y LA DETERMINACIÓN DE ACTUAR.

Q uerer es poder' o 'hace más el que quiere que el que puede' son frases que se utilizan con frecuencia, y como toda filosofía popular encierran una gran verdad. La voluntad es el motor que pone en marcha los valores y habilidades de una persona, llevándole más lejos incluso que la inteligencia.

¿QUÉ ES LA FUERZA DE VOLUNTAD?

Es la capacidad de orientarse a conseguir un objetivo a largo plazo, resistiendo y venciendo las tentaciones durante el proceso. Se la relaciona con mejores resultados en las principales áreas de la vida: excelentes resultados académicos, menor índice de abuso de sustancias, mejoras en la salud física y mental y una mayor autoestima.

Saber lo que hay que hacer o tener buena intención no basta para actuar con la voluntad y esfuerzo suficiente, es necesario llegar a la acción para alcanzar una meta. La pereza, la comodidad o dejarse llevar por las situaciones que nos rodean son verdaderos enemigos para ese propósito.

¿CÓMO EDUCAR Y FORTALECER LA VOLUNTAD?

Cuando la forma habitual de actuar es retrasar el inicio de una tarea, se suele empezar siempre por lo más fácil en lugar de por lo más importante, se espera a tener el ánimo suficiente o se abandona el esfuerzo utilizando frecuentes justificaciones o atribuyéndolo a los demás, se puede decir que nuestra fuerza de voluntad necesita un 'empujón'.

La voluntad necesita ser formada y educada. Se va desarrollando y haciendo fuerte a base del entrenamiento y las experiencias concretas que se acumulan a lo largo de la vida. Para educar la voluntad es necesario un proceso de aprendizaje lento y gradual, en el que hacer un ejercicio continuado de superación de obstáculos hasta conseguir las metas propuestas.

UNA VOLUNTAD SANA NO PUEDE REDUCIRSE A PURA ACTIVIDAD, DEBE TENER TAMBIÉN UN COMPONENTE AFECTIVO Y MOTIVACIONAL QUE SE CONCRETARÁ EN UNA INTENCIÓN, UNA DECISIÓN Y POR ÚLTIMO UNA ACCIÓN HACIA EL OBJETIVO PERSEGUIDO.

Pasos para alcanzar con éxito tus objetivos

- 1 Establecer prioridades entre los objetivos** que se pretende alcanzar.
- 2 Estar motivado por el logro de estos objetivos**, lo que sin duda favorecerá que aumente el esfuerzo y la voluntad para conseguirlos.
- 3 Enfocarse a una sola meta a la vez**, en lugar de abordar simultáneamente muchos objetivos.
- 4 Practicar el orden y la constancia**, ya que son elementos necesarios para cultivar la voluntad.
- 5 Crear buenos hábitos**, lo que ayuda a neutralizar el peligro de caer en vicios y caprichos.
- 6 Evitar la tentación**, no exponerse con frecuencia a todo aquello que aleja del objetivo. Es difícil mantener un nivel de autocontrol constante sin caer en el agotamiento.
- 7 Planificar y tener previsto qué hacer ante situaciones de debilidad** que alejan del objetivo.
- 8 Mantener y reforzar la ilusión por los objetivos** propuestos.

LA LEY DE los 4 regalos

LOS ESPAÑOLES GASTAMOS CASI 250 EUROS EN REGALOS CADA NAVIDAD SEGÚN EL ESTUDIO GLOBAL 'TENDENCIAS DE CONSUMO EN NAVIDAD' ELABORADO POR TNS PARA EBAY.

SE RECOMIENDA NO USAR LOS REGALOS COMO CHANTAJE O REFUERZO POSITIVO.



¿Se dan demasiados regalos a los niños cada Navidad? Se calcula que el 80% de los niños reciben diez veces más regalos de los que necesitan. Y aunque no hay nada más bonito que ver la mirada inocente e ilusionada de los más pequeños frente al árbol lleno de regalos, se recomienda ser conscientes que la avalancha de juguetes les impide concentrarse en todos y acaban por no disfrutarlos.

Hacer una gestión equilibrada y lógica de los regalos que reciben los niños en Navidad es fundamental, por eso tenemos que preguntarnos cuántos regalos deben recibir los más pequeños de la casa.

¿EN QUÉ CONSISTE LA LEY DE LOS 4 REGALOS?

Según los psicólogos, la cantidad perfecta es cuatro, ni uno más ni uno menos. De este modo, evitaremos que los niños se 'empachen' ante tanta cantidad de regalos, se agobien, pierdan la atención y, finalmente, no jueguen con ninguno de sus juguetes.

Esta ley es una forma de controlar y establecer unas normas a la hora de elegir los regalos navideños, limitando su número a tan sólo cuatro. Con esto, se consigue mantener y aumentar la ilusión de los niños, además de fomentar valores como la responsabilidad, la capacidad de elección y la aceptación de renuncia.

- 1 **Algo para llevar o usar.** Elegir prendas de ropa, zapatillas o complementos que vayan a usar a diario.
- 2 **Algo para leer.** Fomentar el amor a la lectura es un gran regalo y es un hábito que podemos entrenar. No hay que olvidar tener en cuenta sus preferencias, como un cómic, libro de aventuras o, incluso, un libro electrónico.
- 3 **Algo que desee mucho.** Este es el momento de echar un ojo a la carta de deseos que los niños han escrito a los Reyes Magos o Papá Noel y escoger aquel juguete que de verdad anhelan.
- 4 **Algo que necesite.** Observar y buscar aquel regalo que es útil en su día a día, puede ser un accesorio para practicar su deporte favorito o unos lápices de colores.

Se recomienda tener en cuenta el criterio y las preferencias del niño, no olvidar escoger regalos acordes a su edad, que sean educativos y fomenten su imaginación y creatividad. Lo más importante es que aprendan a explotar las posibilidades de sus regalos, disfruten jugando con ellos y que la experiencia les cree buenos recuerdos.

TU TIEMPO ES EL MEJOR REGALO

El mejor regalo, mucho mejor que cualquier juguete, es el tiempo que se disfrute en familia. Los niños no necesitan más regalos, necesitan más tiempo de calidad y crear recuerdos que les acompañen siempre. La Navidad es una época perfecta para hacer actividades en familia, como colocar los adornos navideños, disfrutar de una excursión o un paseo por los mercados navideños, cocinar juntos o desempolvar los juegos de mesa para pasar un buen rato todos juntos.

¿Te ayudo?

EN ESPAÑA SIGUE CRECIENDO EL NÚMERO DE PERSONAS CON MÁS DE 65 AÑOS, DE LAS QUE UN PORCENTAJE MUY ALTO VIVEN SOLAS. AUNQUE SE SIENTAN BIEN Y PREFIERAN VIVIR 'A SU AIRE', UN ANIMAL DE COMPAÑÍA PUEDE DARLES GRANDES SATISFACCIONES.

Perros, gatos y, otro tipo de mascotas, pueden aportar grandes beneficios a las personas mayores, por lo que la convivencia con ellos es altamente recomendable.

¿CUÁL ES LA MASCOTA MÁS ADECUADA?

Para personas con buena salud la mascota que se recomienda es un perro, ya que obligatoriedad de sacarlo a pasear motiva a sus dueños a salir a la calle. Aunque, por supuesto, si vamos a elegir un perro para convivir con una persona mayor, lo recomendable es que el perro sea también senior y que tenga una energía similar a la suya. De esta manera, logramos unir dos necesidades: la persona consigue una compañía fiel y amor incondicional, mientras que el perro senior consigue acabar su vida en un hogar donde se siente útil y querido.

En el caso de que la persona mayor tenga movilidad reducida y no sea autosuficiente para salir a la calle, lo ideal será adoptar un gato, porque suelen ser muy cariñosos. En las protectoras de animales cuentan con múltiples gatos en adopción y los profesionales que están en ellas, al conocer el carácter de cada animal, recomendarán siempre el más adecuado.

ACOMPAÑAMIENTO EN RESIDENCIAS

Son ya numerosas las residencias de ancianos que están llevando a cabo programas de compañía con perros o gatos. A través de asociaciones o protectoras, se establece un acuerdo por el que un día a la semana, los mayores reciben la visita de algunos animales que, simplemente, llenan sus vidas de alegría.

El mero hecho de recibir a estos animales para acariciarlos, cogerlos en brazos, peinarlos o pedirles que les den la patita, hace que los mayores se sientan queridos y atendidos.

9 Beneficios de tener un animal en casa

- 1 **Disminuye la depresión**, ya que los animales ofrecen cariño de manera desinteresada y los mayores se sienten queridos.
- 2 **Mejora la calidad de vida**, motivándoles a estar activos cada día.
- 3 **Reduce el estrés**, al dejarse acariciar y abrazar.
- 4 **Aumenta la autoestima**, ya que se sienten útiles al tener la responsabilidad de ocuparse de su cuidado.
- 5 **Son más felices**, por el mero hecho de sentirse acompañados.
- 6 **En el caso de los perros, mejora el estado físico**, al tener que sacarlos a pasear y pasar tiempo al aire libre.
- 7 **Se socializan**. Aumentan la relación con otras personas, al tener que salir a la calle a pasear al perro o llevar a la mascota al veterinario.
- 8 **Aumenta la alegría**, ya que los animales siempre hacen cosas divertidas como 'robar' una zapatilla o algo de comida o realizar travesuras, que provocan la risa de las personas mayores.
- 9 **Aumentan las visitas de las familias**. Se ha demostrado que los nietos visitan más a los abuelos, ya que se unen las ganas de estar con el abuelo al interés por jugar con el animal.



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo en www.entrenosotros.consum.es/tumascota



Ac y De
M^a José Barros



Elur
Gema Merina



Elvis
Carmen Hernández



Fóz y Lula
Adriana y Mónica



Freddy
Esther Olazarán



Pepe y Leo
M^a Jesús Diana

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el reglamento de desarrollo de la LOPD, "CONSUM, S.COOPV", con domicilio social en Avenida Alginet, nº 1, 46460, Silla (Valencia), informa al interesado de la existencia de un tratamiento de datos de carácter personal responsable de esta última (en adelante, "El Responsable del Tratamiento"), en el que serán almacenados sus datos personales para la correcta gestión de la publicación en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistente en la publicación de las fotos de mascotas de lectores de la revista, o de trucos de cocina, hogar o belleza, así como recetas de lectores de la misma. El interesado podrá, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a "CONSUM, S.COOPV" al domicilio antes indicado. Sección "Mascotas": Por medio del envío de la/s foto/s de su/s mascota/s, el interesado cede y transmite a "CONSUM, S.COOPV", sin límite temporal y con carácter gratuito, los derechos de autor sobre la/s referida/s foto/s y autoriza expresamente la publicación de la/s foto/s y de su nombre y apellidos en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS como pie de foto, así como en cualquier medio de comunicación interno y/o externo, convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. Sección "Ventana abierta" (trucos y recetas).- Se informa al participante de la Sección que, por el mero hecho de participar en la misma, autoriza de forma expresa, irrevocable y gratuita, a "CONSUM, S.COOPV", para la publicación del truco, junto con su nombre y apellidos a pie del truco o receta, tanto en la revista del mes como en sucesivas e incluso en libros o publicaciones recopilatorias que la Cooperativa pueda realizar en el futuro, o por cualquier otro sistema convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOPV", no se hace responsable del contenido de los trucos o recetas remitidos por los socios (ni de su veracidad, realidad o efectos reales o posibles, así como tampoco de efectos secundarios o consecuencias que, por su aplicación, puedan producirse), limitándose única y exclusivamente a la publicación de los mismos.



13ª EDICIÓN CONCURSO DE CUENTOS CONSUM
EXPLORADORES DE ALIMENTOS
CONOCE LAS ETIQUETAS Y CÓMO INTERPRETARLAS
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2018

www.teamconsum.consum.es

¡PARTICIPA!
FECHA MÁXIMA
DE ENTREGA
15/01/2018

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CADA 100G

consum
qué bueno ser
diferente!