

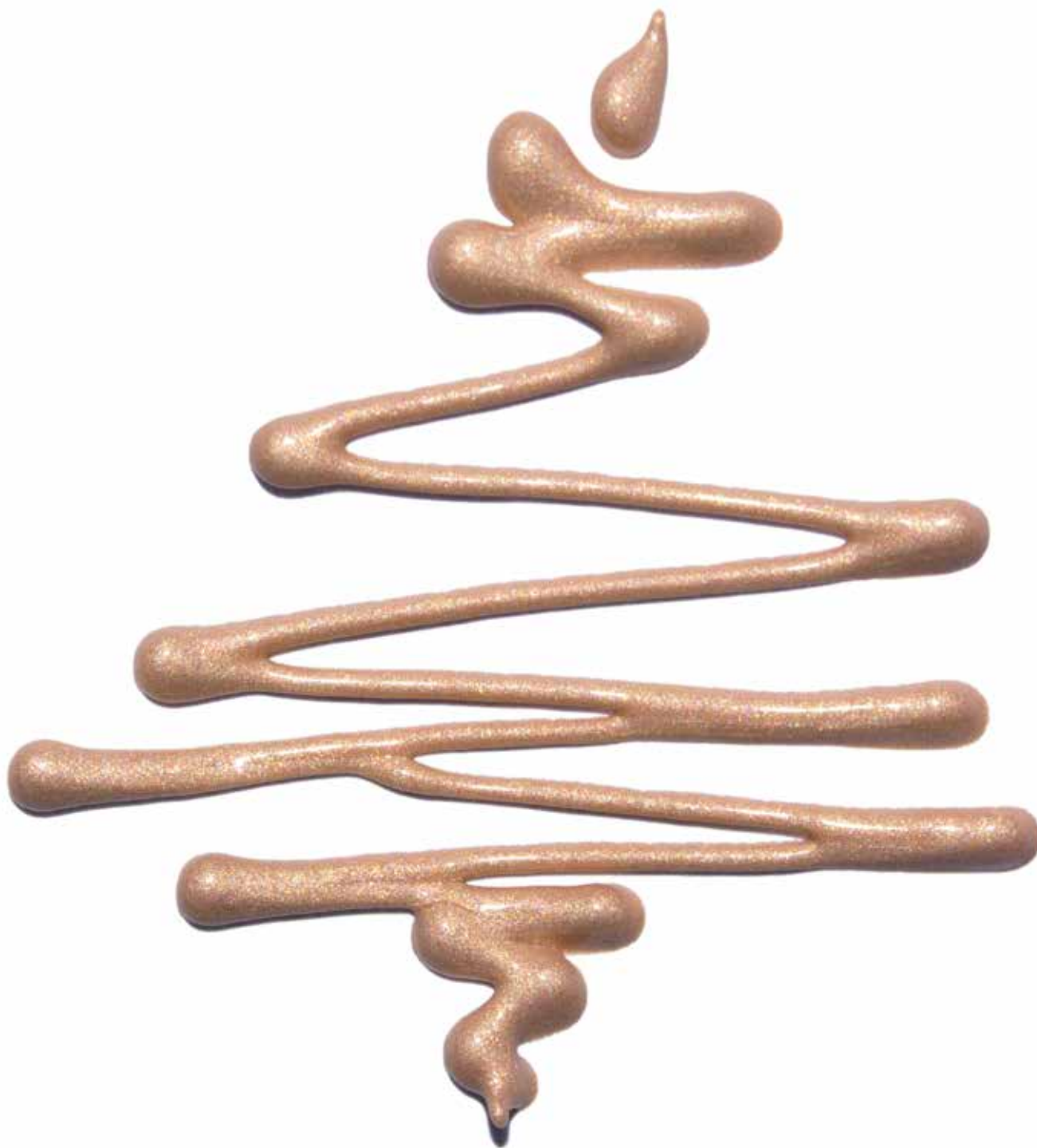
EntreNosotros

CSE-2

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

NOVEMBRE / DESEMBRE 2017 Núm. 87

consum



SABER COMPRAR. RENOVEM LA NOSTRA TENDA EN LÍNIA! **ELS CINC DE...** JUAN CARLOS FERRERO
SALUT I BELLESA. LLUÏX IMPECABLE ESTE NADAL!

EL TEMA DEL MES

PARABENS, TAN ROÏNS COM SEMBLEN?

EL NADAL MOSTRA EL MILLOR DE NOSALTRES. DISFRUTEM EN FAMÍLIA!

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Angeles Tomás
(Psicòloga), Sarrià Masià (Traductors), Ximena
Orbe (Nutricionista) i Jose Falcó (Mascotes).
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-1443-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Amb este nou número de la revista EntreNosotros donem el tret d'eixida a les pròximes festes de Nadal i a la recta final de 2017 i, des d'ací, volem acompanyar-te en estes celebracions familiars. Les festes de Nadal són també festes per a l'esperança, ja que donem la benvinguda a un any nou i posem tota la nostra il·lusió per a traure el millor d'este calendari que estrenem.

De segur que la preparació dels menús de Nadal ens genera algun maldecap. En **Hui Mengem** volem facilitar-te esta tasca i suggerir-te receptes fàcils però que sorprenen molt els teus comensals. Però si eres dels que t'ha tocat portar el dolç de Nadal per excel·lència, el torró, no et preocupes perquè en la nostra secció **A Examen** analitzem els diferents tipus de torrons i et donem alguns trucs perquè sàpigues distingir els segells de qualitat d'este dolç valencià.

També et volem ajudar a preparar tots els detalls, com ara eixos trucs per a estar radiant durant les jornades maratonianes de celebracions i passar d'un estil més neutre per al dia a un de més sofisticat per a la nit.

Els xiquets de la casa també són protagonistes durant estos dies, i en **Cures Infantils** et donem alguns consells sobre com pots fer una gestió equilibrada i lògica dels regals que reben els xiquets per Nadal, ja que, segons els psicòlegs, la quantitat perfecta és quatre, ni un de més ni un de menys.

A més, et descobrim "Els 5 de" Juan Carlos Ferrero, un dels tenistes espanyols més reconeguts des que va guanyar la seua primera Copa Davis l'any 2000.

També trobaràs informació sobre els parabens: què són i on estan presents? I sobre els beneficis i els avantatges que té per a la salut decorar la nostra casa amb plantes.

Esperem que disfrutes d'estos temes i de molts més amb la revista EntreNosotros que estàs llegint i en la seua versió digital www.entrenosotros.com. I, per descomptat, que passes unes bones festes en família i amb amics. Bon Nadal!



Consell de redacció.

SUMARI

24

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els canals de participació del soci-client.
- 06 ELS CINC DE...**
Juan Carlos Herrero.
- 08 HUI MENGEM...**
Cuina senzilla i sorprenent.
- 10 ELS FRESCOS**
Tot el que has de saber sobre els bolets.
- 12 SABER COMPRAR**
Renovem la nostra tenda en línia!

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
El torró continua sent "el rei".
- 16 EL TEMA DEL MES**
Parabens, tan roïns com semblen?
- 18 VIATJAR AMB GUST**
"En un lugar de la Mancha"
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Posa una planta a la teua vida i respira!
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Conciliació, igualtat, productes ecològics i resultats semestrals de Charter.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Lluïx impecable este Nadal!
- 26 CONEIX-TE**
Educar la voluntat, és possible?
- 28 CURES INFANTILS**
La Llei dels 4 regals.
- 30 MASCOTES**
Beneficis de la convivència amb animals per a les persones majors.

10



14



EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DÓNA'NS LES TEUES IDEES!



Gràcies a les idees dels nostres socis, hui disposem de cadires en les seccions de frescos de tots els nostres supermercats. Esperar el torn assegut sempre és més còmode. Estes idees i moltes més s'arreglen a través de la iniciativa "Consum és molt tu".

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

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador ★★★★★

RENOVA EL TEU RÍMEL

Si notes que la teua màscara de pestanyes està un poc espessa o fins i tot seca... no la tires! Posa-li unes gotetes de líquid de llentilles, deixa-la reposar i tornarà a estar com a nova. Notaràs la diferència!

Agustina Sánchez

@Participa-hi!

LES MILLORS IDEES TENEN PREMI

Envia'ns a comunicacionexterna@consum.es el teu millor truc de cuina, llar o bellesa o recepta. Pots guanyar un val de compra de 20 €.

TU DÓNES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS!



A més de tindre una olor fenomenal, m'ha fet una il·lusió especial que indiqueu que el producte és apte per a vegans!! #gràcies



Me gusta Comentar Compartir

Consum. Moltes gràcies!



La meua malparada esquena dóna les gràcies a les noves cistelles de @Consum, un híbrid entre cistella i carro lleuger.



Gràcies!



supermercadosconsum



supermercadosconsum Encara no has provat el nostre exfoliant de cirera i bambú? Elimina impureses, hidrata, sense parabens i apte per a vegans.

COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS hacemos consum :)

yTÚ

TIENES MUCHO QUE DECIR

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un 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

Este mes provem...



ELS CINC DE...

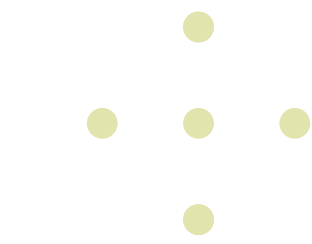
JUAN CARLOS FERRERO

TENISTA

Juan Carlos Ferrero va començar a jugar a tennis amb 7 anys. A 10 anys va començar a entrenar-se i amb 18 es va fer professional. La seua carrera va fer un salt l'any 2000, quan es va convertir en l'heroi de la primera Copa Davis espanyola, aconseguint el punt definitiu de la victòria. A partir d'ahí, la progressió del tenista va ser meteòrica i va arribar al cim en 2003, quan va guanyar Roland Garros i va arribar a la final de l'Obert dels Estats Units. Va ser número 1 de l'ATP durant setembre i octubre de 2003. En 2012 va anunciar la seua retirada de les pistes, però sempre ha seguit lligat al món del tenis. Ferrero té molt d'autocontrol, és una persona molt sana i sempre ha cuidat molt el que menja. En l'actualitat fa classes a nous tenistes a l'acadèmia que porta el seu nom a Villena, Alacant, localitat de la qual mai s'ha desvinculat.



Per la realització d'este reportatge Juan Carlos Ferrero i Consum entreguen 500 € en aliments a 'Payasos Hospital' per repartir-los entre els més desfavorits.
Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2016 va destinar més de 12 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 5.200 tones d'aliments a entitats socials, a través del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



PERNIL SERRÀ
Com a bon espanyol que a més ha passat llargs períodes en l'estranger, sóc un gran fan del pernil. Al contrari del que se sol pensar, el pernil és un aliment fantàstic per a esportistes, ja que aporta a l'organisme ferro, vitamines del grup B i és una molt bona font de proteïnes. Mai no falta un bon pernil serrà en cap de les meues celebracions amb amics i família.

02



FRUITES SEQUES
Són grans aliades en la meua dieta ja que ajuden a potenciar el rendiment físic d'una forma saludable i són una gran font d'energia a llarg termini, pel baix contingut en sucre que tenen. També n'utilitze com una bona alternativa per a recuperar-me després dels entrenaments i els partits. M'agraden totes (anous, avellanes, pistatxos, ametles, etc.).

03



CARLOTA
A la meua dona i a mi ens encanten les carlotes. N'intentem incloure en totes les menjades. Quatre o cinc en cauen cada dia, ja siga per a preparar unes bones lletilles o alguna cosa lleugera com una crema. No només per totes les vitamines i minerals que té la carlota i per com és de saludable, sinó perquè m'encanta en qualsevol guisat, sopes i ensalades.

04



TIRAMISÙ
Encara que solc mirar molt el que prenc, no puc evitar menjar tiramisù. Estes postres són la meua gran debilitat. No pot faltar en cap festa que organitze. De fet, la meua germana sol preparar-me'n un com a regal cada aniversari.

05



ALVOCAT
És la fruita de moda entre els esportistes i no n'hi ha per a menys. Aporta energia, ajuda a reduir la inflamació de les articulacions i estabilitza el ritme cardíac. Des que el vaig descobrir, en prenc a qualsevol hora del dia i m'agrada especialment en les postres i les ensalades.

Cuina senzilla i sorprenent



NADAL, NIT DE CAP D'ANY,
REUNIONS FAMILIARS DIVERSES...
L'ÈPOCA HIVERNAL ÉS SINÒNIMA
DE CELEBRACIONS A LA
TAULA. UNA TEMPORADA ON
ELS MILLORS SABORS DE LA
GASTRONOMIA ES FAN PRESENTS,
ON LA VARIETAT I LA RIQUESA
CULINÀRIES SÓN PERFECTES PER
A CAURE EN LA TEMPTACIÓ.

“La simplicitat
és la màxima
sofisticació”

LEONARDO DA VINCI

Enguany, ens hem proposat disfrutar cuinant receptes fàcils que sorprenen els paladars més exquisits. T'hi apuntes?

Moltes vegades ens compliquem la vida a la cuina per a preparar receptes molt elaborades, pensant que resultaran més saboroses. Però, res més lluny de la realitat! La bona cuina també és aquella que requereix passos senzills, això sí, amb productes locals de bona qualitat. No cal buscar el llamàntol més car del supermercat: si sabem combinar els nostres ingredients amb originalitat, qualsevol aliment ens pot ajudar a aconseguir un plat de luxe.

I, per descomptat, una bona presentació és una part essencial en el procés. Perquè sí, el menjar també es menja amb els ulls. Vegem-ne alguns exemples:

- **Gotets:** n'hi ha de diverses formes i materials, és important que siguin còmodes a l'hora de servir i de menjar. Els més amples són més apropiats per a utilitzar-los amb cullera i forqueta, i els alts i prims, per a sopes, cremes i xicotets mossets amb salsa per a mullar.
- **Broquetes:** es poden col·locar xicotets aperitius en safates o plates amb furgadents perquè cada u se servisca.
- **Culleretes:** elegants i útils per a degustar qualsevol tapa d'un sol mos.
- **Cons de neula:** ideals per a servir preparacions cremoses a base de formatge o cremes untables.
- **Taules, preferiblement de fusta natural:** donaran un toc rústic i artesanal al plat. Es recomana per a ibèrics i formatges.
- **Llandes de conserva:** ideals per a presentar clòtxines, sardines, aladroc i, fins i tot, ensaladilles russes variades.

I seguint amb la idea de buscar la senzillesa, recomanem utilitzar vaixelles sòbries, evitar estampats o cristalleries molt elaborades. Podem acompanyar esta decoració amb centres de taula originals, per exemple, bols amb glaçons “farcits” de fruites i flors. A mesura que passe el temps, els glaçons es fondran, i donaran pas a fruites i flors surant en l'aigua.

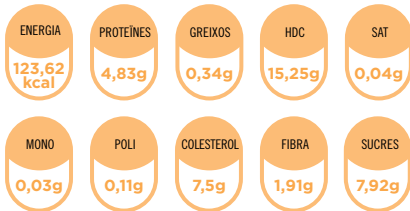
Carxofes amb cloïsses

INGREDIENTS (4 persones)

16 carxofes
1/2 kg de cloïsses
30 g de farina
200 ml de cava
100 g de llima
5 g de julivert
1 all
Sal

PREPARACIÓ

Neteja les carxofes, trau-ne les fulles exteriors, la punta i la tija. Trosseja-les en quatre trossos i escorre una mica de llima al damunt perquè no s'oxiden. Posa les cloïsses en un bol amb aigua freda i prou de sal perquè puguin traure l'arena. Posa una cassola al foc amb aigua i una miqueta de sal. Cuina les carxofes a foc mitjà fins que estiguen tendres (15 minuts aproximadament). Retira-les i reserva-les. Posa oli en una paella i salta-hi l'all picat. Afig la farina, remena-ho un poc i incorpora-hi les cloïsses escorregudes. Incorpora-hi ara el cava i deixa-ho al foc fins que les cloïsses s'obriguen. Afig les carxofes a la paella i deixa-ho reposar tot uns minuts perquè es mesclen els sabors. Posa julivert picat per damunt. Servix el plat.



Informació Nutricional (per ración)

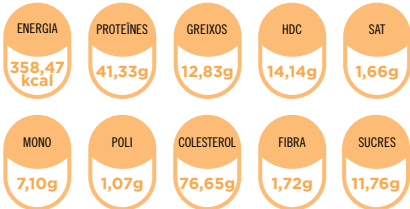
Guatles amb salsa de mandarina i mel

INGREDIENTS (2 persones)

400 g de guatles netes
220 g mandarines
40 g de cebetes franceses
20 g de mel
20 g d'oli d'oliva verge extra
10 g de Maizena
100 ml de caldo de pollastre
100 ml de vi blanc
Pebre negre
Sal

PREPARACIÓ

Llava i pela les mandarines. Retira'ls tota la part blanca de la pell que pugues i pica-les en juliana fina. Posa-les en un cassot amb un dit d'aigua, bull-les i cola-les. Repetix l'operació. Posa una altra vegada les corfes en una cassola amb la mel i un pessiguet de sal. Calfa-les a foc mitjà 2 minuts. Afig el caldo, el vi i el suc d'una de les mandarines. Incorpora-hi les cebetes trossejades en quarts, salpebra-les i cuina-les a foc lent 15 minuts. Pela els gallons de la mandarina restant. Afig-los a la salsa. Dissol la Maizena en aigua freda i afig-la per a espessir la salsa. Lliga les potetes de les guatles, salpebra-les i cuina-les amb una miqueta d'oli d'oliva en una paella o a la planxa, fins que estiguen ben rostides per tots els costats. Servix-les amb la salsa calenta al gust.



Informació Nutricional (per ración)

Crema de xocolata, alvocat i plàtan amb dàtils

INGREDIENTS (4 persones)

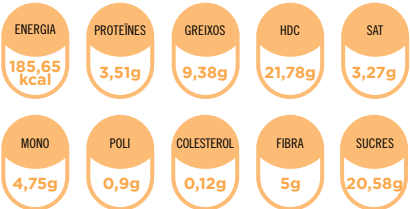
200 g d'alvocat madur
150 g de plàtan madur
150 g de taronja
50 g de xocolata negra
40 g de dàtils sense pinyol
25 g de cacau en pols sense sucre
5 ml d'essència de vainilla
150 ml de llet d'ametles o avellanes
Sal

Decoració: groselles o altres fruites roges, avellanes picades i mel opcional al gust



PREPARACIÓ

Trau la polpa de l'alvocat amb cura. Fon el xocolata al microones o al bany maria i pica els dàtils. Tritura l'alvocat amb els dàtils, afig el cacau en pols, un pessic de sal, l'essència de vainilla, ratlladura de taronja i una cullerada del suc. Tritura-ho una altra vegada. Incorpora-hi el plàtan pelat tallat en trossos, tritura-ho i afig també el xocolata. Tasta'n la textura i tira a poc a poc la llet, afegint-ne més o menys segons t'agrada. També pots incorporar-hi una mica de mel o xarop vegetal. Tritura una altra vegada el conjunt fins que tinga una textura totalment homogènia i cremosa, sense grumolls. Repartix-ho en copes, tapa-ho amb plàstic film i deixa-ho a la nevera com a mínim mitja hora. Servix-ho amb avellanes picades, groselles i ratlladura de taronja, o amb la fruita que t'agrada.



Informació Nutricional (per ración)

BOLETS

la guia definitiva

LA TARDOR ÉS SINÒNIMA DE BOLETS. AMB L'ARRIBADA DEL FRED I DESPRÉS DE LES PRIMERES PLUGES, EMERGIXEN A LES ZONES HUMIDES DE BOSCOS I CAMPS. XAMPINYÓ, SURENY, ROVELLÓ, GÍRGOLA DE PANICAL... UNA DELÍCIA QUE DURANT LA RESTA DE L'ANY PODEM TROBAR DESHIDRATADA, EN CONSERVA O CONGELADA, PERÒ QUE ÉS ESTOS MESOS VINENTS QUAN EN PODEM DISFRUTAR EN TOTA L'ESPLENDOR.

Els bolets són un dels productes estrella de la tardor. Espanya és un dels països més rics en varietat micològica, amb unes 2.000 espècies de bolets, una xifra xicoteta si la comparem amb les 100.000 espècies de fongs i bolets que es coneixen arreu del món. La potència del seu sabor i la versatilitat que ofereixen a la cuina fan que siguin molt valorats en la gastronomia. A partir de l'octubre comença l'època dels bolets silvestres. Durant els mesos que vénen, este producte tan conegut i preuat es presenta per a acompanyar guisats, aromatitzar plats o prendre'ls a la planxa mantenint totes les propietats organolèptiques.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

VALORS MITJANS	Per 100 g
Valor energètic	110 kJ/ 26 kcal
Greixos	0,3 g
dels quals saturats	0,1 g
Hidrats de carboni	4,0 g
dels quals sucres	0,7 g
Fibra alimentària	2,5 g
Proteïnes	1,8 g
Sal	0,01 g

EN LA VARIETAT HI HA EL GUST

Amb tan sols 25-35 calories per cada 100 grams i amb pràcticament gens de greix, els bolets són un aliment molt saludable. A més, tenen una gran quantitat d'aigua i un alt contingut de fibra.



Surenny

És un dels bolets més populars. S'adapta a diferents tipus de boscos. Poden créixer als peus dels fajos, els roures o els pins. De tonalitats marrons, el barret (part superior del bolet) es mostra viscos amb la humitat. També creix a l'estiu.



Xampinyó

La majoria dels que consumim són conreats, però també creixen de forma silvestre en prats, normalment prop de matèria orgànica en forma de fem. Es caracteritza pel barret arredonit i lleugerament aplanat en la part superior. El seu sabor és bastant suau.



Xampinyó Portobello

A diferència del xampinyó comú, la seua coloració és marró, en diferents tonalitats depenent de l'època de l'any i les condicions climàtiques. La seua textura és fina i ferma i té un sabor més dolç, fresc i delicat.



Orellana

Es caracteritza pel barret d'entre 5 i 20 cm de diàmetre. Té un color grisenc amb una superfície llisa i brillant. La seua carn és ferma i amb un sabor molt agradable.



Gírgola de card

Té la carn blanca i delicada. És un bolet apropiat per a tot tipus de preparacions. És també un dels més saborosos. En podem trobar fàcilment al supermercat.



Rovelló

Molt preuat a la cuina per la qualitat de la seua carn. Sol créixer en zones humides de coníferes, sobretot en pinades. Presenta tons ataronjats. La carn és dura, blanca i trencadissa. Oferix una aroma afruitada i un sabor suau.



Bolets exòtics

El més conegut és el xiitake, o fong negre del bosc. Encara que és d'origen asiàtic, este tipus de bolet també es conrea a Espanya, concretament a la zona de La Rioja. Té un color variable entre l'ocre i el roigenc i la seua carn és blanquinosa. Es caracteritza pel seu intens sabor.

I COM ELS CONSERVEM?

A més de consumir-los al moment, també podem aprofitar esta època de bolets silvestres per conservar-los i així poder-los menjar durant la resta de l'any. Hi ha diferents tècniques per a fer-ho. Depenent del tipus de bolet i la seua mida, és recomanable utilitzar un mètode o un altre.

- **Deshidratats:** es netegen, sense rentar, i s'estenen sobre un paper cobrint-los amb una tela de gasa. Es deixen assecar en una habitació sense humitat i amb temperatura constant i, una vegada dessecats, es guarden en un pot de vidre. Per a utilitzar-los, només cal tornar a rehidratar-los amb aigua.
- **En oli:** una volta nets, s'escalden dos minuts en aigua bullint i es deixen refredar. S'introdueixen en un pot esterilitzat i se'ls afeg una miqueta de sal, herbes aromàtiques i oli d'oliva, fins que estiguen totalment coberts.
- **Escabetxats:** preparem un escabetx i bullim els bolets en el suc de dos a tres minuts. És un mètode de conservació bastant utilitzat en el cas dels rovellons.
- **Congelats:** es netegen sense rentar i es tallen en rodanxes. Després s'escalden dos minuts en aigua bullint abans d'eixugar-los bé i guardar-los al congelador. Duren fins a sis mesos i les varietats més adequades per a congelar són els surenys, els xampinyons i els rovellons.

Renovem la nostra tenda en línia!

DISFRUTA, ENCARA MÉS, DE COMPRAR EN CONSUM

UN ENTORN VISUAL SENZILL, LES DESPESES D'ENVIAMENT GRATUÏTES I LA FACILITAT PER A FER DEVOLUCIONS SÓN TRES DELS ASPECTES MÉS VALORATS A L'HORA DE TRIAR UNA TENDA EN LÍNIA.

Els supermercats no en són una excepció. La decisió de passar a la compra en línia es fa, sobretot, per a evitar desplaçaments o aglomeracions i per a poder comprar a qualsevol hora del dia. Estos avantatges i la capacitat d'elecció de l'usuari animen els comerços electrònics a una millora constant.

Quan es complix un any del seu llançament, la tenda en línia de Consum tienda.consum.es renova el disseny per fer-lo més intuïtiu, funcional i adaptat a tot tipus de dispositius.

Pantalla

Nova pantalla principal més senzilla per a facilitar la navegació en tots els suports.

Menú principal

Menú principal ampliat en el qual el consumidor pot consultar totes les categories de productes d'una sola ullada.

Informació nutricional

Informació nutricional dels productes per cada 100 grams i per ració, els ingredients i el detall dels al·lèrgens que poden contindre d'una manera clara i directa. L'objectiu és que el client pugui consultar en línia la mateixa informació de l'envàs del producte que té en el supermercat.

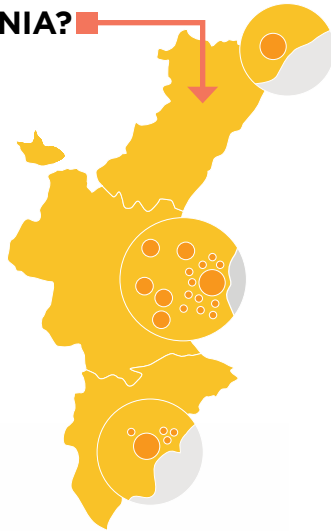
Disseny "net"

Tenint en compte el punt de vista de l'usuari, s'ha redissenyat la web optimitzant la ferramenta per a buscar i seleccionar els productes. A més, s'inclouen millores en la selecció d'horaris d'entrega, perquè resulte més clara la visualització de la franja horària de preferència i, per tant, l'elecció de l'entrega segons la conveniència del client. També s'ha depurat l'espai dedicat en la fitxa personal, de manera que l'actualització de camps, com ara l'usuari, l'adreça, la facturació o l'entrega, és més ràpida.

Compra més àgil

S'ha reduït el temps de càrrega de la tenda en línia i s'ha inclòs una paginació de productes en les diferents categories, cosa que disminueix el període de navegació necessari per a buscar un aliment. A més, la possibilitat de guardar les llistes de la compra i recuperar-les en el futur agilitza el procés de compra.

ON COMPRAR EN LÍNIA?



- BARCELONA CAPITAL**
Alfarràs
Sedaví
Tavernes Blanques
Benetússer
Mislata
Benimàmet
Burjassot
Xirivella
Picanya
Alboraia
Païporta
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

EXTENSIÓ DE LA TENDA EN LÍNIA

Consum va iniciar el seu servei en línia a València capital a l'octubre del 2016 passat, i des del començament està en expansió. A hores d'ara, està present en més de 30 localitats, entre l'àrea metropolitana de València i Alacant. A més, a començament de novembre s'ha ampliat el servei a Barcelona capital i la seua àrea d'influència.

La preparació de cada comanda es fa de forma individualitzada i sempre amb l'objectiu de garantir el millor servei, escollint el producte més adequat, tenint en compte la frescor i la qualitat dels articles frescos i refrigerats, a més de la data de caducitat, perquè el client dispose de marge suficient per a consumir els productes en perfectes condicions.

En el supermercat en línia de Consum els clients poden accedir a vora 9.000 referències, entre productes frescos al tall i en safata, i la mateixa varietat de marques que en la tenda convencional. Tot això, a més, amb la comoditat d'accedir als mateixos descomptes i Cheque-crece que el soci client pot trobar en Món Consum i que se li apliquen automàticament en el compte final.

AMB ELS MATEIXOS DESCOMPTES I CHEQUE-CRECE QUE EN EL SUPERMERCAT.

EL TORRÓ

continua sent “el rei”

MASSAPANS, POLVORONS, “MANTECADOS”... PER NADAL MAI NO FALTEN ELS DOLÇOS TÍPICS EN LES NOSTRES TAULES, ENCARA QUE, SENS DUBTE, EL TORRÓ CONTINUA SENT EL DOLÇ NADALENC PER EXCEL·LÈNCIA.

EN FUNCIO DEL PERCENTATGE MÍNIM D'AMETLA UTILITZADA EN L'ELABORACIÓ DELS TORRONS DE XIXONA I ALACANT ES DIFERENCIEN DOS CATEGORIES: QUALITAT SUPREMA I QUALITAT EXTRA.



Si parlem de torrons, a tots ens vénen al cap els clàssics: el torró bla i el torró dur. Però n'hi ha molts més: hui dia podem trobar en els lineals dels supermercats qualsevol sabor que se'ns ocórrega. Des de la crema cremada fins al coco o el xocolate, n'hi ha una infinitat de variants.

TORRÓ, TORRÓ

Si parlem de tipus de torró, estrictament només n'hi ha dos: el dur i el bla. Dins d'esta classificació, quan sentim parlar de la denominació Torró de Xixona (textura tova) o Torró d'Alacant (textura dura) és perquè estan dins de la IGP (indicació geogràfica protegida) que, a més, està certificada pel Consell Regulador de Xixona.

Estes dos varietats són les autèntiques protagonistes del Nadal pel que fa a dolços. S'elaboren amb una massa obtinguda per cocció de mel i sucres amb clara d'ou o sense, amb la incorporació d'ametles torrades, pelades o amb corfa. Es diferencien per:

- **Torró de Xixona:** és una varietat de torró de textura blana, ametles pelades i torrades, mel, sucre i clara d'ou. Destaca el torrat de l'ametla fins a aconseguir el punt adequat, seguit de la cocció de sucres i mel fins al punt de bola en les “bullidores”. El segueix un procés de mòlta i refinament seguits d'una segona cocció en els anomenats “boixets”.
- **Torró d'Alacant:** la seua textura és dura i s'elabora amb ametles pelades i torrades, mel, sucre, clara d'ou i neula. Segueix el procés esmentat més amunt per al torró de Xixona fins a aconseguir l'anomenat “punt de bola”. Ací, la massa obtinguda passa un temps aproximat de 45 minuts d'espera, i després, quan el mestre torroner ho avala, s'hi afig l'ametla.

Xixona



Alacant



* El contingut de mel ha de ser com a mínim del 10 %. Els torrons de Consum són de categoria Suprema, on el contingut d'ametla és d'un 60 % per al torró d'Alacant i d'un 64 % per al torró de Xixona.

XOCOLATE, CREMA CREMADA I ALTRES SABORS

No són exactament torrons, sinó variants similars que es diferencien pel sabor. Legalment es denominen “torrons diversos”. Els més consumits són:



Xocolate

És un dels més estesos, ja que el xocolate combina molt bé amb qualssevol postres i sobretaules. N'hi ha una infinitat de versions: amb fruita seca, diferents varietats de xocolate, amb arròs unflat, etc.



Crema cremada

Creat com un forma d'aprofitament dels rovells que es rebutjaven en l'elaboració del torró dur i bla, el seu sabor ens recorda la crema catalana.



Coco

Elaborat principalment amb ratlladura de coco, és una de les primeres variants que van aparéixer en el mercat.



Trufa

Ideal per als molt amants del xocolate. Té un gust molt intens i sol ser bastant dolç. Ens recorda molt el bombó.



Crocant

Són pastilles molt curioses elaborades únicament amb ametles senceres unides amb caramel.



Sabors variats

Amb fruites, amb massapà, fins i tot amb formatge o almívar de llet, n'hi ha una infinitat de varietats per a tots els gustos i paladars.

Sabies que...

En els torrons de Xixona i Alacant:

- Destaca la presència de greixos vegetals procedents de l'ametla, amb un contingut baix en àcids grassos saturats i elevat en àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats.
- Són fonts de vitamina E, vitamina que contribuïx a protegir les cèl·lules contra el dany oxidatiu, riblofàvina i fòsfor.

PARABENS

Tan roïns com pareixen?

“LLIURE DE PARABENS”, “SENSE SILICONES”, “PRODUCTE VEGÀ”... ESTES LLEGENDES ESTAN CADA VOLTA MÉS PRESENTS EN ELS LINEALS DE SUPERMERCATS, FARMÀCIES I TENDES ESPECIALITZADES. PERÒ, SABEM QUÈ SÓN?

Igual com passa amb l'alimentació, la preocupació creixent del consumidor per l'origen del que compra ha fet augmentar la demanda de cosmètics lliures de conservants. Però, realment són tan nocius com es pensa? Quins efectes provoquen els parabens i per què està cada vegada més estesa la tendència d'eliminar el seu ús?

Els parabens es definixen com un compost que s'utilitza com a additiu conservant en les indústries cosmètica, farmacèutica i alimentària; es tracta d'un conjunt de substàncies químiques originades per la condensació d'un àcid amb un alcohol. En podem trobar en els xampús, les màscares del cabell, les cremes hidratants, etc.

S'ha utilitzat com a conservants cosmètics des del començament del segle XX en dentífrics, cremes, desodorants, xampús, cosmètica, maquillatge, etc. De fet, entre el 70% i el 90% dels productes cosmètics en contenen. També s'utilitzen en els seus diferents tipus per a conservar brioixeria, menjar precuinat, refrescos, salses i, fins i tot, carn fresca. La indústria farmacèutica també n'inclou en diversos productes com ara xarops per a la tos, antiàcids, antibiòtics i en composicions de paracetamol i ibuprofén.

La seua funció principal és la de conservar i protegir, evitant la propagació de microorganismes (microbis), fongs o bacteris. A més, eviten que el producte perda efectivitat.

SÓN TÒXICS?

Els parabens són substàncies aprovades per les autoritats sanitàries europees i espanyoles i estan catalogats com a productes amb baixa toxicitat i segurs, ja que el nostre organisme és capaç d'absorbir i metabolitzar esta substància i eliminar-la de forma ràpida.

LLAVORS, PER QUÈ ES QÜESTIONEN?

L'alerta va arribar l'any 2004 quan alguns oncòlegs a la Universitat de Reading, a Edimburg, van dur a terme estudis amb teixits cancerígens i en el 90% de les mostres analitzades procedents de pacients amb càncer de mama s'havien trobat traces de parabens. Després de diversos estudis posteriors, no s'ha emés cap conclusió de com afecten els parabens en el desenvolupament del càncer de mama, encara que alguns científics apunten que els parabens tenen una acció que imita els estrògens (hormones sexuals, esteroides), i això podria contribuir al desenvolupament dels tumors cancerígens.

D'altra banda, diversos estudis afirmen que si s'ingerixen no hi ha risc real sobre la salut perquè són ben absorbits pel tracte intestinal i perfectament eliminats en l'orina, però quan són absorbits per la pell (quan s'utilitzen externament), sembla que la seua eliminació no és tan senzilla i ràpida.

QUIN ÉS EL NOSTRE PAPER?

Hi ha grans diferències pel que fa a la seguretat en els diferents compostos que formen la família dels parabens i és interessant conèixer quins són els compostos permesos i els que estan totalment prohibits per a evitar-ne l'ús.

Actualment estan admesos per la legislació de cosmètics a Europa els compostos següents:

- *Methylparaben* i *Ethylparaben*: són conservants segurs i eficients, han de trobar-se en un màxim del 0,4% de concentració en producte final.
- *Butylparaben* i *Propylparaben*: el Comitè Científic de Seguretat dels Consumidors de la Comissió Europea ha recomanat recentment reduir-ne el límit legal al 0,14%, ja siga quan s'utilitzen sols o barrejats. A més, no es poden utilitzar en productes destinats a la zona del bolquer en menors de 3 anys, ja que la pell d'esta zona pot estar més danyada o irritada, cosa que augmentaria el risc d'absorció d'estes substàncies.

PRÀCTICAMENT EN TOTS ELS NOSTRES PRODUCTES DE MARCA KYREY DESTAQUEM LA MENCIO “SENSE PARABENS”.

Per la seua banda, la Unió Europea va prohibir en 2014 els compostos següents: *isopropylparaben*, *isobutylparaben*, *phenylparaben*, *benzylparaben* i *pentylparaben*. No hi ha prou informació sobre els seus riscos, raó per la qual no és possible avaluar la seua seguretat i, per això, no s'han d'utilitzar.

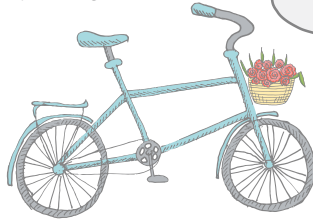
KYREY “SENSE PARABENS”

Consum, com a empresa compromesa amb l'entorn i amb la societat, no utilitza cap tipus de parabens en la formulació dels seus cosmètics de marca pròpia (Kyrey). La Cooperativa considera que hi ha conservants igual d'eficaços i amb estudis que avalen la seua seguretat. Pràcticament en tots els nostres productes de marca Kyrey destaquem la menció “sense parabens”.



“EN UN LUGAR
de la Mancha”

PASSEIG I DINAR
A LES
LAGUNAS DE RUIDERA
Espai natural
protegit.



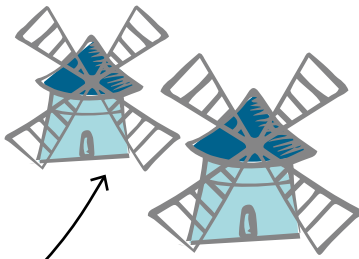
VISITA A LA
CUEVA DE MEDRANO
A ARGAMASILLA DE ALBA

Segons es diu, Miguel
de Cervantes va poder
començar a escriure ací
El Quixot.



VISITA AL
PARC NACIONAL DE
LAS TABLAS DE DAIMIEL

Aiguamoll únic a Europa i últim
representant de l'ecosistema
denominat plana d'aigua.



PUJADA FINS AL TOSSAL DE
CAMPO DE CRIPTANA
PER A VORE ELS CENTENARIS
MOLINS DE VENT

Amb ells va lluitar el Quixot
en un dels passatges més
famosos de la novel·la.

OBRA DE TEATRE AL
CORRAL DE COMEDIAS
D'ALMAGRO

L'únic que s'ha conservat
intacte i en actiu des de
començament del segle XVII
fins als nostres dies.



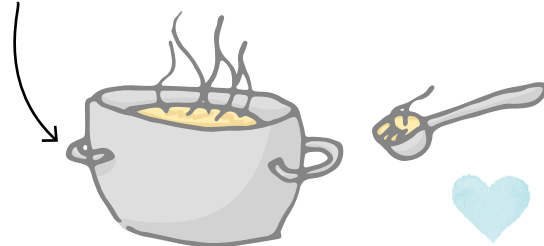
VISITA A LA
COL·LEGIATA
D'ALCAZAR
DE SAN JUAN

On es diu
que va ser batejat
Miguel de Cervantes.



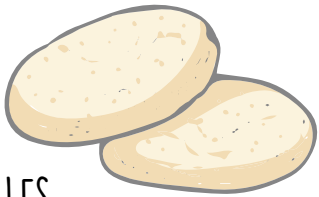
MENJAR UN DELS GUISATS DE
LAS BODAS DE CAMACHO

Un dels plats d'inspiració
cervantina.



TASTAR LES
TORTAS DE ALCÁZAR

Un bescuit saborós fet al forn amb
ou, farina de blat, farina de dacsa,
mantega i sucre.



POSA UNA PLANTA EN LA TEUA VIDA I *respira!*

AL FINAL DELS ANYS HUITANTA, LA NASA VA LLANÇAR UN ESTUDI QUE DETERMINAVA QUE LES PLANTES D'INTERIOR PURIFICAVEN ELS AMBIENTS DE LA LLAR, I QUE REDUÏEN FINS A UN 85 % LA CONTAMINACIÓ QUE ES DÓNA A LES NOSTRES CASES.

**LES PLANTES
ENS AJUDEN A MANTINDRE
AMBIENTS NETS I
LLIURES DE SUBSTÀNCIES
QUÍMIQUES.**

Cada vegada són més les persones que omplin sa casa de plantes per tindre un estil de vida més saludable. L'informe de la NASA corrobora que, a més de decorar les nostres cases, les plantes ens ajuden a mantindre ambients nets i lliures de substàncies químiques tan presents en tot tipus d'elements i productes utilitzats a casa nostra.

Contribuïxen a desintoxicar els espais, refresquen i purifiquen l'aire, permeten aprofitar i reciclar l'aigua de la pluja i convertixen els edificis "malalts" en llocs més agradables, i sobretot, més eficients, energèticament parlant.

Els experts recomanen tindre plantes, tant a l'interior com a l'exterior de cases i oficines. Les plantes filtren els agents tòxics, els metalls pesants i els hidrocarburs presents en l'aire, el terra i l'aigua, i neutralitzen els efectes nocius que tenen en la nostra salut i en la del medi ambient.

Però a l'hora de triar quin tipus de plantes posem, hem d'identificar quines són millors per a cada estança:

CONSELLS A L'HORA DE COMPRAR I TINDRE PLANTES A CASA

- Situar-les lluny de radiadors i aires condicionats.
- Evitar punts de la casa amb corrents d'aire i de pas freqüent.
- Posar les plantes amb flors en llocs amb molta llum.
- No comprar les plantes per l'aparença i pensar on estaran i amb quina finalitat.
- Respectar l'espai que necessita la planta per a poder créixer.



palmera
de bambú



àloe vera



heura



sansevièria

EL MENJADOR

Com més plantes, millor. En la majoria de cases, la sala-menjador és una zona àmplia i carregada d'aparells electrònics que emeten ones electromagnètiques i soroll ambiental. Es recomana posar-hi el màxim nombre de plantes possibles per a minimitzar els efectes negatius d'esta contaminació. Però si el menjador no té massa espai, una **palmera de bambú** reduirà l'aire contaminat derivat de les pintures, els vernissos o les laques dels mobles.

LA CUINA

L'**àloe vera** és la planta que recomanen des de la NASA per posar-la a la cuina. Este espai sol estar carregat de fums, olors intenses, llum artificial, excés d'humitat, etc. L'àloe vera absorbeix tots els residus que hi ha en l'ambient i és capaç d'indicar-nos si la cuina està contaminada, a través d'unes taques marrons que li ixen en les fulles. També s'hi pot posar alguna planta aromàtica, com l'**alfàbega**, que, a més de condimentar els plats, actua com a barrera natural contra els insectes.

EL BANY

Si hi ha una estança de la casa amb canvis bruscos de temperatura i nivells alts d'humitat és el bany. Per això, és bo tindre plantes que aprofiten esta humitat, reduint-la de manera natural, a més d'absorbir el vapor que desprenen alguns components presents en articles de cosmètica i higiene. L'**heura** i l'**espatifil·li** són les més utilitzades perquè viuen molt bé en este tipus de condicions. La begònia, a més d'aportar color, s'adapta bé a les zones humides, com el bany.

EL DORMITORI

Al dormitori, al contrari del que s'ha cregut durant molts anys, és molt saludable posar plantes que a la nit absorbeixen CO2 i alliberen oxigen. Segons la NASA, la **sansevièria** està catalogada com una de les millors plantes per a purificar l'aire. A més, com que emet oxigen a la nit afavoreix el son profund i reparador. Podem combinar-la amb una planta de lavanda, que reduïx els nivells d'ansietat i induïx el son. Les seues aromes disminueixen el ritme cardíac, la pressió arterial i els nivells d'estrès.

CONCILIACIÓ

La paga per a treballadors amb fills amb discapacitat s’amplia en 1.200 euros



Treballadora de Consum eixint del treball acompanyada de la seua filla.

Des de l'1 de juliol de 2017, els socis treballadors que tenen al seu càrrec fills amb una discapacitat superior al 50 % reben una paga extra de 250 euros al mes, que ascendix a un total de 3.000 euros anuals. Amb esta nova mesura, la Cooperativa millora la quantitat que s’assignava en estos casos fins al moment i trenca la barrera de l’edat, que anteriorment es limitava a 25 anys.

Per la seua part, els socis treballadors que tenen al seu càrrec fills menors de 25 anys amb una discapacitat d’entre el 33 % i el 50 %, mantenen la paga extraordinària de 150 euros al mes, que suma un total de 1.800 euros anuals. Estes iniciatives tenen com a objectiu donar suport als pares i mares amb fills discapacitats i contribuir a millorar la seua qualitat de vida.

Esta iniciativa se suma a les 75 mesures de conciliació que té Consum per als treballadors, incloses en el seu Catàleg “+de 50 Mesures per a Conciliar” la vida familiar i laboral www.consum.es/gente-consum.

PRODUCTES ECOLÒGICS

Consum multiplica per 6 la seua oferta de productes ecològics per l’augment de la demanda



Lineal de productes ecològics.

Consum ha aconseguit un total de 95 referències de productes ecològics als seus lineals, i n’ha duplicat la presència al primer semestre de l’any. Des que la Cooperativa va començar a oferir-ne, al final de 2016, la gamma s’ha anat ampliant gradualment, i se n’ha sextuplicat la presència per a donar resposta a la demanda dels socis-clients.

Els aliments ecològics que més es consumixen són els aliments frescos, especialment la fruita, la verdura i els ous. Del total de referències oferides als clients, el 40 % correspon a productes frescos; el 45 %, a productes d’alimentació general; el 10 %, a alimentació infantil; i el 5 % restant, a productes de drogueria i perfumeria.

Actualment, els productes “eco” estan presents a la majoria de les tendes pròpies Consum, amb més de 400 centres, en major o menor manera, en funció de les característiques del centre, i continua en expansió.

CHARTER

Charter obri 13 supermercats durant el primer semestre de l’any



Supermercat Charter de Lluçena (Castelló).

La franquícia de Consum preveu obrir 30 franquícies durant 2017

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 13 supermercats el primer semestre de l’exercici, una xifra que suposa el 43 % de les obertures previstes per a 2017. Estes obertures s’han centrat, principalment, a Catalunya, on s’han inaugurat 7 de les franquícies, seguida de la Comunitat Valenciana i Castella-la Manxa, amb 3 tendes cada una.

Concretament, a Catalunya s’han obert 4 Charter a la província de Barcelona: 2 a Lliçà d’Amunt, 1 a les Franqueses del Vallès i un altre a Barcelona capital, al carrer d’Amílcar; 2 a la província de Girona: a Figueres i Camprodon, i un altre a Ollana (Lleida). A la Comunitat Valenciana s’han obert 3 supermercats: Alcublas i Alzira, a València, i Lluçena, a la província de Castelló. Pel que fa a Castella-la Manxa, les 3 obertures han sigut a la província d’Albacete: una a Montealegre del Castillo, una altra a El Bonillo i una altra a Chinchilla de Montearagón.

D’esta manera, la franquícia de Consum suma més de 3.400 m2 de sala de vendes a la seua xarxa comercial i arriba als 251 supermercats. Estes dades demostren que es tracta d’un sector amb bones perspectives per a la inversió, com a generador d’ocupació i de riquesa local.

IGUALTAT

Consum rep el distintiu ‘Igualtat en l’empresa’ 2017



Treballadors a l’interior d’un supermercat Consum.

La Cooperativa va ser l’única cadena de supermercats que va obtindre este reconeixement que concedeix el Ministeri de Sanitat

Consum va rebre el mes de setembre passat el distintiu “Igualtat en l’Empresa” que concedeix el Ministeri de Sanitat, Servicis Socials i Igualtat a les empreses que, de forma rellevant i significativa, apliquen polítiques d’igualtat de tracte i d’oportunitats als treballadors.

La Cooperativa ha sigut l’única empresa de distribució alimentària que ha obtingut esta distinció per part del Ministeri enguany.

El Pla d’Igualtat de Consum posa de manifest la implicació de la Cooperativa amb la igualtat efectiva de dones i hòmens. Per mitjà d’esta Pla s’assegura que tots els processos de selecció i de promoció compten amb dones candidates que complisquen el perfil que se sol·licita. En 2016, han participat 181 persones en el Pla de Carrera de la Cooperativa, i d’estes, 81 eren hòmens i 100 dones. Actualment, el 73 % de la plantilla de Consum són dones, amb una mitjana d’edat de 38 anys.

Lluïx impecable este Nadal!

MAQUILLATGE "NUDE" EN 5 PASSOS



1

PREPARAR EL ROSTRE

La pell és la protagonista d'este tipus de maquillatge: després de la neteja, aplica't crema hidratant amb un massatge suau.

APLICAR LA BASE

Per a aconseguir un efecte més natural, aplica la base de maquillatge amb les mans o una esponja per a repartir-lo de manera homogènia. Pots utilitzar una BB Cream i així hidratar i donar color alhora.

2



3

CORREGIR I IL·LUMINAR

Aplica el corrector sobre la base, distribuïx-lo fent uns tocs menuts a l'extrem intern de l'ull, la part alta de la cella i les aletes del nas. Il·lumina la zona alta del pòmul i la part superior del llavi.

RESSALTAR LA MIRADA

Rissa les pestanyes per a donar-los més curvatura i, amb el llapis marró, traça una ratlla fina en la línia d'aigua superior de l'ull. Després, aplica una capa de màscara de pestanyes des de la base fins a les puntes.

4



5

UNA MIQUETA DE COLOR

Acaba amb una pinzellada de coloret en tons molt suaus sobre els pòmuls i un poc de brillant sobre els llavis.

ULLS

Ompli la parpella mòbil amb el llapis negre i després difumina-ho. Traça amb el mateix llapis la ratlla en la parpella inferior molt a prop de les pestanyes, des del lacrimal cap a fora. Per a acabar, aplica una capa de màscara de pestanyes.

LLAVIS

Perfila't els llavis amb un llapis clar i posa una miqueta de base de maquillatge o corrector en les comissures. Després, ompli'ls amb un labial roig intens. Acaba amb un poc de brillant aplicat amb un pinzell perquè l'acabat siga més perfecte.

PENTINAT EN 4 PASSOS



1

RECOLLIR ELS CABELLS

Aprofita el volum de les ondes per a arregar els cabells en un monyo baix i deixar uns flocs solts en la part del davant.

2



3

TAPAR LA CUETA

Tapem la goma amb un floc de cabells. Retorcem els cabells sobre si mateixos, creant una espiral.

4



FER UNA CUETA

Fem una cueta baixa separant la part frontal. Dirigim el serrell i l'unim a la cueta baixa.

CREAR UN MONYO REDÓ

Creem un monyo redó amagant la punta de la cueta. Fixem el monyo amb ganxets.

CABELLS ONDULATS

Els cabells solts ondulats són perfectes per a donar eixe acabat com de "pentinat de perruqueria". Llavem els cabells i, abans d'assecar-los, els apliquem un producte que aporte volum. Després, marquem les ondes amb els molls de rissar. Deixem refredar els cabells i amb els dits els pentinem per a aconseguir eixe aspecte més informal i descarat.

EDUCAR LA VOLUNTAT ÉS POSSIBLE?

LA PSICOLOGIA DEFINIX LA VOLUNTAT COM EL SISTEMA DE CONTROL QUE GUIA LA CONDUCTA, QUE POT SER ACTIVAT A PARTIR D'UN OBJECTIU O META CONSCIENT. HI DISTINGIX DOS ASPECTES: LA INTENCIÓ (DECISIÓ) I LA DETERMINACIÓ D'ACTUAR.

Voler és poder" o "fa més el que vol que el que pot" són frases que s'utilitzen amb freqüència, i com tota filosofia popular contenen una gran veritat. La voluntat és el motor que posa en marxa els valors i les habilitats d'una persona, i la porta més lluny fins i tot que la intel·ligència.

QUÈ ÉS LA FORÇA DE VOLUNTAT?

És la capacitat d'orientar-se a aconseguir un objectiu a llarg termini, resistint i venent les temptacions durant el procés. Se la relaciona amb resultats més bons a les àrees principals de la vida: resultats acadèmics excel·lents, índex més baix d'abús de substàncies, millores en la salut física i mental i una autoestima més alta.

Saber el que cal fer o tindre bona intenció no és suficient per a actuar amb la voluntat i l'esforç suficient, cal arribar a l'acció per a aconseguir una meta. La peresa, la comoditat o deixar-se portar per les situacions que ens envolten són veritables enemics per a aconseguir este propòsit.

COM PODEM EDUCAR I ENFORTIR LA VOLUNTAT?

Quan la forma habitual d'actuar és retardar l'inici d'una tasca, se sol començar sempre pel més fàcil en lloc de fer-ho pel més important, s'espera tindre l'ànim suficient o s'abandona l'esforç utilitzant justificacions freqüents o atribuint-ho als altres; es pot dir que la nostra força de voluntat necessita una "espena".

La voluntat necessita ser formada i educada. Es va desenvolupant i es va fent forta a base de l'entrenament i de les experiències concretes que s'acumulen al llarg de la vida. Per a educar la voluntat és necessari un procés d'aprenentatge lent i gradual, en què cal fer un exercici continuat de superació d'obstacles fins que s'aconsegueixen les metes proposades.

UNA VOLUNTAT SANA NO ES POT REDUIR A LA PURA ACTIVITAT, HA DE TINDRE TAMBÉ UN COMPONENT AFECTIU I MOTIVACIONAL QUE ES CONCRETARÀ EN UNA INTENCIÓ, UNA DECISIÓ I FINALMENT UNA ACCIÓ CAP A L'OBJECTIU PERSEGUÏT.

passos per a aconseguir els teus objectius amb èxit

- 1 Establir prioritats entre els objectius** que es volen aconseguir.
- 2 Estar motivat per l'assoliment d'estos objectius**, i això sense dubte afavorirà que augmente l'esforç i la voluntat per a aconseguir-los.
- 3 Enfocar-se en una sola meta al mateix temps**, en lloc d'abordar simultàniament molts objectius.
- 4 Practicar l'ordre i la constància**, ja que són elements necessaris per a conrear la voluntat.
- 5 Crear bons hàbits**, això ajuda a neutralitzar el perill de caure en vicis i capritxos.
- 6 Evitar la temptació**, no exposar-se amb freqüència a tot el que s'allunya de l'objectiu. És difícil mantindre un nivell d'autocontrol constant sense caure en l'esgotament.
- 7 Planificar i tindre previst el que cal fer davant de situacions de feblesa** que s'allunyen de l'objectiu.
- 8 Mantindre i reforçar la il·lusió pels objectius** proposats.

4

LA LLEI dels 4 regals

ELS ESPANYOLS GASTEM VORA 250 EUROS EN REGALS CADADA NADAL SEGONS L'ESTUDI GLOBAL "TENDÈNCIES DE CONSUM PER NADAL" ELABORAT PER TNS PER A EBAY.

ES RECOMANA NO UTILITZAR ELS REGALS COM A XANTATGE O REFORÇ POSITIU.



Es donen massa regals als xiquets cada Nadal? Es calcula que el 80 % dels xiquets reben deu voltes més regals dels que necessiten. I encara que no hi ha res més bonic que vore la mirada innocent i il·lusionada dels més menuts davant de l'arbre ple de regals, es recomana ser conscients que la riuada de joguets els impedeix concentrar-se en tots i acaben sense disfrutar-los.

Fer una gestió equilibrada i lògica dels regals que reben els xiquets per Nadal és fonamental, per això hem de preguntar-nos quants regals han de rebre els més menuts de casa.

EN QUÈ CONSISTIX LA LLEI DELS 4 REGALS?

Segons els psicòlegs, la quantitat perfecta és quatre, ni més ni menys. D'esta manera, evitarem que els xiquets s'empatxen davant de tanta quantitat de regals, s'atabalen, perden l'atenció i, finalment, no juguen amb cap dels joguets.

Esta llei és una forma de controlar i establir unes normes a l'hora de triar els regals de Nadal, limitant-ne el nombre a tan sols quatre. Amb això, s'aconsegueix mantindre i augmentar la il·lusió dels xiquets, a més de fomentar valors com la responsabilitat, la capacitat d'elecció i l'acceptació de renúncia.

- 1 **Alguna cosa per a portar posada.** Cal triar peces de roba, sabatilles o complements que hagen d'utilitzar diàriament.
- 2 **Alguna cosa per a llegir.** Fomentar l'amor per la lectura és un gran regal i és un hàbit que podem entrenar. No hem d'oblidar tindre en compte les seues preferències, com ara un còmic, llibre d'aventures o, fins i tot, un llibre electrònic.
- 3 **Alguna cosa que desitge molt.** Este és el moment de pegar una mirada a la carta de desitjos que els xiquets han escrit als Reis Mags o al Pare Noel i triar aquell joguet que anhelan de veres.
- 4 **Alguna cosa que necessite.** Observar i buscar aquell regal que és útil en el seu dia a dia; pot ser un accessori per a practicar el seu esport preferit o uns llapis de colors.

Es recomana tindre en compte el criteri i les preferències del xiquet, no oblidar escollir regals concordes amb la seua edat, que siguen educatius i fomenten la seua imaginació i creativitat. El més important és que aprenguen a explotar les possibilitats dels seus regals, disfruten jugant-hi i que l'experiència els cree bons records.

EL TEU TEMPS ÉS EL MILLOR REGAL

El millor regal, molt millor que qualsevol joguet, és el temps que es disfruta en família. Els xiquets no necessiten més regals, necessiten més temps de qualitat i crear records que els acompanyen sempre. Nadal és una època perfecta per a fer activitats en família, com ara col·locar els adorns nadalencs, disfrutar d'una excursió o un passeig per les fires de Nadal, cuinar junts o desempolsar els jocs de taula per a passar una bona estona tots junts.

T'ajude?

A ESPANYA CONTINUA CREIXENT EL NOMBRE DE PERSONES AMB MÉS DE 65 ANYS, DE LES QUALS UN PERCENTATGE MOLT ALT VIUEN SOLES. ENCARA QUE SE SENTEN BÉ I PREFERIXEN VIURE “AL SEU AIRE”, UN ANIMAL DE COMPANYIA ELS POT DONAR GRANS SATISFACCIONS.

Gossos, gats i altres tipus de mascotes poden aportar grans beneficis a les persones majors, per això la convivència amb ells és altament recomanable.

QUINA ÉS LA MASCOTA MÉS ADEQUADA?

Per a persones amb bona salut, la mascota que es recomana és un gos, ja que l'obligatorietat de traure'l a passejar els motiva a eixir al carrer. Encara que, per descomptat, si hem de triar un gos per a conviure amb una persona major, es recomana és que el gos siga també sènior i que tinga una energia similar a la seua. D'esta manera, aconseguim unir dues necessitats: la persona aconseguix una companyia fidel i un amor incondicional, mentre que el gos sènior aconseguix acabar la seua vida en una casa on se sent útil i volgut.

En el cas que la persona major tinga mobilitat reduïda i que no siga autosuficient per a eixir al carrer, l'ideal serà adoptar un gat, perquè solen ser molt afectuosos. En les protectores d'animals tenen múltiples gats en adopció i els seus professionals coneixen el caràcter de cada animal i recomanaran sempre el que siga més adequat.

ACOMPANYAMENT EN RESIDÈNCIES

Són ja nombroses les residències d'ancians que duen a terme programes de companyia amb gossos o gats. Per mitjà d'associacions o de protectores, s'estableix un acord pel qual, un dia a la setmana, les persones majors reben la visita d'alguns animals que, simplement, omplin les seues vides d'alegria.

El simple fet de rebre estos animals per a acariciar-los, agafar-los al braç, pentinar-los o demanar-los que els donen la poteta fa que estes persones se senten estimades i ateses.

9 beneficis de tindre un animal a casa

- 1 Disminuïx la depressió**, ja que els animals ofereixen afecte de manera desinteressada i les persones majors se senten estimades.
- 2 Millora la qualitat de vida** i els motiva a estar actius cada dia.
- 3 Reduïx l'estrés**, ja que es deixen acariciar i abraçar.
- 4 Augmenta l'autoestima**, perquè se senten útils pel fet de tindre la responsabilitat d'ocupar-se'n.
- 5 Són persones més felices**, pel simple fet de sentir-se acompanyades.
- 6 En el cas dels gossos, millora l'estat físic**, ja que han de traure'ls a passejar i passar temps a l'aire lliure.
- 7 Se socialitzen**. Augmenten la relació amb altres persones, perquè han d'eixir al carrer a passejar el gos o portar la mascota al veterinari.
- 8 Augmenta l'alegria**, ja que els animals sempre fan coses divertides, com ara “furtar” una sabatilla o un poc de menjar o fer maleses, que provoquen el riure de les persones majors.
- 9 Augmenten les visites de les famílies**. S'ha demostrat que els néts visiten més els iaïos, ja que s'unixen les ganes d'estar amb el iaïo amb l'interés per jugar amb l'animal.



EN CONSUM VOLEM CONÈIXER LA TEUA MASCOTA

Si estàs orgullós de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el núm. de soci o puja-la tu mateix a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



Ac i De
M^a José Barros



Elur
Gema Merina



Elvis
Carmen Hernández



Foz i Lula
Adriana i Mónica



Freddy
Esther Olazarán



Pepa i Leo
M^a Jesús Diana

En compliment de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal (LOPD), el Reial Decret 1720/2007, de 21 de desembre, pel qual s'aprova el reglament de desenvolupament de la LOPD, "CONSUM, S.coop.V.", amb domicili social a l'avinguda d'Alginet, núm. 1, 46460, de Silla (València), informa l'interessat de l'existència d'un tractament de dades de caràcter personal responsabilitat d'esta última (d'ara en avant, "El Responsable del Tractament"), en el qual seran emmagatzemades les seues dades personals per a la gestió correcta de la publicació en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistent en la publicació de les fotos de mascotes de lectors de la revista, o de trucs de cuina, llar o bellesa, així com de receptes de lectors d'aquella. L'interessat podrà, en qualsevol moment, exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant escrit dirigit a "CONSUM, S.coop.V." al domicili que s'indica més amunt. **Secció "Mascotes"**- Per mitjà de l'enviament de la foto o les fotos de la seua mascota o les seues mascotes, l'interessat cedix i transmet a "CONSUM, S.coop.V.", sense límit temporal i amb caràcter gratuït, els drets d'autor sobre la foto o les fotos referides, i autoritza expressament la publicació de la foto o les fotos i del seu nom i cognoms en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS com a peu de foto, així com en qualsevol mitjà de comunicació intern i/o extern, convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. **Secció "Finestra oberta" (trucs i receptes)**.- S'informa el participant de la Secció que, pel sol fet de participar-hi, autoritza "CONSUM, S.coop.V." de forma expressa, irrevocable i gratuïta per a la publicació del truc, juntament amb el seu nom i cognoms al peu del truc o de la recepta, tant en la revista del mes com en successives i fins i tot en llibres o publicacions recopilatoris que la cooperativa pugua efectuar en el futur, o per qualsevol altre sistema convencional o electrònic (Internet, pàgina web) que "CONSUM, S.coop.V." considere convenient. En este sentit, queda ben entès que "CONSUM, S.coop.V." no es fa responsable del contingut dels trucs o les receptes enviats pels socis (ni de la seua veracitat, realitat o efectes reals o possibles, com tampoc d'efectes secundaris o conseqüències que, per la seua aplicació, es puguin produir), i es limita únicament i exclusivament a publicar-los.

13a EDICIÓ CONCURS DE CONTES CONSUM
EXPLORADORS D'ALIMENTS
CONEIX LES ETIQUETES I COM CAL INTERPRETAR-LES
DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2018

www.teamconsum.consum.es

PARTICIPA-HI!
DATA MÀXIMA
D'ENTREGA
15/01/2018

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CADA 100G

consum

que bo ser

diferent!