

Entre Nosotros

LA REVISTA DEL SOCIO CLIENTE

JULIO / AGOSTO 2017 N° 85

consum

CSE-1

SABER COMPRAR
VENTAJAS DE COMPRAR
A GRANEL Y AL CORTE

LOS CINCO DE...
QUIQUE DACOSTA

SALUD Y BELLEZA
¡CON EL CABELLO Y EL VERANO,
CANTIDADES LAS JUSTAS!



EL TEMA DEL MES

DIVERSIDAD: EL VALOR
DE LO DIFERENTE

Editorial



VIAJAR ES UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA PARA CONOCER CULTURES DIFERENTES.

ESTIMAD@S SOCI@S

Para muchos el verano es sinónimo de vacaciones. Tiempo para desconectar, descansar, aprovechar para hacer todos esos planes que teníamos pendientes y, sobre todo, para estar más cerca de los nuestros.

Los peques de la casa han acabado las clases y, como los mayores, también necesitan romper con las rutinas que han seguido a lo largo del curso. En Cuidado Infantil te contamos como puedes organizar su verano para que disfruten y, a la vez, no dejen de aprender.

Organizarse también es fundamental si tenemos mascotas a nuestro cargo. Si estamos pensando en salir de viaje, en nuestra sección Mascotas te damos algunos consejillos para que puedas viajar con tu perro.

Con mascotas o sin ellas, viajar es una oportunidad maravillosa para conocer lugares y culturas diferentes. Porque lo común nos une y lo diverso nos aporta valor en nuestro Tema del mes hemos querido hablar de la diversidad, entendida como un valor que hace aflorar aquello que comparten las distintas ideologías, formas de educar, de vivir, etc.

Aunque son imprescindibles todo el año, con el verano parece que las frutas se vuelvan más apetecibles. Pero si tenemos que señalar a las protagonistas del verano, lo tenemos claro: el melón y la sandía. En nuestra sección los Frescos te contamos todas sus propiedades. Además, en A Examen podrás conocer cómo se elaboran los zumos y néctares, dos de las bebidas más refrescantes para hacer frente al calor.

Muy pocos pueden decir que su restaurante tiene una Estrella Michelin, pero Quique Dacosta ha logrado contar tres, estar presente en el ranking de 50 Best Restaurant y ser elegido Mejor Restaurante Europeo. En nuestra sección 'Los 5 de' encontrarás que ingredientes no faltan nunca en la cesta de la compra de uno de los mejores cocineros de nuestro país.

Como ves, nuestro nuevo número de Entrenosotros viene cargadito de temas que esperemos que sean de tu agrado. Si quieres saber más sobre alimentación y estilo de vida, nos puedes encontrar en www.entrenosotros.consum.es, donde actualizamos semanalmente nuestros contenidos buscando que sean cada vez más interesantes para vosotros.

Sumario

EntreNosotros

Consumidor



04

VENTANA ABIERTA

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

06

LOS CINCO DE...

Quique Dacosta, cocinero 3 estrellas Michelin.

08

HOY COMEMOS

¡Prepara auténtica comida Tex-Mex!

10

LOS FRESCOS

Sandía y melón, frutas veraniegas por excelencia.

12

SABER COMPRAR

Ventajas de comprar a granel y al corte.

Actualidad



14

...A EXAMEN

Zumos y néctares, los refrescos del verano.

16

EL TEMA DEL MES

Diversidad, el valor de lo diferente.

18

LAS REDES PREGUNTAN

Todo lo que te interesa saber de Consum.

20

ES ECO ES LÓGICO

¿Eres ecológico? ¡Descúbrelo con nuestro test!

22

NOTICIAS CONSUM

Consum factura 2.344 millones de euros en 2016. Abrimos nuevos supermercados. 12ª edición del Concurso de Cuentos Ilustrados.

Toma Nota



24

SALUD Y BELLEZA

¡Con el cabello y en verano, cantidades las justas!

26

CONÓCETE

Autoestima: construyendo lo esencial.

28

CUIDADO INFANTIL

6 pasos para un verano organizado.

30

MASCOTAS

De vacaciones con nuestro perro.

Ventana Abierta



<http://facebook.com/supermercadosconsum>

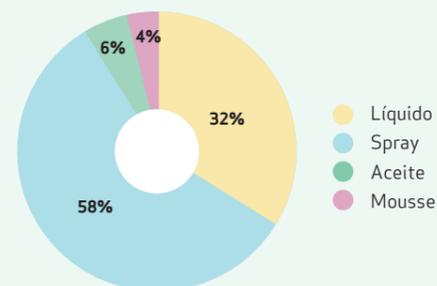


<http://twitter.com/consum>



LA OPINIÓN DE NUESTROS FANS

¿Qué formato de protector solar utilizas para proteger tu piel en verano?



TRUCOS



Cocina

AL PUNTO DE SAL
Lorena Escutia



¿Te has pasado con la sal? Si tu guiso ha quedado un poco salado, introduce media patata en la olla durante unos 20 minutos y deja cocer a fuego medio-bajo. La patata irá absorbiendo poco a poco la sal y tu comida quedará estupenda.

LIMÓN COMO AMBIENTADOR

Lorena Terrón



Para eliminar los malos olores de la nevera, corta un limón por la mitad y pincha clavos de olor en la pulpa. Cuantos más clavos pongamos, más aromático resultará. Coloca cada mitad en una zona de la nevera y los malos olores desaparecerán.



Belleza



MASCARILLA AÚN MÁS EFECTIVA
Mercedes Melego



Muchas veces enjuagamos la mascarilla del pelo antes de lo que deberíamos y el producto no llega a hacer completamente su efecto. Si no quieres esperar dentro de la ducha, prueba a aplicarte una hora antes la mascarilla con el pelo seco. Puedes hacerte un moño y seguir haciendo tareas. Pasado ese tiempo, lava tu pelo solamente con champú. Notarás que el efecto se ha intensificado y que las puntas quedan mucho más suaves y sedosas.

CUCHILLAS DE LARGA DURACIÓN

Francisco Sanmiguel



Tus cuchillas de afeitarse pueden durar mucho más y mantenerlas como nuevas durante más tiempo. Antes de afeitarte frótalas en seco con un retal de pantalón. Cuando lo hagas, siempre a favor de las cuchillas. ¡Verás cómo aguantan más!



Hogar

DESAGÜES SIN OLORES
Gema Perales



Si quieres acabar con los malos olores de los desagües, prueba a dejar abierta una botella de dos litros de un refresco de cola hasta que salga todo el gas. Una vez desventada, vierte el refresco entero por el desagüe y deja actuar durante 1 o 2 horas, evitando utilizar el lavabo o fregadero. Pasado ese tiempo notarás como desaparecen los olores.

VINAGRE PARA LA LAVADORA

María Salud Ruiz



¿Tu lavadora tiene cal? Puedes eliminarla añadiendo vinagre a la cajetilla del detergente y utilizando un programa corto. Además de limpiar el circuito de la lavadora, tu ropa quedará más limpia y suave.

RECETA GANADORA



Pastel de manzana pobre

Ingredientes

1 barra de pan seca, 3 manzanas, 1/2 litro de leche, 2 huevos medianos, 50 gramos de azúcar, 1 cucharada sopera de coñac.

Elaboración

Vierte en un bol la leche y pon el pan a remojo unos minutos. Mientras tanto, pon el horno a calentar arriba y abajo a unos 150°C. Añade los huevos, el azúcar, media manzana pelada y el coñac en el bol y tritúralo todo. Vierte el resultado de la mezcla sobre un recipiente redondo y decóralo con una manzana cortada en láminas. Espolvorea un poco de azúcar por encima de la manzana para que quede tostada e introdúcelo en el horno una media hora. ¡Buen provecho!

Esta receta lleva en mi familia generación tras generación. Las personas que sufrieron la guerra y la posguerra eran auténticos supervivientes y agudizaban el ingenio para comer rico con pocos recursos. Con leche y una barra de pan duro y seco hacían un 'pastel de manzana pobre'.

Eva Bello

¡Participa!



LAS MEJORES IDEAS TIENEN PREMIO

Mádanos a comunicacionexterna@consum.es tu mejor truco de cocina, hogar o belleza. Los mejores ganarán un vale de compra de 10€ y 20€ respectivamente.

LOS CINCO DE... QUIQUE DACOSTA

Poseer tres Estrellas Michelin, estar presente en el ranking de 50 Best Restaurant y ser elegido Mejor Restaurante Europeo no está al alcance de cualquiera. Pero gracias a su talento, disciplina y tesón, Quique Dacosta ha alcanzado la gloria gastronómica desde su rincón en Dénia. Imagen de lo mejor de la gastronomía de la Comunidad Valenciana (y España) en todo el mundo, Quique es mucho más que un creativo gastronómico: su faceta solidaria es altamente conocida y ha sido nombrado en 2017 embajador de Acción contra el hambre.



QUIQUE DACOSTA



NARANJAS

En mi tierra los cítricos son casi como una insignia. La naranja es el cítrico por antonomasia y quiero hacer hincapié en ella como ingrediente fundamental de la alimentación sana y como eje vertebrador de la huerta, de la vida en torno a ella y la economía que históricamente ha generado. Además, representa uno de esos productos de calidad que se ha abierto camino por toda Europa y se reconoce.



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

El AOVE es casi el resumen o la amplificación de una gastronomía y una forma de vida. La Mediterránea. Tal vez, junto con los vegetales y la sal, es el hilo conductor de mi cocina, mi idea de gastronomía y mi forma de vida.



CACAHUETE

Es una gran fuente de energía que, bien distribuida en nuestra dieta, es maravillosa. En la Comunidad Valenciana tenemos una zona sin igual de producción artesanal que es el Collaret. Además de sus mil aplicaciones a la cocina de aquí y de muchos lugares del mundo como Tailandia, lo elijo porque desde el cacahuete se ha creado Pumpy (pasta de cacahuete) para salvar vidas a los niños más desfavorecidos.



BRÓCOLI

Disfruto infinitamente de la textura del brócoli. Su sabor y sus muchas de posibles elaboraciones. Pero disfruto más desde que le aplico elaboraciones justas de cocción, como al vapor, que mantiene intactas todas sus propiedades buenas para mi cuerpo y salud. Me encanta comer brócoli.



ARROZ REDONDO

El arroz es posiblemente el único producto vertebrador de la cultura de la alimentación. Desde la mítica paella valenciana o el arroz a banda, hasta los risottos italianos o la cocina japonesa, pero también y por desgracia, en algunos lugares del mundo donde no hay mucho más que llevarse a la boca aparte de arroz.



Por la realización de este reportaje Quique Dacosta y Consum entregan 500€ en alimentos a 'Acción contra el hambre' 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.



Tex-mex en casa

México y Texas comparten 1.800 kilómetros de frontera. El Estado norteamericano y el país azteca se han visto influidos entre sí a lo largo de la historia en muchos aspectos. La gastronomía de ambos territorios tampoco ha escapado a esta fusión, que ha desembocado en un estilo propio, la cocina Tex-mex.

La cocina Tex-mex tiene su origen en la cocina mexicana, pero adaptada a los gustos norteamericanos. Muchos mexicanos que residen en Estados Unidos, sobre todo en Texas, se llevaron al país vecino sus costumbres culinarias pero tuvieron que ajustarlas para poder elaborar sus platos con los ingredientes que podían encontrar allí. La unión de ambas cocinas originó un estilo conocido como Tex-mex que muy pronto se fue expandiendo primero hacia la costa oeste y, posteriormente, por todo el mundo. Hoy comer nachos con queso, fajitas o chili con carne es algo habitual casi en cualquier rincón del planeta.

La comida Tex-mex se caracteriza por los sabores fuertes, propios de la gastronomía mexicana, aunque muchos platos, al adaptarse a los paladares locales, han perdido esos matices picantes. Platos puramente Tex-mex son los nachos con quesos, los crispy tacos, el chili con queso o con carne, el chili gravy, el taco rice, la papa Arizona y las fajitas. La sencillez en las elaboraciones y el hecho de que les encante a los más pequeños hace que sean unos platos muy fáciles de preparar en casa. ¡Si quieres preparar auténtica comida Tex-mex, llena tu despensa con estos ingredientes!



INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES EN LA COCINA TEX-MEX

- **Tortillas:** hechas de harina de maíz o de trigo, las tortillas son uno de los pilares de la cocina mexicana. Serían el equivalente a nuestro pan. Con ellas se preparan los tacos, los burritos o las fajitas, envolviendo la carne y las verduras. Sin las tortillas mexicanas no se entiende la cocina Tex-mex, son un must have (debe tener) en toda regla.
- **Frijoles:** son el ingrediente principal del chili con carne, uno de los platos estrella de la gastronomía texana-mexicana, que ya se puede encontrar preparado en los supermercados, aunque también podemos cocinar la receta en casa usando judías pintas, alubias o habichuelas.
- **Carne:** de vacuno, cerdo o pollo. La carne está presente en la mayoría de platos Tex-mex. La cultura del rancho presente en el sur de Texas y en el Norte de México tiene mucho que ver. La carne de vaca, muy común a ambos lados del río Bravo, es un ingrediente esencial.
- **Nachos:** son trozos triangulares o redondos de tortilla de maíz fritos. En México se conocen como totopos. El plato más característico de la cocina Tex-mex son los nachos con queso, aunque también se utilizan para 'dipear' (mojar en diferentes salsas).
- **Queso amarillo:** es el queso que acompaña a los nachos o que baña las enchiladas. Al parecer era un tipo de queso barato y fácil de conseguir en 1900 en Estados Unidos. Hoy en día la salsa para los nachos se elabora con queso cheddar y nata para que quede más líquido.
- **Jalapeños:** es un tipo de chile picante que se añade a muchos platos mexicanos y que suele coronar los nachos con queso. Aunque podemos comprarlos frescos en tiendas especializadas, se pueden encontrar conservados en vinagre en nuestro supermercado habitual.
- **Guacamole:** es una salsa mexicana que se elabora con aguacates, tomate, cebolla morada, chile, lima y cilantro. Suele ir acompañada siempre de nachos. Se comercializa fresca y en bote. Si somos un poco cocinitas, podemos hacerlo también en casa.
- **Verduras:** las más utilizadas a la hora de preparar las famosas fajitas son el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolla en su variedad morada. También el tomate se utiliza mucho para elaborar estas recetas.
- **Salsa picante:** tampoco se entiende la cocina Tex-mex sin el picante. Importado de México, se suele elaborar con chiles y en ocasiones vinagre. Se utiliza como condimento para los burritos o las fajitas o para mojar con los nachos. Dependiendo del gusto, puede ser más o menos fuerte. La podemos encontrar ya preparada, aunque también podemos hacerla en casa.

CHALUPAS MEXICANAS



INGREDIENTES (4 personas)

- 250 g de ternera cocida y desmenuzada
- 250 g de tomates verdes
- 2 chiles verdes para salsa
- 250 g de tortitas de maíz
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 40 g de lechuga
- 80 g de queso fresco
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Elabora la salsa triturando, en un mismo recipiente, los tomates, la cebolla, el ajo, los chiles verdes, sal y pimienta. Reserva. Fríe las tortitas, distribuye la carne en su interior y cubre con la salsa. Para servir, adorna con el queso fresco desmenuzado y hojas de lechuga.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
409,56 kcal	19,92g	18,66g	40,44g	7,92g	6,79g	1,44g	51,67g	2,41g	2,38g

Información Nutricional (por ración)

CORONA DE FRÍJOL



INGREDIENTES (4 personas)

- 125 g de lomo de cerdo
- 250 g de frijol bayo (color café claro) cocido
- 2 tortillas de maíz delgadas
- 50 g de mantequilla
- 20 g de harina de trigo
- 1 chipotle (variedad de chile) en vinagre
- 20 g de cebolla picada
- 120 g de tomate
- 30 g de queso curado
- 60 g de rabanitos
- 2 g de orégano

PREPARACIÓN

Cocina, en un sartén, la cebolla picada con la mitad de la mantequilla y añade la harina. Cuando empiece a dorarse agrega los frijoles, previamente molidos, el jugo del chipotle y el orégano. Cocina hasta que espese y vierte la mezcla en un molde corona, previamente untado con mantequilla. Prepara el relleno desmenuzando el lomo de cerdo cocido y fríelo posteriormente. Añade el tomate, asado y molido con el chipotle, sazón con sal y deja espesar. Coloca el relleno en el molde. Cubre con más frijoles e introduce al horno el molde a 250 °C durante media hora. Sirve en un plato y decora con el queso desmenuzado. Corta los rabanitos, en forma de flores y espárcelos alrededor. Sirve en seguida.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
349,45 kcal	23,11g	12,67g	35,70g	6,37g	3,08g	0,68g	47,40g	11,89g	1,29g

Información Nutricional (por ración)

ATOLE ALMENDRADO



INGREDIENTES (6 personas)

- 1 l de leche desnatada
- 1 rama de canela
- 150 g de harina de maíz
- 250 g de almendras molidas
- 100 g de azúcar
- Canela molida

PREPARACIÓN

Pon a hervir la leche con unas ramitas de canela. Agrega la harina de maíz diluida en un poco de agua, removiendo para que no se queme. Después de que haya hervido 5 minutos la mezcla, agrega las almendras, el azúcar y la canela, hierva 15 minutos a fuego lento. Sirve muy caliente.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT	MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
338,28 kcal	12,81g	17,68g	31,96g	1,47g	11,87g	3,34g	3g	5,03g	20,11g

Información Nutricional (por ración)



Sandía y melón

FRUTAS VERANIEGAS POR EXCELENCIA

SON DOS DE LOS FRUTOS MÁS REFRESCANTES Y SALUDABLES PARA COMBATIR EL CALOR. COMPUESTOS, PRINCIPALMENTE, DE AGUA, SU DULZOR Y FACILIDAD DE CONSUMO HACEN DEL MELÓN Y LA SANDÍA LAS FRUTAS ESTRELLA DEL VERANO.

VARIEDADES

LA SANDÍA Y EL MELÓN CONTIENEN ENTRE UN 90-95% DE AGUA, POR LO QUE RESULTAN MUY HIDRATANTES, SIN APENAS CONTENER CALORÍAS, SON IDEALES PARA DIETAS DE ADELGAZAMIENTO.

España es el cuarto productor mundial de melón, por detrás de China, Turquía y EE. UU. Las principales zonas productoras en nuestro país son Andalucía (sobre todo, Almería), Castilla-La Mancha, Murcia, Extremadura y Comunidad Valenciana. En cuanto a la sandía, el principal país productor es China, seguido de Turquía, Irán y Brasil. España ocupa el décimo tercer lugar y las principales zonas productoras son Almería, en invernadero, y Valencia, al aire libre.

Su temporada es de junio a septiembre, aunque, en el caso del melón, podemos encontrarlo todo el año. Los españoles consumimos casi 9 kilos de melón por persona y año, mientras que de sandía, tomamos casi 8 kg.

CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN

MADURACIÓN	CONSERVACIÓN
 <p>Para saber si un melón está maduro, debemos comprobar que sus extremos están un poco blandos y, al cogerlo, nos dé la sensación de que no está hueco. Debemos elegir los que estén prietos y no tengan marcas.</p>	 <p>Para conservarlo, mejor dejarlo en un lugar fresco y seco.</p>
 <p>Para saber si una sandía está madura, al darle golpecitos con los dedos o la palma, debe sonar a "hueco". Si compramos media sandía, su carne sea firme y con bastante agua.</p>	 <p>La sandía entera se puede conservar durante dos o tres semanas a temperatura ambiente, siempre que esté en un lugar fresco y seco.</p>

SANDÍA SIN PEPITAS

- **Sandía Negra:** de corteza verde oscuro con rayas más oscuras y pulpa color rojo oscuro, textura crujiente y sabor dulce. Variedades: Fashion, Fenway y Style.
- **Sandía Blanca rayada:** su pulpa es rojo intenso y su corteza es verde claro o blanco con rayas 'atigradas' verdes, muy dulces y de textura fina. Variedades: Boston, Motril y Moon Gem F1.
- **Sandía Mini:** de corteza verde clara con rayas atigradas verdes y de forma ovalada en vez de redonda. Variedades: Premium y Kudam.

SANDÍA CON PEPITAS

- **Crimson Sweet:** variedad muy dulce, con corteza bastante oscura y pulpa color rojo intenso.
- **Resistent:** parecida a la anterior, es una variedad resistente y bastante dulce.

MELÓN

- **Cantalupo o 'melón francés':** de forma redonda, muy apreciado por su sabor y aroma. Su corteza es verde claro, con una marca de red muy característica, pulpa anaranjada y textura bastante dura.
- **Galia:** redondo, de piel fina y pulpa blanda, de color entre verdoso (exterior) y amarillento (interior). De sabor dulce y muy aromático.
- **Melón amarillo:** de los primeros de la temporada, pequeño y redondito, corteza fina amarilla y pulpa verde clara, de sabor dulce y jugoso.
- **Piel de sapo:** es ovalado, con una corteza de color verde oscuro rugosa, pulpa blanca y muy dulce.
- **Tendral o 'melón de invierno'** se produce entre noviembre y enero. De forma ovalada, corteza gruesa y rugosa y pulpa blanca con alto contenido de azúcar.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

- **La sandía y el melón contienen entre un 90-95% de agua,** por lo que resultan muy hidratantes, sin apenas contener calorías, son ideales para dietas de adelgazamiento.
- **La sandía contiene carotenos,** como el licopeno, responsable del color rojo de su pulpa y cualidades antioxidantes.
- **El melón es rico en vitamina C,** que protege a las células frente al daño oxidativo, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y mejora la absorción del hierro.



Ventajas de comprar a granel y al corte

ACÉRCATE AL MOSTRADOR Y DESCUBRE
TODO UN MUNDO DE POSIBILIDADES

POR FALTA DE TIEMPO, Poca costumbre o desconocimiento, son muchas las personas que prefieren optar por productos en bandeja en lugar de elegirlos a granel o acercarse al mostrador de pescadería, carnicería o charcutería para pedir al corte.

ELIGIENDO LA COMPRA A GRANEL O LOS PRODUCTOS AL CORTE SE FOMENTA EL CONSUMO RESPONSABLE CON EL MEDIO AMBIENTE

¿Entras en el súper, recorres los pasillos en tiempo récord cogiendo productos de aquí y de allá o prefieres tomarte tu tiempo para leer, comparar, elegir y preguntar? Si eres del grupo 'de las prisas', entre otras ventajas, te estás perdiendo la oportunidad de probar nuevos sabores, innovar en la cocina y ahorrarte unos 'eurillos'. Si eres de los que compra 'a conciencia', de los que conoce a su pescadero y saluda a su charcutera, quizás haya algunos beneficios de dedicarle tiempo a llenar la cesta que todavía desconozcas.

• **Calidad.** Con los productos envasados puede ser más complicado ver completamente el producto, mientras que en el mostrador tenemos más capacidad de visión y, por tanto, de elección. Esto sucede con la fruta o la verdura a granel, pero también con los filetes en carnicería, las lonchas de la charcutería o las piezas de pescado. Decidimos qué producto queremos directamente.

• **Cantidad.** No siempre los formatos envasados se ajustan a las necesidades de todos los tipos de familia. La capacidad de pedir dos cortadas de cada tipo, 100 gramos para el bocadillo o un 'trocito' para probarlo... es especialmente ventajosa para los hogares con pocas personas. Además es muy beneficioso para reducir el desperdicio de alimentos.

• **Personalización.** A tacos, para un guiso, picada, para fumet, para el horno... el responsable de cada sección limpia el pescado o prepara la carne especialmente para la receta que queremos hacer en casa. El producto llega listo para cocinar y nos ahorramos tiempo en casa.

• **Precio.** Los productos a granel o al corte tienen un proceso de presentación más sencillo que los productos envasados y precisan menos materiales por lo que su precio suele ser más económico.



• **Sostenibilidad.** Eligiendo la compra a granel o los productos al corte se fomenta el consumo responsable con el medio ambiente, reduciendo el uso de plásticos y cartones de los envases y embalajes.

• **Consejo de los expertos.** Comprando al corte, además del producto, te llevas el consejo del experto. El carnicero, el pescadero o el charcutero conoce mejor que nadie la materia prima con la que trabaja: sus propiedades, 'maridajes', el punto de cocción y ese truco 'secreto' para conquistar los paladares más exquisitos. No te cortes y déjate aconsejar.

Guía para principiantes

Si a la vista de las ventajas aún no te has animado a probar a comprar al corte porque no sabes muy bien qué, cuánto o cómo pedirlo, te damos algunos consejos para salir 'airoso'.

1

Planea

Antes de pedir, piensa qué vas a preparar, si necesitarás cortadas, gramos, kilos o bien una pieza entera.

2

Compara

Consulta siempre el precio por kilo y busca las ofertas. Son una buena forma de acercarte a productos y preparaciones nuevas.

3

Elige

Observa el producto. Su textura, color y apariencia general te guiarán.

4

Pregunta

En carnicería: interésate por el corte, la salsa y el punto ideal de cocción la carne porque no es lo mismo un guiso, plancha, relleno, de horno...

En pescadería: consulta sobre la conservación (por ejemplo, si se congela) y la preparación (al horno, a la plancha, al vapor...) para sacar el máximo partido del producto y, además, no dejar malos olores en la cocina.

En charcutería: las cualidades del producto se disfrutan mejor en función del tipo y grosor del corte: tacos pequeños para el jamón, lonchas finas para el pavo, lonchas o cuña, según la variedad de queso, etc.



Zumos y néctares

COMO ACOMPAÑANTE DEL DESAYUNO O DE LA MERIENDA, EL ZUMO ES UNA DE LAS BEBIDAS MÁS REFRESCANTES PARA HACER FRENTE AL CALOR. GRACIAS A SUS VITAMINAS, ANTIOXIDANTES Y MINERALES, HIDRATAN EL CUERPO MUY RÁPIDO Y SON MUY NUTRITIVOS.

TIPOS DE ZUMOS

En las estanterías del súper podemos encontrar una amplia gama de zumos y néctares que, a simple vista, pueden parecer iguales, pero que están elaborados de maneras totalmente distintas. De hecho, las propiedades nutricionales varían mucho de un zumo 100% exprimido a un néctar o un zumo de concentrado.

✓ ZUMO NATURAL

Es el que todos podemos preparar en nuestros hogares, ya sea de forma manual o con un exprimidor. Este tipo de zumo no sufre ningún tratamiento especial y conserva todos los nutrientes y vitaminas. Es el zumo más beneficioso porque conserva todos los componentes de la fruta.

✓ ZUMO EXPRIMIDO 100%

Estos zumos envasados son los más parecidos a un zumo natural. Se obtienen directamente de las frutas sin procesos de concentración, lo que les permite conservar mejor las propiedades y vitaminas de la fruta. En este tipo de zumos no se suele añadir ni agua, ni azúcar, ni ningún otro ingrediente más allá del zumo de fruta exprimido.

✓ ZUMO DE CONCENTRADO

El zumo a base de concentrado se elabora exprimiendo el zumo y quitándole, mediante un tratamiento térmico de evaporación, el 85% del agua. La deshidratación se realiza a altas temperaturas y bajo condiciones de presión para evitar dañar en todo lo posible el zumo y mantener sus características. En el momento del envasado, se le añade el agua de nuevo, así como los aromas que se han perdido durante el proceso de concentración. Estos zumos suelen conservarse durante más tiempo.

✓ NÉCTAR DE FRUTAS

El néctar se obtiene al añadir agua y azúcar al zumo de frutas. En este tipo de bebidas el contenido en zumo natural se sitúa entre un 50% y un 45% y normalmente suele proceder de zumo de concentrado. Al tratarse de una bebida con azúcar añadido, suele tener mucho sabor.



✓ BEBIDAS DE ZUMO Y LECHE

Este tipo de producto se ha hecho cada vez más popular, sobre todo entre el público infantil, ya que se mezclan las bondades de la fruta y leche y además contienen vitaminas. Pero hay que tener en cuenta que no equivalen al consumo de una fruta fresca y un vaso de leche.

✓ REFRESCOS CON ZUMO, AGUAS AROMATIZADAS

Cada vez más de moda, el porcentaje de zumo que lleva este tipo de bebidas es muy bajo, apenas ronda el 10%, por lo que no se le puede considerar como un zumo, sino más bien como un refresco.

EL ZUMO NO SUSTITUYE A LA FRUTA

Siempre será más sano y nutritivo tomar fruta fresca entera, incluso antes que un zumo recién exprimido.

- **La fruta fresca tiene un alto contenido en fibra** que no conserva de igual manera el zumo.
- **Con menos cantidad de fruta nos saciamos antes**, con lo que consumimos menos calorías.



Diversidad

EL VALOR DE LO DIFERENTE

LO COMÚN NOS UNE Y LO DIFERENTE NOS APORTA VALOR.

El término diversidad se define como variedad, desemejanza o diferencia o, lo que es lo mismo, un concepto etéreo que está en todas partes, a nuestro alrededor. Diverso y diferente, el mundo es así desde que es mundo.

Empezando por todo aquello que comemos y pasando por la cultura, la raza, el idioma, la ideología, incluso, las estaciones del año o los gustos musicales. La diversidad es algo común en nuestras vidas y debemos 'aprovecharnos' de esa riqueza.

Porque la diversidad es mucho más que buscar la diferencia, se trata de buscar factores comunes en esa variedad de valores, buscar el lado positivo del asunto. A todos nos gusta que nos escuchen, que nos tengan en cuenta, que nos hagan reír, ¿por qué no? Y ahí está la verdadera riqueza de lo diferente, que podemos complementarnos unos a otros.

DIVERSIDAD FAMILIAR

Tipos de familias hay muchas, aunque cada uno tiene una forma de pensar sobre lo que supone ser una familia, la tolerancia es la base de todo. Debemos mirar más allá y ver lo que realmente es importante. Que se quieran, que se sientan parte de ella y que son importantes para los demás son aspectos que influyen en la felicidad de una persona.

DIVERSIDAD RACIAL, CULTURAL E IDEOLÓGICA

El color de la piel, incluso la ideología o la cultura, muchas veces ponen barreras entre personas. Valorar la diferencia también es aprender de los demás, diferentes creencias y formas de pensar pueden enriquecernos de una forma excepcional. ¿Te has parado a pensar por qué hay gente que rechaza a otras personas solo por su color de piel? ¿Se han puesto en el lugar de la otra persona? Dar una oportunidad a alguien, sin prejuizar por ningún motivo, puede aportarnos mucho más de lo que creemos.

EDUCAR EN VALORES

Como seres humanos somos todos iguales, por tanto, el respeto a las diferencias, a las distintas culturas y razas, también forma parte de la educación que damos a nuestros hijos. El niño debe aprender valores como la amistad, la comprensión, la tolerancia, la paciencia, la solidaridad y el respeto. Esto le ayudará a una mejor convivencia y a sentirse bien en cualquier ambiente en el que se encuentre.

Además, no hay que olvidar que educar es todo aquello que hacemos cuando no estamos educando o, lo que es lo mismo, que los niños aprenden mucho más de lo que ven que hacemos que de lo que les decimos que tienen que hacer. Nuestra forma de relacionarnos con los demás, de pedir las cosas, de compartir, de ayudar, de defender, de reclamar, de tolerar y aceptar, les influirá en su comportamiento más de lo que nos imaginamos.

CAPACIDADES DIFERENTES

Los niños con discapacidad sufren actos de violencia con una frecuencia casi cuatro veces mayor que los que no tienen, según la Organización Mundial de la Salud. Para cambiar este tipo de agresiones lo primero es cambiar la actitud y la integración social es el primer paso. Esta integración pasa por la escuela, beneficiando a todos los niños, que pueden convertirse en los mejores maestros del futuro para reducir desigualdades y construir una sociedad inclusiva.

LA DIVERSIDAD EN EL ÁMBITO LABORAL

Los beneficios de la diversidad en el trabajo son muchos, aunque hay que saber gestionarla para que realmente enriquezca las relaciones personales y profesionales. ¿Cómo?

- **Aceptar otros puntos de vista:** un ámbito de tolerancia y respeto hacia los demás y sus ideas reporta una mayor creatividad, autoestima y confianza, lo que beneficia también a la empresa. Por su parte, una cultura empresarial preocupada porque todos sigan el mismo camino, obediendo en cierto modo al 'orden y mando' y puede ser una fuente de conflicto.
- **Trabajar por un objetivo común:** el sentimiento de pertenencia promovido por un interés común une y genera conexiones fuertes entre compañeros. La buena cohesión de equipos siempre beneficia a la empresa y a las personas que la conforman.
- **Comunicación:** aunque tendemos a llevarnos mejor con personas afines a nosotros, es importante que la comunicación fluya entre todos los miembros del equipo, incluso, aunque tengan opiniones distintas. La diversidad es la clave del éxito.



En Consum somos diferentes porque la diferencia significa sumar y aportar valor. Nuestra diferencia significa crear empleo, mimar a nuestro equipo, apostar por las personas, nuestro entorno y nuestros productos. Además, nos permite ofrecer oportunidades para formarnos, crecer y avanzar y, lo más importante, nos permite cuidar de ti, de tu familia y de toda la sociedad.

Sí, somos diferentes.
Y nos encanta:
<https://youtu.be/d4j-5Zx9TF8>





Las redes preguntan

JUAN LUIS DURICH

Director General de Consum

1



¿Qué ventajas tiene pertenecer a la comunidad 'En Familia'?

Es una comunidad para los que piensan por dos, por tres o por más, donde se pueden encontrar ventajas exclusivas para ahorrar, aprender y divertirse en familia. Además, te ofrece el servicio de consulta gratuita a nuestra nutricionista. Para pertenecer a la comunidad sólo es necesario ser socio-cliente y registrarse a través de la web Mundo Consum.

2



¿Habéis incorporado productos de comercio justo? ¿Es una iniciativa temporal o pensáis mantener esta línea?

Ya contábamos con este tipo de productos en algunas tiendas y ahora hemos ampliado la oferta con alternativas que están teniendo una gran demanda, como por ejemplo, la panela. Estamos siempre en 'fase de pruebas' para mejorar la gama y el servicio y ahora tendremos que ver si tienen una buena respuesta por parte de nuestros socios-clientes.



3

Quiero vincular varias tarjetas. ¿Cómo lo hago?

Cuando se vinculan tarjetas se agrupan las compras: se recibe un único extracto, los productos de Mis Cheque-Crece se ajustan más a las preferencias del hogar y a final de mes el cheque regalo es mayor. Si quieres vincular tu tarjeta puedes hacerlo desde tu espacio personal dentro de Mundo Consum, siempre que todas ya estén registradas, o llamando al teléfono de Atención al Cliente 900 500 126.



4

¿Qué coste tiene el servicio a domicilio?

Tenemos diferentes tarifas para nuestros socios-clientes. Las compras superiores a 60 euros con servicio a domicilio realizadas en tienda son totalmente gratuitas y si es inferior a esta cantidad el coste es de 3 euros. En la tienda online la entrega también es gratuita por encima de 60 euros de compra y si no se alcanza este importe, el coste es de 7 euros, ya que al envío hay que añadir la preparación del pedido. Además, los jubilados y los mayores de 65 años tienen descuentos extra.

¿Eres ecológico?

DESCUBRE CUÁNTO CUIDAS EL MEDIO AMBIENTE EN TU DÍA A DÍA



¿SABES CUÁL ES TU HUELLA DE CARBONO O, LO QUE ES LO MISMO, CUÁNTO CONTAMINAS EN TU DÍA A DÍA? PARA SABERLO, TENDRÍAS QUE MEDIR LA CANTIDAD DE CO₂ QUE EMITES A LA ATMÓSFERA, EL GASTO QUE REALIZAS DE ENERGÍA (EN KWH) Y TU CONSUMO DE AGUA (EN METROS CÚBICOS). TE PROPONEMOS ALGO MÁS SENCILLO, PERO IGUAL DE EFECTIVO.

Tres grandes cuestiones son las que nos pueden indicar nuestro nivel ecológico, es decir, si generamos o no mucha huella de carbono y, por tanto, emitimos más CO₂ a la atmósfera del que deberíamos. Aunque hay muchos

otros elementos de análisis, estas tres cuestiones se refieren a nuestra alimentación, a nuestro comportamiento en casa y al uso que hacemos del transporte.

Para saber si eres ecológico o, por el contrario, puedes mejorar algo tus hábitos cotidianos para contaminar menos, te proponemos esta sencilla encuesta:

ENCUESTA

- 1. ¿Con qué frecuencia sueles consumir productos cárnicos?**

 - Todos los días (1 punto),
 - 3 o 4 veces a la semana (2 puntos)
 - 2 veces o menos a la semana (3 puntos)
- 2. ¿Sueles consumir productos frescos de temporada, locales o ecológicos?**

 - Siempre que puedo (3 puntos)
 - De vez en cuando lo hago (2 puntos)
 - No suelo (1 punto)
- 3. ¿Separas y reciclas los residuos?**

 - Siempre que puedo (3 puntos)
 - De vez en cuando lo hago (2 puntos)
 - No suelo (1 punto)
- 4. ¿Consumes productos de droguería o limpieza que cuidan del medio ambiente?**

 - Siempre que puedo (3 puntos)
 - De vez en cuando lo hago (2 puntos)
 - No suelo (1 punto)
- 5. ¿Recorres largas distancias al día para ir a tu lugar de trabajo o estudio?**

 - Todos los días (1 punto)
 - 3 o 4 veces a la semana (2 puntos)
 - 2 veces o menos a la semana (3 puntos)
- 6. ¿Sueles utilizar el transporte público o un coche compartido?**

 - Siempre que puedo (3 puntos)
 - De vez en cuando lo hago (2 puntos)
 - No suelo (1 punto)

VALORACIÓN

- 6-10
Huella de carbono Grande L
- 10-14
Huella de carbono Normal N
- 14-18
Huella de carbono Pequeña S o tener una "Huelli"



Si el resultado de tu encuesta ha sido 'L' o normal, te proponemos unos pequeños gestos para reducir tu Huella de carbono:

- ✓ **Súmate al reciclaje y sé parte del 75% de hogares españoles que separa sus residuos** para depositarlos en su contenedor.
- ✓ **Cuando vayas a comprar, opta por productos a granel**, que no necesitan envase.
- ✓ **Ahorra energía y no derroches.** Un ejemplo sería poniendo el aire acondicionado con un ventilador para que distribuya el frescor y permita rebajar la potencia o cerrando el grifo del agua cuando te laves los dientes o te estés enjabonando el pelo.
- ✓ **¿Vas a cambiar de coche? Apuesta por uno sostenible** (híbrido, eléctrico, a gas).
- ✓ **Toma nota de algunas Apps ecológicas** que te pueden ayudar, como iRecicle, que te despeja dudas sobre dónde reciclar un residuo; Carbon tracker, para calcular tu huella de carbono; Punto limpio que te dice el más cercano a tu ubicación; Green outlet, para ahorrar en la factura de la luz; o Green Globe, para viajar de manera sostenible.
- ✓ **Educación ambiental:** adquirirla mediante lecturas o cursos y transmitirla a familiares y amigos, ya que es necesario el compromiso de todos.
- ✓ Recuerda que, el mejor residuo es el que no se produce y que **nuestros residuos de hoy son nuestros materiales de mañana.**

SABÍAS QUE...

- Según el último informe de Ecoembes de 2016, cada español depositó 13,2 kg de envases de plástico, latas y briks en el contenedor amarillo, un 4% más que en 2015, y dejó 15,5 kg de papel y cartón en el contenedor azul, un 2,7% más.
- Estas recogidas selectivas de envases y cartón ahorraron un millón de toneladas de CO₂ emitidas a la atmósfera y más de 20 millones de metros cúbicos de agua.

- Respecto al vidrio, reciclamos en España más de 752.000 toneladas en los contenedores verdes, un 4% más que en 2015.
- En total, reciclamos un 76% de envases y un 71% de papel y cartón.
- Cada español genera unos 440 kilos de residuos en el hogar, según un informe del Banco Mundial.



Equipo Directivo de Consum.

Consum creó 1.071 empleos en 2016 y facturó 2.344 millones de €, un 10,5% más

Consum creó 1.071 empleos en 2016, alcanzando una plantilla de 13.504 trabajadores. La Cooperativa cerró el ejercicio con una facturación de 2.344 millones de euros, un 10,5% más que el ejercicio anterior, obteniendo unos resultados de 46,8 millones de euros, un 20% más.

Las inversiones crecieron un 12,9% hasta los 102,7 millones de euros, destinados, principalmente, a la apertura de 36 nuevos supermercados, a la mejora de la red comercial y a la ampliación de las instalaciones logísticas de Cataluña. El ejercicio se cerró con una red de 680 establecimientos, 436 propios y 244 Charter. La Cooperativa mantiene el 6º puesto en el ranking nacional de empresas de distribución y tiene una cuota de mercado por ventas del 14,75% en su ámbito de actuación.

¡Qué bueno contar con las personas!

La plantilla alcanzó los 13.504 trabajadores, de los que el 72,2% son mujeres, con una media de edad de 38 años. El 94,7% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Durante el ejercicio, se invirtieron 8 millones de euros en conciliación, lo que representa 596,8 euros por trabajador. Además, a finales del ejercicio se aprobó un aumento salarial del 1,6% para el personal base.

Consum recibe el premio Ecomov por sus camiones impulsados con gas natural



Javier Quiles, director de Relaciones Externas de Consum, recibe el premio Ecomov.

¡Qué bueno tenerlo todo!

En 2016 aumentaron los descuentos a los socios-clientes un 24,4%, alcanzando un valor de 30,1 millones de euros. Además, se alcanzaron los 2,7 millones, situando a Consum como la mayor cooperativa española por número de socios.

Consum mantiene su compromiso con la economía local: el 99,6% de las compras efectuadas por la Cooperativa se realizan a proveedores nacionales y el 65,6% a proveedores de las comunidades autónomas en las que está presente.

¡Qué bueno hacer algo bueno cada día!

Se destinaron 12,6 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria en 2016, un 37% más. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa cuenta con el Programa Profit de Gestión Responsable de Alimentos, que el pasado ejercicio donó 5.200 toneladas de alimentos, por un valor de 12 millones de euros.

¡Qué bueno cuidar el entorno!

Su huella de carbono disminuyó un 4,8% respecto al año anterior. La Cooperativa ha destinado 8,2 millones de euros a inversiones medioambientales, donde destaca la ampliación de la red de supermercados Ecoeficientes, que ha alcanzado un 75% de la red comercial.

El pasado mes de mayo tuvo lugar en València la primera edición de los premios Ecomov, donde la Cooperativa fue galardonada por su flota de camiones propulsados con gas natural. Estos premios, organizados por el periódico Las Provincias, reconocen a las empresas, instituciones y personalidades que apuestan por una movilidad más sostenible y eficiente.

Consum sigue trabajando por minimizar el impacto ambiental de su actividad, apostando por energías limpias y renovables. La Cooperativa, que cuenta actualmente con 9 camiones, tiene previsto aumentar de manera progresiva su flota, contribuyendo a reducir un 30% sus emisiones de CO₂.

El 71% de los escolares reconoce que alimentarse de manera poco saludable puede afectar a su salud en el futuro

Consum realiza un estudio a más de 1.800 estudiantes para conocer la percepción sobre la alimentación saludable y sus vínculos emocionales.

El 71% de los escolares reconoce que alimentarse de manera poco saludable hoy, puede afectar a su buena salud en el futuro, según un estudio realizado por la Cooperativa Consum a más de 1.800 niños y jóvenes de entre 8 y 15 años. El estudio se ha realizado entre los estudiantes de Primaria y Secundaria de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía, participantes en el Concurso de Cuentos Ilustrados que se celebra con motivo del Día Mundial del Consumidor.

Charter abre 3 nuevos supermercados, dos en Barcelona y uno en Valencia

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto tres nuevos supermercados en Barcelona capital y en las localidades de Les Franqueses del Vallès (Barcelona) y Alcablas (València). Con estas nuevas aperturas ya son 6 los supermercados que ha abierto Charter en lo que va de año.

El establecimiento de Barcelona, que cuenta con más de 180 m² de superficie, se ubica en la calle Amilcar nº 122. Por lo que respecta a la tienda de Les Franqueses del Vallès, está situada en la carretera de Ribes nº 90 y tiene una superficie de 400 m². Y en Alcablas, el súper se encuentra en la calle San Antonio nº 96 y tiene una superficie de 225 m².

Los tres nuevos supermercados disponen de sección de horno, frutas y verduras, carnicería y charcutería autoservicio, además de una amplia gama de productos Consum y variedad de marcas.

Los clientes de Charter se benefician de los mismos descuentos y promociones que realiza la Cooperativa, a través del Programa de fidelización 'Mundo Consum'.



Charter de Les Franqueses del Vallès (Barcelona).



Ganadores del 12º Concurso de Cuentos Ilustrados Consum.

El concurso, que este año ha celebrado su 12ª edición, tiene como objetivo sensibilizar a los pequeños consumidores sobre hábitos de vida responsable. En él han participado más de 3.270 escolares. El tema de esta edición ha sido la alimentación saludable y sus vínculos emocionales. Todos los cuentos premiados están disponibles en el portal educativo de la Cooperativa, Team Consum (<http://teamconsum.consum.es>).

Benidorm y Torre-Pacheco inauguran las aperturas Consum de 2017



Supermercado Consum en Benidorm (Alicante).

Consum ha abierto 3 nuevos supermercados durante el pasado mes de junio. Concretamente 2 en la localidad de Benidorm (Alicante) y uno en Torre-Pacheco (Murcia).

Los establecimientos de Benidorm se sitúan en las calles Herrerías y Mediterráneo y suman, entre los dos, 2.700 m² de superficie. Por su parte, la tienda de Torre-Pacheco, que se encuentra en la Av. Luís Manzanares, 1, ofrece 1.400 m² de sala de ventas.

Todas disponen de atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle y horno. Además, disponen de la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas exclusivas Kaviva, Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma y Consum Kids.

¡CON EL CABELLO Y EN VERANO, CANTIDADES LAS JUSTAS!



SI DURANTE EL AÑO CUIDAMOS DE NUESTRO PELO, EN VERANO DEBEMOS REDOBLAR LAS ATENCIONES PARA LUCIR UN CABELLO FUERTE, SALUDABLE Y BONITO. ESTO NO QUIERE DECIR QUE UTILIZANDO MÁS PRODUCTOS Y EN MAYOR CANTIDAD SE OBTENGA UN MEJOR RESULTADO, NO HAY QUE QUEDARSE CORTO PERO TAMPOCO PASARSE. LA DOSIFICACIÓN, LA FRECUENCIA DE USO Y EL MODO DE APLICACIÓN SON CLAVE PARA LOS RESULTADOS.

El pelo es, posiblemente, la parte del cuerpo más castigada durante el verano. El calor, la humedad, el salitre o el cloro de la piscina afectan al cabello tanto que, al final de la época estival

el resultado puede ser una melena reseca y sin brillo. Si quieres empezar el curso luciendo melena, no olvides mantener algunos 'deberes' con tu cabello estas vacaciones.

LAVADO

Champú

Función

Elimina el exceso de sebo y la suciedad, ayuda a desenredar y repara el cabello.

Frecuencia

Depende de la tendencia grasa del cabello, pero los expertos recomiendan **cada dos días**.

Cantidad

Lo recomendable es aplicar producto en una cantidad aproximada del tamaño de una **avellana** para cabello corto o media melena, o de una **nuez** si es pelo largo.



TRATAMIENTO

Acondicionador

Actúa en la capa exterior, facilitando el peinado. **Alisa y repara** la superficie.

Se recomienda su **uso cada dos lavados** para un cabello medio, en las melenas largas se puede utilizar en cada lavado para facilitar el desenredado.

Se recomienda utilizar una medida aproximada de un **gajo de naranja** para cabello largo y el tamaño de una **cereza**, para cabello corto.

Mascarilla

Reparación profunda. Actúa en el interior y exterior.



Usar una vez **cada 10 días** aproximadamente.



La cantidad varía en función de la longitud del cabello, desde una **almendra** para los cabellos más cortos, hasta una **mandarina** para las melenas más abundantes. Es recomendable repartir la mascarilla de medios a puntas con un peine con dientes gruesos para distribuirla bien por el pelo mojado.

Sérum

Forma una película que **recubre la superficie** del cabello y lo protege de agentes y agresiones externas. Tiene una composición con principios activos mucho más concentrada que los acondicionadores.

Depende del tipo de cabello. Está especialmente indicado para **cuidar las puntas** en cabellos finos, castigados o secos.

Con **dos gotas** es suficiente. Se recomienda aplicar con los dedos de medios a puntas siguiendo las instrucciones de aclarado del envase.



FIJACIÓN

Laca

Fija el peinado y aporta volumen.



Es preferible rociar poca cantidad y aplicarse más pasado un tiempo, si el efecto no es el deseado para evitar el apelmazamiento. Recuerda mantener el envase de la laca en vertical mientras te la aplicas, hacerlo a unos 10 centímetros del pelo e ir moviéndola alrededor de tu peinado, haciendo movimientos circulares.

Espuma

Hace que el **pelo** sea más **maneable**, proporciona una fijación añadida, protege el cabello contra el calor y da volumen.

El cabello largo requiere la cantidad del tamaño de una **mandarina**. Para el pelo corto, será suficiente con una **nuez**.



Cera o gel

Transforman completamente nuestro peinado, que pasa a verse brillante y **sin encrespamiento**.



El poder de fijación (suave-fuerte-extrafuerte) y no la cantidad, es lo que determina cómo quedará el pelo después de la aplicación. Empieza con poco producto, del tamaño de un **guisante**, y si necesitas más, ve aumentado la dosis.





Autoestima

CONSTRUYENDO LO ESENCIAL

¿ERES TÍMIDO? ¿CREES QUE NO SABES
DEFENDERTE Y TE MUESTRAS PASIVO?
¿TE CUESTA ENTENDERTE CON LOS DEMÁS?
¿TIENES DIFICULTADES PARA EXPRESAR
TUS EMOCIONES?

Con frecuencia se dedica mucho esfuerzo a cuidar nuestra salud física y muy poco a la propia organización psicológica. Se parte de la base que los recursos personales necesarios para afrontar la vida surgirán fruto de un desarrollo espontáneo, adoptando una actitud de observador pasivo.

La realidad es que si no se construye una buena estructura emocional se pueden llegar a sufrir importantes consecuencias, como un deficiente crecimiento personal, relaciones personales rudimentarias, angustia mental y síntomas psicósomáticos.



IDENTIFICA LO QUE NECESITAS Y CREA TUS PROPIOS OBJETIVOS

Los cuidados emocionales suponen una actitud personal proactiva hacia el entrenamiento de lo que se identifica

como debilidades personales. El primer paso para realizar un cambio es reconocer lo que se quiere cambiar.

- 1 Reconoce tus propias trampas para no enfrentarte a algunas situaciones**
En ocasiones, lo que impide ser asertivo son las trampas que nos tendemos a nosotros mismos. Algunos ejemplos de estas trampas son: aferrarse a un suceso poco probable para excusarse y no abordar los problemas 'es mejor no hablar, si lo hago habrá bronca'. O exagerar las consecuencias de algunos acontecimientos: 'si le digo a mis amigos que esto me molesta, se enfadarán y me quedaré solo...'
- 2 Descubre las áreas en las que tienes dificultades**
Analiza si te sientes más angustiado en el trabajo, en casa, o con los amigos. Observa si sientes que tienes problemas con mayor frecuencia ante cierto tipo de personas: superiores, dominantes, sexo contrario... O si tal vez, en la base de todo se encuentra un problema de pareja.

- 3 Admite clara y francamente lo que temes**
Asume lo que más te asusta y lo que te provoca que todo se paralice, como puede ser la crítica, la cólera, la ternura, sentirse rechazado, etc.
- 4 Fijate metas concretas**
Márcate metas a largo plazo, por ejemplo, cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de unos años, qué tipo de vida deseas, cuáles son tus fantasías, etc. Por otra parte, márcate metas de segundo orden para alcanzar tu meta futura. Si no preparas pasos intermedios para conseguir las metas importantes actuarás de forma improvisada, tendrás más dificultades para conseguir resultados y te sentirás desesperanzado.

CÓMO CONSTRUIR UNA BUENA ESTRUCTURA EMOCIONAL

Para reforzar la competencia emocional es importante atender tanto lo que se hace como la forma en que se percibe, se interpreta, se valora y se atiende lo que ocurre. Por ejemplo, si se inicia una conversación con un compañero de trabajo y éste contesta con monosílabos, dependerá de la interpretación que se dé a este hecho lo que determinará el sentimiento y el

comportamiento que se generen en nosotros. Si se piensa que está ignorando a quien le habla, el sentimiento que se producirá será de tristeza y se iniciarán menos conversaciones con esa persona. Por el contrario, si se piensa que actúa así porque está disgustado, la reacción emocional y conductual será muy diferente.

- 1 Cuida lo que te dices a ti mismo**
El lenguaje interno tiene un gran impacto psicológico, cuidarlo y orientarlo a la resolución de problemas proporcionará bienestar a través de sentimientos de competencia y autoeficacia. Cuando los mensajes sobre uno mismo no son adecuados, por ejemplo son del tipo 'no puedo', 'soy inferior', 'soy vulnerable', es muy probable que los comportamientos que se generen sean perjudiciales.
- 2 Conducta asertiva**
Tan importante es ser respetuoso con los demás como con uno mismo. Cuando no se respetan los derechos ajenos se tiende a ser agresivo, de la misma forma que se suele ser inhibido cuando no se respetan los derechos propios. La conducta asertiva es aquella que coordina y respeta tanto los derechos propios como los de los demás. La persona asertiva tiene una orientación activa hacia la vida, es capaz de comunicarse de forma honesta y favorece relaciones personales más íntimas y profundas.
- 3 Interacción social**
La relación interpersonal es el mejor gimnasio emocional, permite entrenar la empatía y la tolerancia al tiempo que devuelve sentimientos muy agradables como la sensación de pertenencia al grupo, el reconocimiento y sobre todo el afecto.

- 4 Expresión emocional**
Algunas personas tienen dificultades para expresar emociones, hablan más de lo que piensan que de lo que sienten. Esto provoca que los sentimientos tengan un papel de segundo orden en sus vidas. Comunicar a las personas cercanas lo que se siente y en el momento en que se siente, de manera honesta y franca, refuerza las relaciones con los demás y ayuda a canalizar los afectos.
- 5 Buenos hábitos**
Por último, tener una vida ordenada proporciona estabilidad emocional. Cuando se han desarrollado buenos hábitos básicos, desde alimentación y sueño hasta puntualidad y perseverancia, se tiene una vida mucho más previsible. Es más fácil entonces anticipar consecuencias y, por tanto, se tiene mayor sensación de control sobre los acontecimientos.



6 pasos para un verano organizado

PERO SIN AGOBIOS

NI ALARMAS, NI DESPERTADORES, NI TIMBRES... ¡LAS VACACIONES DE VERANO HAN LLEGADO Y TAMBIÉN LA REVOLUCIÓN! LOS PEQUES HAN ACABADO LAS CLASES Y TIENEN POR DELANTE TRES MESES PARA DESCANSAR, JUGAR Y DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE EN FAMILIA Y CON AMIGOS.

Como los mayores, los peques necesitan sentir que realmente están de vacaciones, desconectar y romper con las rutinas que les han acompañado a lo largo del curso. Por eso, se recomienda darles una semana de 'libertad', sin horarios ni deberes.

Pero lo más probable es que junto a las notas, los niños traigan una lista de tareas para entregar en septiembre, y muchos padres, por motivos laborales, no pueden ayudarles durante la semana. Lo mejor para no volverse loco, es sentarse con ellos y establecer un horario juntos. No hace falta seguir este horario 'a rajatabla', pero será bueno para que se organicen, tanto los peques, como quienes están con ellos.

SE RECOMIENDA DARLES UNA SEMANA DE 'LIBERTAD', SIN HORARIOS NI DEBERES.



1 TAREAS DOMÉSTICAS

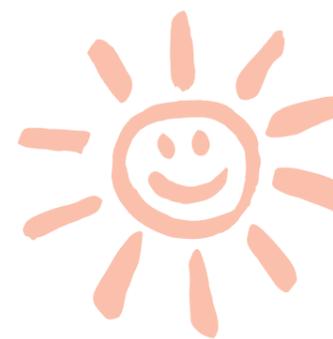
En verano los padres deben seguir inculcando a los niños la importancia de cuidar y mantener la casa y las cosas personales con un cierto orden. Aunque con mayor flexibilidad, es importante seguir haciéndolos partícipes de las tareas del hogar. Si durante el curso ponían la mesa, recogían la ropa o hacían la cama, en verano deberían seguir haciéndolo.

Es una buena oportunidad para ampliar la lista de tareas que deben realizar en casa y que adquieran más responsabilidad.

2 DEBERES

Hayan pasado el curso con nota o con alguna asignatura pendiente, es recomendable que los niños continúen haciendo algunas tareas escolares durante el verano, para que no olviden lo que han aprendido a lo largo del curso y para que les sirva de distracción y no pierdan el hábito.

Las primeras horas de la mañana son las mejores para que realicen este tipo de tareas, ya que es cuando los niños tienen más concentración.



CONVIENE RESPETAR LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS Y DE SUEÑO.



4 ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

En la medida de lo posible, conviene respetar los horarios de las comidas y de sueño. En el caso de las comidas, porque les ayuda a regular su apetito, y con las horas de sueño, ocurre algo similar. Aunque les dejemos acostarse y levantarse más tarde, es bueno que sigan unas rutinas para que descansen lo suficiente. De todos modos, inevitablemente, variarán en función de la actividad que hayan realizado ese día y de lo cansados que estén.



3 LECTURA

Muchos niños ven la lectura como una obligación y aprovechan el verano para dejar de lado los libros. Es justo en esta época donde más debemos incentivarlos a que se adentren en el mundo de la lectura y se acabe consolidando como una afición. Para lograrlo, es importante hacerlo de forma entretenida, consiguiendo asociar la lectura con una actividad placentera y no como una obligación.

Pueden marcarse como objetivo acabar un libro antes de que termine el verano. Es importante que sean ellos quien escojan lo escojan.



5 JUEGOS Y OCIO

En el pueblo, en la montaña, en la playa... sea cual sea el lugar en el que estemos veraneando, los niños necesitan jugar y divertirse. Gran parte de su tiempo en vacaciones debería destinarse a realizar actividades y jugar. La piscina y la playa siempre serán una buena opción pero, sobre todo, es un momento estupendo para realizar excursiones y escapadas en familia. Además, siempre podemos intentar que esas salidas tengan un punto educativo, consiguiendo que se diviertan y aprendan al mismo tiempo.

Es la oportunidad ideal de disfrutar más en familia y reforzar las inquietudes que tienen sus hijos, prestándoles más atención y formando parte de sus aficiones. Además de aprovechar para realizar juntos algún viaje, visitar museos o practicar algún deporte.

6 TELEVISIÓN, VIDEOJUEGOS Y SMARTPHONES

Guste más o menos, la mayoría de los niños les gusta estar más tiempo del que muchos padres quisieran viendo la televisión y jugando con alguna consola o dispositivo electrónico. De estas actividades, también es importante que se establezca y consensue un tiempo máximo, así como seleccionar previamente los programas que puede ver y los juegos que puede jugar.





DE VACACIONES CON NUESTRO PERRO

Consejos para un viaje y una estancia feliz



ANTES DE SALIR DE VIAJE

Lo más importante es tener a tu perro al día con las vacunas, antiparasitarios y revisiones veterinarias. Todo ello debe figurar en el pasaporte del animal, que debemos llevar con nosotros cuando viajamos con él. A la hora de hacer la maleta de 'nuestro compañero perruno', no debemos olvidar su pienso y sus chuches preferidas, algún juguete y, por supuesto, su cama. También es recomendable contratar un seguro de responsabilidad civil, por si nuestro animal rompe algo o causa algún daño a terceros durante nuestra estancia vacacional.



ELEGIR EL DESTINO

Si elegimos viajar con nuestra mascota, lo ideal es elegir un destino en el que también pueda disfrutar, como en zonas de montaña, río o playa, donde tu perro podrá disfrutar con toda la familia. Además de ofrecerle la dosis de actividad al aire libre que durante el año no siempre tenemos. Por supuesto, necesitamos un alojamiento 'petfriendly' (que admitan animales, principalmente perros), cuya oferta es cada vez mayor en España y Europa. Hoteles, casas rurales, campings, apartamentos e incluso en algunos paradores nacionales admiten ya mascotas. Pero, para no llevarnos sustos, es recomendable llamar antes de reservar porque muchos de estos alojamientos tienen límite de peso y de número de perros que admiten por persona.

TRANSPORTE

Si elegimos un medio de transporte diferente a nuestro coche, como barco, autobús, tren o avión, debemos consultar antes las condiciones para viajar con nuestros animales. Si vamos en nuestro coche es muy importante saber que si elegimos llevarlos en los asientos traseros, deben llevar un arnés, a ser posible de doble anilla, y el cinturón de seguridad. Podemos llevarlos en el maletero, siempre que éste sea abierto sin bandeja y tenga una reja de separación para que haya ventilación. En estos casos, el transportín de tu perro o gato podrá ir en el maletero, pero colocado de forma transversal al sentido de la marcha. Si el transportín es pequeño y va dentro del coche, nunca lo colocaremos encima de los asientos, sino en el suelo, detrás de los asientos del conductor y copiloto. No olvides parar cada cierto tiempo a descansar, estirar las patas y beber agua. Y sobre todo, nunca los dejes solos en el coche, sean perros o gatos, porque un golpe de calor se da en menos de 5 minutos.

YA HEMOS LLEGADO

Una vez en nuestro hotel o camping, el principal consejo es disfrutar. Darle a nuestro compañero animal las horas de juego y naturaleza que merece, dejarle correr, olfatear, hacer la croqueta, ensuciarse de barro... en definitiva, dejarle ser un perro. Debemos ponerle al perro un collar identificativo con nuestro número de teléfono o un GPS porque, si vamos a cambiar de comunidad autónoma y, sobre todo, de país, el chip no puede leerse, ya que los censos funcionan sólo a nivel autonómico. Y si vamos a un chalet o apartamento en el que estemos la familia sola, nuestro gato, pájaro o hámster también nos puede acompañar, aunque, lamentablemente, no podrán disfrutar de las actividades que hagamos fuera de la casa. Aunque a veces, lo que importa es estar juntos ¿verdad?



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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



ARIEL
Silvia García



ASTÓN Y ARI
Amparo Martínez



CROQUE Y MUÁ
Jonathan Barrio



ENZO
Raquel Nuñez



SORT Y TROMPA
Karina Peris



YAKY
María Concepción Blanc

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 responsabilidad 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 ENTRE-NOSOTROS, 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 ENTRE-NOSOTROS 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.

nueva
Web

labodega.consum.es

¿TIENES QUE ELEGIR
UN VINO Y NO SABES
POR DÓNDE EMPEZAR?

ENTRA EN NUESTRA WEB

La cultura del vino con un
lenguaje claro y cercano.

Elige el mejor vino
para cada ocasión.

consum
qué bueno ser
diferente!