

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MAIG / JUNY 2020 Núm. 102

consum



EL TEMA DEL MES

ORTORÈXIA: OBSESSIÓ PER MENJAR SA

SABER COMPRAR. ALIMENTACIÓ PER A SÈNIORS. **ELS CINC DE...** GARBIÑE MUGURUZA.
SALUT I BELLESA. REMEIS NATURALS PER A L'AL·LÈRGIA.

PICAR ENTRE HORES
NO ÉS MASSA
SALUDABLE. T'OFERIM
IDEES SANES PERQUÈ
ELS APERITIUS
NO SUPOSEN UN
AUGMENT DE
CALORIES.

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

Segur que ningú de nosaltres imaginàvem al començament d'este 2020 que patiríem un estat d'alarma pel coronavirus, que ens obligaria a estar confinats a casa nostra durant diversos mesos seguits. Són uns dies bastant durs per a tots, especialment per als més menuts. Però per sort, des de fa uns dies hem pogut començar a fer alguns passejos amb ells perquè esta circumstància insòlita siga un poc més suportable.

Amb el bon temps comença la temporada de càmping, quan es pugen obrir estos espais. Si vols disfrutar d'una escapada de cap de setmana diferent, en la nostra secció **Hui mengem** t'expliquem algunes idees perquè els teus menjars siguen divertits i saludables, a més de fàcils de preparar. Una altra bona opció d'escapada podria ser per a descobrir les diferents piscines naturals repartides per tota la Comunitat Valenciana. T'hi apuntes? En **Viatjar amb gust** en trobaràs tots els detalls. El que no voldràs trobar-te quan pugues eixir d'escapada al camp serà *littering* o residus abandonats. Saps què és? En **És Eco** t'ho expliquem.

Estiguem d'acampada, en l'oficina, en casa o on siga, picar entre hores no és una pràctica massa saludable. Per a no caure en la temptació de les rosquilletes i el refresc a mig matí, en **A Examen** t'ofereim idees saludables perquè els aperitius que prengues no suposen un augment de calories.

Menjar de manera saludable és una pràctica que hauríem de seguir tots. Però, si ho fem de forma obsessiva, deixa de ser una conducta desitjable i es converteix en una patologia que té un nom: l'ortorèxia. És el nostre **Tema del mes**.

Has sentit a parlar de l'edamame? Saps què és? En **Els Frescos** de la revista que tens en les mans trobaràs tot el que has de saber sobre esta deliciosa manera de menjar soja, típica de la gastronomia xinesa i japonesa.

Les nostres necessitats nutricionals i de dieta no són les mateixes quan som joves que quan anem complint anys. Saps quins són els aliments que han de prevaldre en l'alimentació de les persones majors? En trobaràs tots els detalls en **Saber comprar**.

Malauradament, un problema cada vegada més freqüent en les escoles i els instituts és l'assetjament escolar. En **Coneix-te** et donarem algunes ferramentes per a detectar el *bullying* escolar i conductes per a frenar-lo. I en **Cura infantil** t'explicarem alguns consells per a cuidar la pell dels xiquets a l'estiu.

A més, coneixerem "**Els 5 de**" Garbiñe Muguruza, una de les tenistes espanyoles més destacades en l'actualitat, et donarem alguns remeis naturals per a alleujar els molestos símptomes de l'al·lèrgia en **Salut i Bellesa** i t'explicarem com cal cuidar un conill en la nostra secció de **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es Esperem que t'agrade la revista!



Consell de redacció.

10



18



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Garbiñe Muguruza.
- 08 **HUI MENGEM...**
Què podem dur a un càmping?
Idees de menjars per a acampar.
- 10 **ELS FRESCOS**
Edamame, què és?
- 12 **SABER COMPRAR**
Alimentació per a sèniors.

ACTUALITAT

- 14 **...A EXAMEN**
Aperitius saludables, alternatives als snacks.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Ortorèxia: obsessió per menjar sa.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Piscines naturals a la Comunitat Valenciana.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Què és el *littering*?
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum destina 3,8 milions d'euros a gratificar els seus treballadors de tendes i plataformes per l'esforç i el compromís. La Cooperativa reforça les mesures de seguretat i higiene en tots els supermercats. Col·laborem amb la Conselleria d'Educació en el bescanvi del val "beca menjador" per a l'adquisició d'aliments. Consum augmenta les vendes en Charter un 14,4% en 2019 fins als 320,8 milions d'euros.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
Remeis naturals per a l'al·lèrgia.
- 26 **CONEIX-TE**
Assetjament escolar: com el pots detectar i desactivar.
- 28 **CURA INFANTIL**
Com cal cuidar la pell a l'estiu.
- 30 **MASCOTES**
Com es cuida un conill.

EDITORIAL



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!



Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients hem canviat el format dels iogurts de marca pròpia. Passen a ser packs de 4 en comptes de 6 i s'agrupen els sabors. A més, la secció s'ha adaptat a l'Estratègia NAOS (Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat) reduint la presència de sucre en les formulacions però mantenint les qualitats, les característiques, l'aspecte, el sabor i la textura del producte.

Estes idees i moltes més s'arreglen mitjançant 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



CREMES PERFECTES

Si vols eliminar els grums de la salsa beixamel o la crema pastissera, passa-la encara calenta per un colador de malla molt fina. Utilitza el dors d'una cullera per a anar "xafant" la crema mentre es cola. D'altra banda, si tens una salsa massa densa, la pot alleugerir diluint-hi un poc de llet calenta mentre remenes. Evita la llet freda perquè pot tornar a formar nous grums.

Alberto L.

@Participa-hi!

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

TU DONES VIDA A LA NOSTRA XARXA CONTA'NS-HO!



L'amabilitat dels seus treballadors, una bona atenció és imprescindible, igual que la varietat i la qualitat dels seus productes.



Me gusta Comentar Compartir

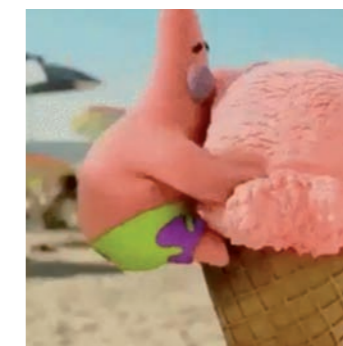


Hola @Consum

Rectifique: el gelat de tiramisú vostre ja no és el millor, és el de 3 xocolates. Que bo que està!



Ai, sort que hi ha dies per a totes les classes de gelat... Gràcies!



consum.novetats Nou envàs més sostenible perquè no té plàstic. També la llet té certificat de benestar animal.

#envàsostenible
#llet # animalwelfare
#supermercatsconsum

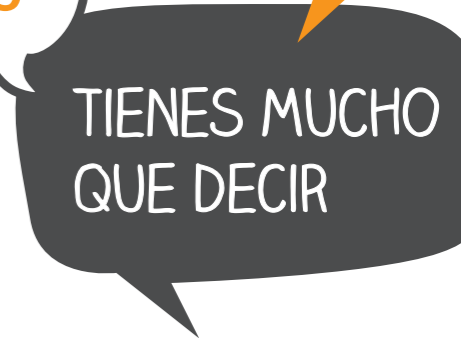


COMPTEM AMB TU AJUDA'NS A MILLORAR!



Registra't en el nostre xicotet "racó d'opinió", on escoltem els nostres socis-clients. Apunta't a les nostres reunions i podràs opinar sobre els productes i servicis de les nostres tendes.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO. SÍGUENOS EN: COMOMELODICENTELOCUENTO.COM





ELS CINC DE...

GARBIÑE MUGURUZA

TENISTA

Garbiñe Muguruza és una de les tenistes espanyoles més destacades en l'actualitat. De pare espanyol i mare veneçolana, Garbiñe va començar a jugar a tennis amb quatre anys a la seua Veneçuela natal. Dos anys després es va traslladar a Barcelona, on va continuar formant-se en l'acadèmia de Sergi Bruguera. Els seus èxits esportius més importants van ser les victòries en Roland Garros l'any 2016 i en Wimbledon en 2017, i a més ha guanyat dos subcampionats (Wimbledon 2015 i Obert d' Austràlia 2020) i cinc tornejos de la WTA. En 2017 va ser la número 1 mundial, va ser nomenada «Jugadora de l'Any» en els Premis WTA i ITF i nominada a «Esportista de l'Any» en els Premis Laureus.



Per la realització d'este reportatge, Garbiñe Muguruza i Consum entreguen 500 € en aliments a l'Associació Protectora d'Animals Sant Antoni de Xàbia.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2018 va destinar més de 16 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



AIGUA

No puc viure sense ella. Si per a tots els éssers vius l'aigua és imprescindible per a viure, per als esportistes professionals encara és més important. L'aigua et dona vida i no ens podem permetre el luxe d'estar deshidratats ni un minut. M'encanta l'aigua mineral perquè, a més, aporta minerals extra.

02



OUS, CREÏLLES I CEBA

Van junts perquè són els ingredients per a un dels meus plats preferits. Passe molts controls i anàlisis mèdiques per a veure quins aliments ajuden o perjudiquen el meu rendiment. Gràcies a Déu puc continuar fent-me totes les truites de creïlles que vulga. Quan em quede en cases i no en hotels m'encanta poder cuinar, i la truita de creïlla és un d'eixos plats que no em falten.

03



OLI D'OLIVA

Sempre oli d'oliva verge, i si pot ser espanyol, millor. Sempre em fixe en els restaurants. Però sobretot en prenc per tots els antioxidants que aporta, perquè m'ajuda a reduir radicals lliures del cos, i així puc recuperar millor la musculatura després de la fatiga de la competició.

04



ALVOCAT I QUINOA

M'agrada molt l'alvocat. Solc desdejunar moltes vegades alvocat amb una torrada. A més, també m'aporta molts antioxidants. O siga, que és com l'aliment perfecte: m'ajuda a recuperar-me físicament, m'assacia i m'assenta molt bé. Em passa el mateix amb la quinoa, en prenc per tota la proteïna que m'aporta.

05



XOCOLATE NEGRE

És el meu xicotet premi després d'una jornada dura de treball. M'encanta el xocolate negre i busque noves marques orgàniques a cada país que vaig. N'hi ha tot un món, ahí fora!

Anem de càmping!

IDEES DE MENJARS PER A ACAMPAR

AMB EL BON TEMPS COMENÇA LA TEMPORADA DE CÀMPING. ET DONEM ALGUNES IDEES PERQUÈ ELS TEUS MENJARS DEL CÀMPING SIGUEN DIVERTITS I SALUDABLES.

Encara que les vacances d'estiu estan molt a prop i és moment de començar a planificar-les, amb el bon temps també arriben les escapades de cap de setmana. Si el que t'abellix és un cap de setmana diferent, amb amics, família o parella, però fora de casa, anar de càmping és una de les millors opcions, ja que, a més de ser molt divertit, és econòmic i està a l'abast de moltes butxaques.

QUÈ PORTEM A UN CÀMPING?

Si ja tens la tenda, el sac, el matalaf i el coixí localitzats, ara necessites preparar els utensilis per a menjar i cuinar.

- **Una cuina de gas xicoteta.**
- **Una cassola menuda** on pugues cuinar coses senzilles com arròs o pasta.
- **Una paella mitjana.**
- **Gots, plats i coberts.**
- **Una nevera portàtil.**
- **Cadires i taula plegable** per a seure a menjar i disfrutar dels moments de descans.
- **Llanternes.**
- **Repel·lent de mosquits.**
- **Farmaciola de primers auxilis.**

MENJAR PER A CÀMPING

Si planeges cuinar al càmping, t'ajudem a fer una llista d'aliments que et pots endur preparats de casa i que et facilitaran les "minivacances".

- **Porta sempre un lot d'espècies bàsiques** (sal, pebre, orenga, curri, pebre roig i all en pols), productes que poden ser la diferència entre un menjar insípid i un menjar deliciós.
- **Verdures i fruita fresca** que aguanten un parell de dies sense refrigeració.
- **Conserves en llanda** (llegums, verdures, peix en oli, i fins i tot, carn en conserva) són de llarga conservació i no necessiten refrigeració. Una vegada oberts, s'han de consumir en el moment.
- **Arròs i pasta seca:** a més de combinar amb quasi tots els aliments (verdures, carn o peix en conserva), ens aporten hidrats de carboni.
- **Sopes i altres aliments deshidratats.**
- **Fruita seca:** són aliments que es conserven molt bé i que tenen una gran aportació energètica; una vegada oberts s'hauran de mantindre sempre tancats quan no s'utilitzen per a evitar que hi entre pols o insectes.

ÉS RECOMANABLE SEPARAR LES BEGUES DEL MENJAR. COM QUE FA CALOR ES CONSUMIX MÉS LÍQUID, I AIXÒ SUPOSA OBRIR PERMANENTMENT LA NEVERA I, PER TANT, QUE PERDA FRED.

Ensalada fresca amb mango, cuscús i menta

INGREDIENTS (6 persones)

200 g de mango madur
100 g sémola de cuscús
80 g de cogombre
60 g de julivert fresc
20 g de tiges d'all tendres
10 g de menta
50 ml de suc de llima
40 ml d'oli d'oliva verge extra
8-10 ravenets
Sal i pebre



PREPARACIÓ

En primer lloc prepara la sémola de cuscús, segons les instruccions del paquet. Una vegada feta, deixa-la refredar i reserva-la per a més tard.

Talla els alls tendres en trossets, talla el julivert i la menta i mescla tots els ingredients en un bol. Pela el mig cogombre, lleva'n les llavors i talla'l també en trossets menuts.

A continuació, pela el mango, talla'l i afig-lo a l'ensalada. Fes el mateix amb els ravenets, després de rentar-los i netejar-ne les puntes. Incorpora-hi el cuscús i, per acabar, adoba l'ensalada amb suc de llima, oli d'oliva i sal i pebre al gust.



Informació Nutricional per ració.

Llom de porc amb curri

INGREDIENTS (4 persones)

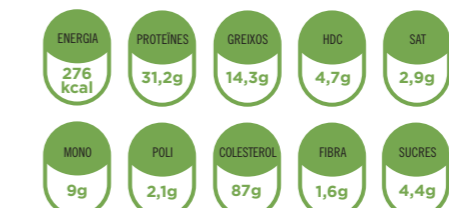
600 g de llom de porc
40 g de oli d'oliva
2 g de curri en pols
300 g de cebes tendres
150 g de tiges d'api
Sal

PREPARACIÓ

Renta l'api i talla'l a trossets. Col·loca'l amb les cebes tendres en un recipient profund de Pyrex, condimenta-ho amb l'oli i el curri i remena-ho. Tapa-ho i cuina-ho a màxima potència del microones durant 3 minuts.

Incorpora al recipient també la carn, condimentada prèviament. Tapa-ho i cuina-ho a màxima potència durant 10 minuts. Mescla les verdures. Tapa-ho una altra vegada i acaba la cocció a màxima potència 5 minuts més; comprova que la carn estiga al punt.

Deixa-ho reposar 5 minuts i servix-ho calent.



Informació Nutricional per ració.

Coca d'anous, carlota i taronja

INGREDIENTS (12 persones)

100 g de carlota
150 g de sucre moré
300 g de farina integral amb rent
50 g d'anous picades
1 unitat de suc de taronja
50 ml d'oli de gira-sol
3 ous

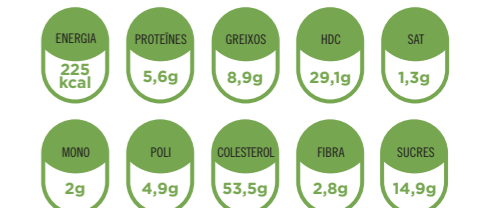


PREPARACIÓ

Bat els ous amb el sucre fins que tingues una pasta cremosa. Incorpora-hi la taronja i la carlota, mescla-ho i tira-hi la meitat de la farina; mescla-ho bé amb els ous i agrega-hi l'altra part de la farina, l'oli i les anous.

Unta amb greix un motle redó i baixet i omplí'l amb la massa sense arribar a la vora. Fica-ho al forn precalfat a 180°C. Retira'l als 40 minuts, després de comprovar que la superfície estiga humida i tendra.

Desmolla la coca i servix-la després d'1 hora.



Informació Nutricional per ració.

Edamame

L'EDAMAME ÉS UNA MANERA NUTRITIVA I DELICIOSA DE MENJAR SOJA. TÍPICA EN LA GASTRONOMIA XINESA I JAPONESA, T'HO CONTEM TOT SOBRE ESTE APERITIU AL QUAL JA NINGÚ ES POT RESISTIR A OCCIDENT.



L'EDAMAME NO ÉS RES MÉS QUE ELS GRANS DE SOJA QUAN ENCARA ESTAN TENDRES.

QUÈ ÉS L'EDAMAME?

L'edamame no és res més que els grans de soja quan encara estan tendres. Es cullen les baines de soja abans que maduren i es bullen en aigua amb sal. És un snack que es pren amb la beguda en molts països orientals, sobretot a la Xina i al Japó, però també a Taiwan o a Corea. El fet que siga sa i saborós l'ha convertit en un dels aperitius més apetitosos. A més, ja no és necessari acudir a restaurants o tendes especialitzades per a poder disfrutar-lo, ja que cada vegada més supermercats en venen.

Encara que es pot consumir calent, és més habitual servir l'edamame fred. Moltes vegades s'acompanya amb una salsa de soja i gíngebre. Alguns cuiners tallen els extrems de les baines abans de bullir-les. Esta cocció, que dura entre tres i cinc minuts, pot fer-se en aigua o al vapor. Normalment s'hi afeg sal, bé dissolta en l'aigua o bé després de bullir les baines.

PROPIETATS DE L'EDAMAME

L'edamame té una bona aportació de micronutrients com ara calci, ferro, fòsfor, potassi, magnesi, vitamines, com la C, i tiamina. També destaca per l'aportació de fibra.

Entre les seues propietats, els grans de soja són beneficiosos per a ajudar el sistema digestiu, gràcies a la fibra que contenen. La seua aportació en vitamina C contribuïx a la protecció de les cèl·lules davant del dany oxidatiu i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga, i la tiamina contribuïx al funcionament normal del cor.

RECEPTES AMB EDAMAME

Encara que és més habitual bullir la baina i menjar-se'n els grans com si foren pipes, l'edamame es pot utilitzar en moltes altres receptes. A banda de poder menjar-ne les llavors senceres, també es poden triturar i servir-se com a salsa per a untar. Una altra manera senzilla de consumir-lo és traient les llavors de la baina i afegint-les a alguna recepta de poke o per a enriquir les ensalades. Funciona molt bé amb quinoa.

Si volem donar-li un toc més saborós, podem saltar les baines després de bullir-les amb algun condiment, com ara oli de sèsam i gíngebre ratllat o, simplement, servir-lo amb alguna salsa o adob. Combina a la perfecció amb salsa de soja, vinagre d'arròs i wasabi o formatge, ratlladura de llima i oli d'oliva.

Per a alguna preparació més complexa, podem afegir les llavors de la soja a un arròs o fins i tot es pot preparar una crema d'edamame.

SAPS QUINS SÓN ELS ALIMENTS QUE HAN DE PREVALDRE EN L'ALIMENTACIÓ DE LES PERSONES MAJORS I QUINES PRÀCTIQUES ELS AJUDEN A COMPRAR-LOS? PREN NOTA!

Les nostres necessitats nutricionals i de dieta no són les mateixes quan som joves que quan anem complint anys. Arreu del món hi ha uns 600 milions de persones més grans de 65 anys i l'any 2050 es preveu que s'arribarà als 2000 milions. A Espanya, les persones majors de 65 anys representen un 17% de la població total i l'Institut Nacional d'Estadística preveu que l'any 2050 superaran el 30%.

A partir de determinada edat, es perden peces dentals i es reduïx salivació, i això influïx en la masticació dels aliments. També se sol perdre, un poc, la fam, perquè s'afeblix el sentit de l'olfacte, es buida més lentament l'estómac i es té més sensació de sacietat al llarg del dia. Com que les persones majors solen ser més sedentàries i menys actives, el cos necessita menys energia. A més, hi ha persones majors que han de prendre medicació, com ara antiinflamatoris o analgèsics, que també influïxen en la fam i dificulten l'absorció de nutrients.

En vista d'estes circumstàncies, l'ideal és promoure un envelliment saludable mitjançant la dieta i l'estil de vida per a previndre l'aparició de malalties, així com la dependència.

QUINA ALIMENTACIÓ HAN DE SEGUIR ELS SÈNIORS

- **Els hidrats de carboni han d'aportar un 50-60% de l'energia total consumida** (cereals, pasta, arròs...).
- **Més fibra i aigua:** s'aconsella prendre entre 25 i 30 grams de fibra al dia, combinant fibra insoluble (cereals integrals) i soluble (la de fruites i verdures) i uns dos litres i mig de líquid, preferentment aigua.
- **Potenciar la vitamina D i el calci:** amb l'edat, la pell sintetitza fins a un 25% menys de vitamina D que quan s'és jove, per tant hi ha més necessitat d'exposar-se al sol i de menjar peix blau, rovell d'ou o llet sencera, ja que la carència d'esta vitamina afecta l'absorció del calci. Per això, les persones majors necessiten una aportació diària de calci superior a la dels adults: uns 1.200 mil·ligrams els hòmens i 1.300 les dones; és a dir, uns quatre o cinc gots de llet.
- **Equilibri entre les proteïnes d'origen animal i vegetal:** es recomana un consum de proteïnes d'1-1,25 g/kg de pes i dia. Les proteïnes han de tindre un equilibri entre les d'origen animal (carns, peixos, lactis i ous) i vegetal (fruita seca, llegums i arròs).
- **Moderar el consum de sucre** (menys del 10%) **i de sal** (menys de 6 g/dia).
- **Els greixos han d'aportar un 25-30% de l'energia de la dieta**, en què predominen els greixos monoinsaturats i poliinsaturats (pollastre, sardina, areng, verat, tonyina, bonítol, salmó), i utilitzar olis vegetals (oliva, gira-sol).
- **Més consum de peix que de carn, i es poden prendre de 3 a 4 ous per setmana.** El consum de lactis ha de ser de 3 racions al dia.

EN EL SUPERMERCAT, QUÈ AJUDA LES PERSONES MAJORS?

El mateix model dels supermercats, en què preval la proximitat, és una ajuda per a les persones sèniors, ja que, a Espanya, actualment hi ha un supermercat per cada 840 habitants, segons l'Associació Espanyola de Distribuïdors d'Autoserveis i Supermercats (Asedas). La proximitat els permet fer la compra a peu i a diari.

Les característiques que busquen en els productes que adquirixen és que siguin sans i naturals (frescos i de dieta mediterrània), fàcils de preparar i de consumir, amb un volum i una mida més reduïts i a bon preu.

A més, el servei a domicili de les tendes facilita la compra a les persones majors. Igual com els nous models de tenda, amb corredors més amplis i lluminosos, que els fan més fàcil la mobilitat. També els cartells, amb lletres més grans, els ajuden a trobar els aliments en el supermercat.

Alimentació per a sèniors

17%

A ESPANYA, LES PERSONES MAJORS DE 65 ANYS REPRESENTEN UN 17% DE LA POBLACIÓ TOTAL.

Aperitius saludables, alternatives als snacks

PER A NO CAURE EN LA TEMPTACIÓ DE LES ROSQUILLETES I EL REFRESC A MIG MATÍ, T'OFERIM IDEES SALUDABLES PERQUÈ ELS APERITIUS QUE PRENGUES AL LLARG DEL DIA PER A MATAR EL CUC NO SUPOSEN UN AUGMENT INNECESSARI DE CALORIES.



Molt sovint, quan ja fa 3 o 4 hores que treballem, comencem a notar en l'estómac un buit que ens impulsa a atacar literalment la nevera o la màquina expendedora més pròxima. Per a evitar-ho, el nostre millor aliat és la planificació i l'organització prèvia. Igual que amb les menjades principals, dedicar un espai el cap de setmana per a triar què menjarem durant els dies en què estem més ocupats ens pot resultar molt beneficiós.

A continuació et proposem 8 refrigeris saludables que t'ajudaran a associar-te, alhora que t'aportaran nutrients d'alta qualitat.

1. FRUITA DESHIDRATADA

Les panses són les fruites deshidratades més conegudes en la nostra gastronomia, però hui dia s'ha estès esta forma de consum i podem trobar gairebé qualsevol varietat de fruita en format dessecat.

Orellanes, dàtils, figues, panses, prunes seques, tomaques seques, mango deshidratat, plàtans, també verdures com la carlota, les pomes o les fruites roges dessecades s'han anat incorporant a la nostra dieta habitual de forma progressiva els últims anys. El gust dolç que tenen, les possibilitats que ofereixen en diferents elaboracions i la facilitat per a conservar-les i transportar-les fan que siguin un aliment molt atractiu.

2. SNACKS DE CIGRONS

Quan els tasses, tornaràs a fer-ne una volta i una altra. Estos cigrons especiats torrats al forn són un vici, es poden prendre com a snack o bé afegir-los com a toc cruixent en qualsevol plat. A més, són una manera fantàstica d'incloure proteïna vegetal en els menjars.

Fes-los en casa mesclant 200 grams de cigrons cuits amb oli d'oliva i espècies al gust (pebre roig, comí, pebre, etc.) i escampant-los en una safata que ficarem al forn durant 40 minuts a 180 °C, remenant de tant en tant, fins que estiguen molt daurats i cruixents.

3. LLAVORS DE XIA, COM ES PODEN COMBINAR

La quantitat de xia recomanada al dia és de 25 grams, dos cullerades soperes, aproximadament. Les llavors de xia tenen un gust d'anou lleuger. Es pot incorporar a quasi qualsevol plat, des de sopes fins a ensalades, guisats, purés, batuts... encara que molta gent les pren per a desdejunar. Una manera molt senzilla de consumir estes llavors en la primera menjada del dia és posar-ne una cullerada en els cereals o en un iogurt. També es poden afegir a la massa de les magdalenes, d'una coca o del pa abans de coure-ho al forn.

4. HUMMUS

Només necessites un pot de cigrons cuits, oli, sal, suc de llima i tahina. Es fa en un minut i és una manera deliciosa de menjar llegums. Per a acompanyar, uns bastonets de carlota, de pimentó roig o pa integral.

5. XIPS VEGETALS

Són l'alternativa perfecta a les creïlles fregides. Tria les teues hortalisses preferides (carlotes, carabasseta, remolatxa...), talla-les en làmines fines, escampa-les sobre la safata del forn i pinzella-les amb oli d'oliva i herbes aromàtiques. Cou-les uns 20 minuts al forn a temperatura mitjana i deixa-les refredar perquè estiguen cruixents.

6. CREMA DE CACAUET

Pots fer-la en casa triturant els cacauets o bé comprar-la en el supermercat sempre que siga 100% cacauet. Pots combinar-la amb fruita per a obtenir la combinació dolç-salat perfecta.

7. XOCOLATE NEGRE

Serà saludable sempre que triem l'adequat. Opta pel negre amb un alt percentatge de cacau (més del 70% i, preferiblement, el de 85%), perquè és en el cacau on es troben els beneficis. Això sí, vigila amb la quantitat, perquè amb un parell de porcions n'hi haurà més que prou.

8. FRUITA, SIMPLEMENT FRUITA

Sola o combinada, la fruita fresca de temporada tallada a trossets sempre és un bon refrigeri. La podem preparar a casa abans d'eixir i després simplement anar picant quan tinguem fam.

Ortorèxia

OBSESSIÓ PER MENJAR SA

L'ORTORÈXIA ÉS LA PREOCUPACIÓ OBSESSIVA PER INGERIR ALIMENTS SANS, QUE PROVOCA UN SENTIMENT DE CULPABILITAT PER HAVER MENJAT ALIMENTS QUE NO HO SÓN, SEGONS QUI LA PATIX.

28%

ESTE TRASTORN ALIMENTARI AFECTA EL 28% DE LA POBLACIÓ DELS PAÏSOS DESENVOLUPATS.

Les noves tecnologies ens han dut grans avanços en matèria de comunicació i relació amb les altres persones, però en alguns casos també ens han dut la potenciació d'alguns trastorns, ja que, amb la finalitat d'estar a la moda, seguim tendències que no sempre són saludables. Este és el cas de l'alimentació: si alguna cosa ha canviat amb l'arribada del món 2.0 és la manera de menjar, la combinació d'aliments nous, la incorporació d'altres que quasi no coneixíem i la demonització de molts altres que estaven assentats en les nostres dietes. Seguir rigorosament un control tan extrem dels que mengem pot dur a patir ortorèxia. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), este trastorn alimentari afecta el 28% de la població dels països desenvolupats. Principalment, dones d'entre 20 i 40 anys amb perfils autoexigents i perfeccionistes.

QUÈ ÉS L'ORTORÈXIA?

Es tracta d'un trastorn alimentari el nom del qual el va encunyar per primera vegada el doctor Steven Bratman l'any 1997. Una patologia que es caracteritza per l'obsessió que té per prendre menjar considerat saludable la persona que la patix, però que no implica que siga així, necessàriament. És una malaltia semblant a un trastorn obsessiu compulsiu, en el qual el malalt dut a terme una dieta molt restrictiva, evitant certs aliments, com ara aquells que porten greixos, conservants, colorants, etc. La seua obsessió el porta a no consumir res que estiga processat industrialment.

SÍMPTOMES DE L'ORTORÈXIA

- Limitació i restricció severa d'un gran nombre d'aliments.
- Obsessió per la planificació de la dieta i l'alimentació diària.

- Angoixa en el moment de fer la compra, preparació i consum dels aliments.
- Absència de gaudiment o gratificació a través del menjar, la font de satisfacció és el compliment dels criteris estrictes establerts.
- No utilització d'instruments de cuina metàl·lics.
- Remordiment i culpabilitat si se salta la dieta o s'ingerix algun aliment "prohibit".
- Necessitat de controlar tot el que es menja i el procés d'elaboració.
- Aïllament social pel fet que s'eviten aquells esdeveniments on hi haja menjar o beguda.

Quines conseqüències pot provocar l'ortorèxia?

Com tots els trastorns alimentaris, l'ortorèxia també té conseqüències en les persones que la patixen i, a vegades, poden ser molt severes.

- 1 Conseqüències físiques**
 com ara anèmia, excés i/o dèficit de vitamines depenent de la dieta triada, hipotensió, problemes de tiroides, problemes de tipus cardiovascular, pèrdua de pes, debilitament del sistema immunitari o desnutrició, entre d'altres.
- 2 Conseqüències psicològiques**
 autoestima baixa, ansietat, estrés, depressió, trastorns obsessius, irritabilitat, dificultats de concentració i atenció.
- 3 Conseqüències socials**
 aïllament social, pèrdua d'amistats i vincles per dedicar la majoria del temps a l'alimentació i a la seua obsessió.

DESCOBRIX LES DIVERSES PISCINES NATURALS QUE HI HA REPARTIDES PER TOTA LA COMUNITAT VALENCIANA, ON PODRÀS DISFRUTAR DEL BON TEMPS I LES VACANCES D'ESTIU.

PISCINES NATURALS

A LA COMUNITAT VALENCIANA

Si la Comunitat Valenciana té fama per alguna cosa és pels seus quilòmetres de platges, per la qualitat de les aigües i per la quantitat de reconeixements que tenen en forma de banderes blaves, però alerta, perquè hi ha un altre punt que cal tindre molt en compte: les piscines d'aigua natural que hi ha al llarg de tot el territori interior valencià.



El terme anglés *littering*, que en valencià de moment no té una correspondència fixada, es referix a l'abandonament als entorns naturals dels residus que genera l'ésser humà, i que generalment són nocius o contaminants per a la flora i la fauna de l'ecosistema.

El concepte servix per a entendre i conscienciar sobre la transcendència d'este fenomen global que afecta nombroses espècies. El seu impacte va ser més evident en primer lloc en el medi marí, però els seus efectes també s'han començat a estudiar en el medi terrestre i en el fluvial, posant en relleu que es tracta d'un problema ambiental tan silencios com preocupant.

La presència de materials plàstics en la natura és la que està més ben documentada a hores d'ara, però la ciència també apunta a la conveniència d'analitzar l'impacte dels microplàstics i nanoplàstics que produïx la indústria de la roba o els cosmètics, dels residus metàl·lics, o d'altres restes, com ara les puntes de cigarret.

COM PODEM PREVINDRE L'ABANDONAMENT DE RESIDUS?

Cal que tots els agents treballem alineats, a escala local, nacional i internacional, per a erradicar un problema que va en augment:

- **Las administracions**, millorant la gestió dels residus i cooperant per a ajudar les regions i el països que no tenen els mateixos recursos per a gestionar els seus residus.
- **Les empreses**, reduint i gestionant els residus.
- **Els consumidors**, fent-ne una gestió correcta.

Cada persona compta. Cada acció compta. Un dels principals reptes per a reduir este problema és abordar-lo a escala global i des de la cooperació internacional.

Els residus abandonats no són només l'abocador o l'illa de plàstic. És cada punta de cigarret, cada paper d'alumini per a l'entrepà o cada embolcall que s'abandona. Este acte pot tindre efectes directes, per exemple en la degradació o destrucció d'hàbitat, i indirectes, ja que la presència dispersa de deixalles en gairebé qualsevol ambient pot convertir-se en una font de contaminació difusa, sovint invisible, però de conseqüències impredecibles.

ELS RESIDUS ABANDONATS NO SÓN NOMÉS L'ABOCADOR O L'ILLA DE PLÀSTIC. ÉS CADA PUNTA DE CIGARRET, CADA PAPER D'ALUMINI PER A L'ENTREPÀ O CADA EMBOLCALL QUE S'ABANDONA.

Què és el "littering"?

ESTE TERME NAIX PER DONAR NOM A L'ABANDONAMENT DE RESIDUS QUE GENERA L'ÉSSER HUMÀ I QUE ACABEN CONTAMINANT EL MEDI AMBIENT. T'EXPLIQUEM QUÈ ÉS I COM ES POT COMBATRE.



Consum destina 3,8 milions d'euros a gratificar els seus treballadors de tendes i plataformes per l'esforç i el compromís



Ha suposat una compensació econòmica de més de 280 euros de mitjana per persona.

Consum va aprovar a final de març un import de 3,8 milions d'euros per gratificar els seus treballadors de tendes i plataformes logístiques, com a compensació al gran esforç i dedicació que van dur a terme, en la major part personal operatiu, des que es va decretar l'estat d'alarma a Espanya. Esta gratificació es va abonar ja en la nòmina de març i va suposar una compensació econòmica de 283 euros de mitjana per persona per a recompensar el treball, l'esforç i la predisposició d'estos treballadors.

La Cooperativa és conscient de l'esforç i la professionalitat amb què van afrontar esta situació els treballadors en el punt de venda, que estan de cara al públic cada dia, i l'augment del volum de treball que es va produir en les centrals logístiques. Consum va voler compartir la seua preocupació davant l'exposició al públic i agrair-los el treball i la professionalitat davant els moments excepcionals que es van viure.

Per a fer front a l'augment de la càrrega de treball que es va produir els últims mesos, Consum també va reforçar la plantilla, mitjançant l'ampliació de jornades laborals, i també amb la contractació de personal per a les plataformes logístiques i els supermercats. En concret, des del 13 de març s'han formalitzat 1.185 contractes i 1.233 ampliacions de dedicació.

La Cooperativa reforça les mesures de seguretat i higiene en tots els supermercats



Per la situació d'estat d'alarma i amb la finalitat d'evitar les aglomeracions i complir les indicacions de les autoritats, el març passat la Cooperativa va prendre una sèrie de mesures excepcionals per a oferir un servei de qualitat i procurar la salut i seguretat dels seus clients i treballadors, reforçant les mesures de seguretat i higiene, tant pel que fa a la plantilla com en el supermercat i en les plataformes logístiques.

Les mesures van ser:

- La reducció de l'horari d'obertura al públic des del 16 de març, de 10 del matí a 8 de la vesprada, per a totes les tendes pròpies. L'objectiu d'esta mesura és garantir el servei de reposició dels productes, abans de l'obertura i després del tancament.
- El control de l'aforament a les tendes, treballant en col·laboració amb les administracions públiques. Així mateix, s'aconsellava els clients que respectaren la distància de seguretat de més d'un metre, tant en la línia de caixes com amb els treballadors de la tenda.
- L'augment dels servicis de neteja i desinfecció en tots els punts de venda.
- Posada a disposició de clients i treballadors d'hidrogels i guants, com a mesures preventives.
- Instal·lació de mampares de metacrilat de seguretat en la línia de caixes del 100% de la xarxa comercial. A més, este servici es va oferir a la franquícia de Consum, Charter.

Hem col·laborat amb la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport en el bescanvi del val "beca menjador" per a l'adquisició d'aliments



Prop de 60.000 beneficiaris van rebre el val de 60 euros per a bescanviar-lo en els supermercats de la Cooperativa.

Consum va acordar el mes de març passat una col·laboració amb la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana, mitjançant la qual tots els beneficiaris de la beca menjador rebrien un val de 60 euros per quinzena per a bescanviar-lo per aliments en els supermercats de la Cooperativa. Consum, que ja té implantat un sistema de bons de compra, es va adaptar fàcilment a les necessitats de la Conselleria, prestant este servici de manera immediata a l'alumnat més vulnerable.

La Conselleria d'Educació va afirmar que, mentre durara la suspensió temporal de l'activitat educativa presencial decretada per a contindre l'expansió de la malaltia COVID-19, mantindria la totalitat de beca menjador a les famílies beneficiàries i als alumnes dels 29 centres d'educació especial de la Comunitat, un mecanisme per a assegurar l'adquisició d'aliments gratuïts per a cobrir este servici. Prop de 60.000 alumnes han pogut beneficiar-se d'esta mesura.

Consum augmenta les vendes a Charter un 14,4% en 2019 fins als 320,8 milions d'euros



La franquícia de Consum frega les 300 tendes, després d'obrir 28 supermercats en 2019, i preveu inaugurar-ne 29 més este 2020.

Consum ha superat les previsions de vendes a la seua franquícia Charter per a 2019, fins als 320,8 milions d'euros, xifra que representa un 14,4% més que en 2018 i un 5,7% més respecte de les vendes previstes. La franquícia de Consum ha tancat l'exercici 2019 amb 299 tendes, després d'obrir 28 supermercats durant l'any, principalment a Catalunya, la Comunitat Valenciana i Castella-la Manxa. En total, ha sumat a la seua xarxa comercial més de 7.200 m² de superfície. A més, la franquícia Charter permet que els xicotets emprenedors tinguen el seu propi negoci i generen autoocupació per a ells, a més de contractar més treballadors per al seu propi negoci, de manera que, amb les noves obertures, el nombre de treballadors a qui donen treball els franquiciats de Charter s'ha incrementat un 22%.

L'expansió de Charter ha continuat per les mateixes comunitats autònomes que els dos anys anteriors. A Catalunya, ha obert 10 tendes: a la Garriga, dos a Rubí, Barcelona capital, l'Hospitalet de Llobregat, Manresa, Sabadell, Badalona, Barberà del Vallès (Barcelona) i Bellver de Cerdanya (Lleida). Pel que fa a la Comunitat Valenciana ha inaugurat nou supermercats: a Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent, Catarroja, Algemesí i Higuerales (València), Elx i Coix (Alacant). A Castella-la Manxa, quatre: a Yeste i Balazote (Albacete), Minglanilla (Conca) i Villanueva de la Fuente (Ciudad Real). A la Regió de Múrcia dos: a Beniel i Múrcia capital. A Andalusia també dos a la província de Jaén (Villacarrillo i Puente de Génave) i una a Monreal del Campo (Terol).

Remeis naturals per a l'al·lèrgia

AMB LA PRIMAVERA ARRIBA EL POL·LEN I LES TEMUDES AL·LÈRGIES. ET CONTEM ALGUNS REMEIS CASOLANS PER A ALLEUJAR ELS MOLESTOS SÍMPTOMES QUE TENEN.

Al costat dels àcars, el pol·len és un dels al·lèrgens més estesos, i encara més en esta època de l'any. Mentre que els àcars són insectes de la família dels aràcnids que no són visibles i viuen en la pols, el pol·len el formen els grans que produeixen les plantes amb llavor i viatja per l'aire.

REDUIR L'EXPOSICIÓ

- **Evita els moments de més concentració de pol·len:** generalment de 5 a 10 del matí i de 7 a 10 del vespre. Consulta els nivells segons la teua zona en les pàgines web especialitzades. Evita els dies secs i amb vent. El millor moment per a eixir és després de la pluja.
- **Extrema las mesures d'higiene:** tant de les mans com de la roba, sobretot si has d'estar a l'aire lliure. Si pot ser, no estengues la roba a fora.
- **Utilitza l'aire condicionat per a filtrar l'aire.**
- **Aposta per la sal, la llima i el vinagre com a netejadors** per a evitar l'exposició a productes químics que puguen complicar-ne els símptomes.
- **Controla la humitat en l'ambient.**

ALIMENTS QUE AJUDEN

- **Verdures i fruites:** tenen un alt contingut en vitamines C, B i E i són riques en antioxidants.
- **Taronges, pomes, tomaques, raïm negre i nabius...** rics en polifenols amb efecte protector.
- **Anous:** vitamina E, que ajuda a reduir-ne els símptomes.
- **Omega-3,** d'efecte antiinflamatori i protegix de l'asma.
- **Cúrcuma.**
- **Probiòtics** (iogurt i quefir), que reforcen les defenses.
- **Evita aliments rics en histamina,** conserves, formatges curats, embotits, fumats, precuinats.. que poden agreujar-ne els símptomes.
- **Cítrics.**



AL COSTAT DELS ÀCARS, EL POL·LEN ÉS UN DELS AL·LÈRGENS MÉS ESTESOS.

Tractar els símptomes

Congestió nasal

Un dels símptomes més estesos entre les persones que tenen al·lèrgia són els mocs constants, acompanyats sovint d'esternuts.

Llavats nasals: netegen ràpidament les fosses nasals. Utilitza aigua destil·lada o bullida. És important rentar el dispositiu d'irrigació i deixar-lo a l'aire perquè estiga totalment sec cada vegada que l'utilitzes.

Bafs o banys de vapor: Prova d'afegir eucaliptus, timó o calèndula quan bullis l'aigua. Retira-la quan arranque el bull i deixa-la refredar un poc; després, fes inhalacions sobre l'olla tapant-te amb una tovalla.

Irritació d'ulls

Picor, sensibilitat o llagimeig.

Extrema la higiene de les mans, principals conductores de la brutícia.

Posa't ulleres de sol o protectores si fas activitats a l'aire lliure.

Llava't els ulls amb camamil·la, que actua com a calmant.

Picor de gola

Tos, irritació o sensació de coentor.

Mantín-la hidratada prenent glopets d'aigua.

Pren pastilles per a suavitzar-la.

Controla la temperatura, per damunt dels 21 graus es resseca més.

Limita l'alcohol i el café, que també tendixen a ressecar.

Per a reduir la tos a la nit, posa mitja ceba a la tauleta de nit (evita-ho si et piquen els ulls).

Dermatitis

Algunes mesures bàsiques poden reduir-ne la irritació i la picor.

Mantín la pell neta, hidratada i seca.

Les pólvores de talc poden calmar la irritació però convé que no n'abusem.

ASSETJAMENT ESCOLAR

Com es pot detectar i desactivar

LA INTIMIDACIÓ, COM A FORMA D'ASSETJAMENT INICIAL, SE SOL PRODUIR AL VOLTANT DELS 7 ANYS.

L'ASSETJAMENT ESCOLAR ÉS CADA VEGADA MÉS FREQUENT A LES ESCOLES. ES PRODUÏX QUAN UN XIQUET O ADOLESCENT PATIX AGRESSIONS O INSULTS PER PART DELS COMPANYS.

QUÈ ÉS L'ASSETJAMENT ESCOLAR O "BULLYING"?

S'anomena *assetjament* tot comportament d'intimidació agressiva, amb la finalitat de fer mal a un altre, com a abús sistemàtic de poder. Segueix dos criteris: el de repetició, que ocorre més d'una vegada, i que hi haja un desequilibri de forma, que és difícil per a la víctima defensar-se a si mateixa.

Estos criteris són aplicables a altres formes d'intromissió, ingerència o intimidació en altres contextos, com és el ciberassetjament, cada vegada amb més incidència entre xiquets i jòvens, perquè garanteix que l'assetjador pugua mantindre la identitat oculta, fer-ho de forma indiscriminada, sense la possibilitat que la víctima es pugua defensar, ja que no necessàriament ha d'estar present.

La intimidació, com a forma d'assetjament inicial, se sol produir al voltant dels 7 anys, i irromp en la vida de la víctima com un fet injustificat, que es pot reconduir fàcilment en estes edats. Més avant, l'assetjament assolix la cota màxima entre els 11 i 14 anys i, potser, un poc més tard, per a l'assetjament cibernètic. L'assetjament escolar disminueix els últims anys escolars, encara que hi ha evidència d'assetjament escolar en estudiants universitaris i certa continuïtat en l'àmbit laboral.

Quant a les diferències de gènere, el rol d'assetjador es troba més en el perfil masculí, però els sexes són més iguals en el rol de víctima: les xiques es presenten més com a defensores i els xiquets utilitzen més l'assetjament físic i la força física. En els dos casos, no hi ha diferència quant a la intimidació verbal.

COM PODEM DETECTAR L'ASSETJAMENT ESCOLAR?

Les raons per les quals alguns xiquets intimiden uns altres se sustenten en un desig d'estatus dominant en el grup de companys. Els assetjadors es poden sentir recompensats si els seguidors i els seus companys donen suport a estes accions d'intimidació. En l'adolescència, pot haver-hi més motivació per a iniciar l'assetjament escolar (per a exhibir domini) i per a ajudar o reforçar l'assetjament escolar (per a evitar el rebuig dels companys o ser intimidat). Pel que fa a les víctimes o els assetjats, tendixen a mancar d'habilitats socials i a ser menys estimades o més rebutjades pels seus iguals, per això són objectius fàcils per als assetjadors. Una conseqüència important de ser assetjat és la depressió.

Tindre amistats d'alta qualitat és un factor protector contra l'assetjament. L'estat de grup d'iguals pot facilitar la defensa activa entre els mateixos companys, que poden ser els defensors més efectius.

Com podem detectar si el nostre fill és víctima d'assetjament

- **Distanciament emocional.**
- **No vol explicar les coses que passen a escola:** es tanca en si mateix.
- **Pèrdua de la fam.**
- **Malestar i queixes somàtiques** que el duen a voler absentar-se de l'escola, perquè així evita l'enfrontament a una situació que no sap controlar.
- **Canvis d'estat d'humor bruscos.**
- **Irritabilitat:** s'irrita fàcilment per coses per les quals abans no ho feia.
- **Reduïx el temps de descans:** dificultat per a agafar el son.
- **Hipervigilància.**
- **Somnis i terrors nocturns.**

Conductes per a frenar l'assetjament escolar

El primer que necessitem és saber què passa. Per a saber-ho no convé preguntar de forma directa. Si interroguem sobre alguna cosa que genera temor, el més normal és que el nostre fill es retraga i no vulga parlar-ne. El més important és facilitar la comunicació, que no l'interrogatori, perquè estiga disposat a parlar. La nostra actitud ha de ser d'acolliment, sense enfadar-se, sense juís i validant el seu patiment. Una vegada coneguem els fets, podem ajudar el nostre fill perquè ho conte a escola. Els pares ens hem de mostrar molt aliats amb l'escola, ja que ens pot ajudar a detectar una fase inicial i la seua resolució. Posteriorment, depenent de la gravetat de l'assumpte, anar de la mà de l'escola és fonamental.

Com podem cuidar la pell a l'estiu

LA PELL D'UN XIQUET S'HA DE CUIDAR DURANT TOT L'ANY, PERÒ QUAN LES TEMPERATURES PUGEN ENCARA ÉS MÉS IMPORTANT PROTEGIR-LA.

La pell és l'òrgan més gran del cos, impedeix que penetren gèrmens a l'interior de l'organisme, ens abriga del fred exterior i és la nostra primera barrera contra la calor. La pell dels xiquets és molt més fràgil que la de l'adult i requereix unes cures específiques.

PROTECTOR SOLAR

Com podem protegir els xiquets dels rajos de sol? Cada quant cal aplicar la crema solar en els xiquets? Els he de protegir encara que no s'exposen al sol?

Estes són algunes de les idees bàsiques quan parlem de protecció solar i infància.



Protecció solar tot l'any: es recomana mantindre la protecció solar durant tot l'any amb independència de l'exposició i la intensitat del sol, i si és possible, es recomana utilitzar cremes del factor 50 o "pantalla total".



A la platja i també a la muntanya: cal mantindre les precaucions, encara que estiguem al camp o a la muntanya. L'ús de gorres o barrets és molt recomanable.



Evitar l'exposició: convé evitar, en la mesura possible, les temperatures extremes i l'exposició al sol durant les hores centrals del dia, entre les 12 i les 16 hores.



Aplicar-ne amb freqüència: és aconsellable utilitzar protector solar cada dos hores i aplicar-lo també després del bany o d'haver practicat exercici físic.



Teixits lleugers: convé triar roba de cotó o fil, sobretot si està en contacte amb la pell dels menuts.



Cal reforçar les precaucions amb complements com gorres i samarretes.



Els protectors solars eviten les cremades, ajuden a previndre el fotoenvelliment i reduïxen el risc de patir càncer de pell.

CURES DE LA PELL

Tan important és protegir la pell dels menuts amb un solar específic com mantindre les cures bàsiques de neteja i hidratació.

I si la neteja diària, sobretot de les zones més exposades, com ara cara i mans, és fonamental, no ho és menys rentar-los bé per a eliminar les restes de sabó que podrien ressecar la pell.

LA PELL DEL BEBÉ

Als bebés no se'ls pot aplicar cremes fotoprotectores fins que no hagen superat els sis mesos de vida. Abans d'esta edat es recomana no portar-los a platges o piscines.

La pell dels bebés és especialment sensible i convé mantindre-la tan neta i seca com siga possible. La zona del bolquer requereix una hidratació extra amb productes específics per a evitar irritacions.

Es desaconsella, almenys fins a 3 anys, l'ús de condicionadors de cabell i altres productes cosmètics, ja que poden irritar el cuir cabellut.

ELS PROTECTORS SOLARS EVITEN LES CREMADES, AJUDEN A PREVINDRE EL FOTOENVELLIMENT I REDUÏXEN EL RISC DE PATIR CÀNCER DE PELL.

Com hem de cuidar un conill

ADOPTAR UN CONILL COM A ANIMAL DOMÈSTIC O COMPRAR-LO ÉS MOLT COMÚ. A CONTINUACIÓ ET DONEM ELS CONSELLS NECESSARIS PER A SABER COM HEM DE CUIDAR UN CONILL.

Els conills domèstics solen despertar una gran simpatia en els amants dels animals que, cada vegada més, els trien com a mascotes. Hi ha moltes races de conills que s'adapten perfectament a la vida amb les persones. Els bélier tenen unes orelles grans i són uns dels preferits per a tindre en casa, però el conill nan, el rex, el de Hotot, el cap de lleó, el d'angora o l'europeu comú són algunes de les races més comunes.

Però, si encara no el tenim, una bona opció és adoptar-lo. Abans de res, hem de saber si podem fer-nos càrrec de l'animal durant tota la seua vida, a més de consultar el veterinari o l'etòleg per a conèixer bé les característiques dels conills. L'esperança de vida d'un conill depèn de la raça i de la mida, però l'habitual és que visquen entre huit i deu anys.

QUINES CURES HA DE TINDRE UN CONILL DOMÈSTIC

És important saber que són animals sociables i, sempre que puguem, n'hem de tindre dos exemplars perquè es facen companyia. També han de tindre espai i no els hem de mantindre sempre en una gàbia, han de poder córrer i tindre una vida que es parega tant com siga possible a la seua vida en la naturalesa. El recinte ideal per a un conill o dos és de quatre metres quadrats i s'hi han d'afegir dos metres quadrats per cada conill extra.

La gàbia ha de ser còmoda i ha d'incorporar una menjadora i un abeurador, un llit còmode per a dormir, una safata amb encenalls per a fer les seues necessitats i una zona per a la higiene.

És molt important portar-lo a una revisió anual al veterinari i estar molt pendent del seu comportament, perquè són propensos a agafar malalties. Per això, hem de vigilar símptomes, com ara no voler menjar, estar apàtic, no moure's o tindre mucositat, entre d'altres. Les malalties més comunes d'un conill solen ser el refredat, els fongs, un colp de calor o la sarna.

LA VACUNACIÓ ÉS FONAMENTAL EN ELS CONILLS.

També és important la castració, que es pot dur a terme a partir dels 6 mesos d'edat de l'animal, per a evitar-ne la reproducció i possibles malalties.

Els conills són animals molt nets i no cal banyar-los, però sí que és molt important raspallar-los diàriament per a eliminar-ne el pèl mort i que no es formen boles de pèl a l'estómac. A l'hora de tallar-los les ungles, hem de consultar el veterinari, utilitzar un tallaungles específic i anar amb molt de compte, ja que els podem causar una hemorràgia.

ALIMENTACIÓ D'UN CONILL DOMÈSTIC

La bona salut d'un conill té com a puntals fonamentals una alimentació de qualitat i les cures veterinàries. L'alimentació ideal per a un conill es compon d'un 80% de fenc o herba fresca, un 20% d'aliment fresc (verdura de fulla o herbes silvestres) i complementos, que poden ser pinso de gamma alta i llepolies sanes, que els donarem com a premi. També els podem donar fruita com a premi o complement a l'alimentació.

FRUITES PERMESES	albercoc, nabiu, cirera, pruna, gerd, maduixa, kiwi, poma, bresquilla, meló de tot l'any, papaia, pera, pinya, meló d'Alger.
VERDURES PERMESES	bleda, carxofa, créixens, canonges, dent de lleó, bajoques, pimentó roig, ruca, trèvol, carlota.
VERDURES AMB MODERACIÓ	alfals, bròcoli, carabassa, carabasseta, api, col, cogombre, tomaca.
ALIMENTS TÒXICS	julivert, creïlla, ceba, porro, all, ametla amarga, xocolate.

MALALTIES MÉS COMUNES

La vacunació és fonamental en els conills, ja que hi ha dos malalties que hem d'evitar siga com siga: la mixomatosi i la malaltia hemorràgica vírica. La mixomatosi es transmet per contacte directe a través de mosquits o puces. És una malaltia que causa una mort lenta i dolorosa. Els conills domèstics no tenen a penes possibilitats de sobreviure. Cal posar-los la vacuna en primavera i tardor. Per als conills que estan en zones de camp o que ixen a l'exterior en zones on hi haja conills silvestres relativament a prop, es recomana posar-la cada 3 mesos.

L'hemorràgia vírica (RHDV) es transmet per contacte directe o indirecte per mitjà d'objectes o d'altres animals contaminats. És una malaltia que pot matar el conill sense donar símptomes previs. Es vacuna una vegada a l'any, preferiblement a la primavera.



Elvis
David García



Chinchi
Maribel



Gusqus
Begoña



Colette
Matt



Lucho
Lorena Monparler

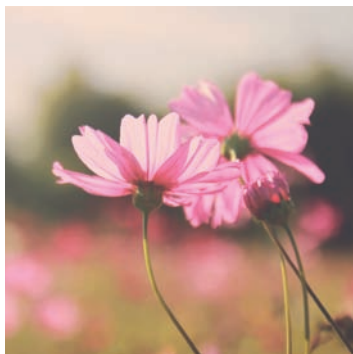


Xiquet
Rosa



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

PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



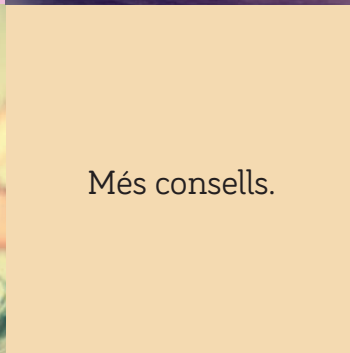
Estalvia paper i
consumix menys.



Guanya en
continguts.



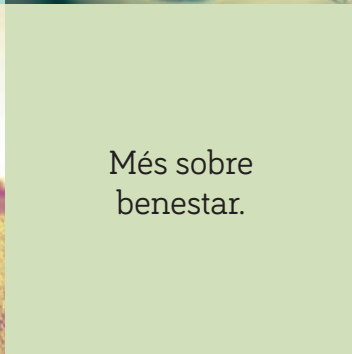
Més receptes.



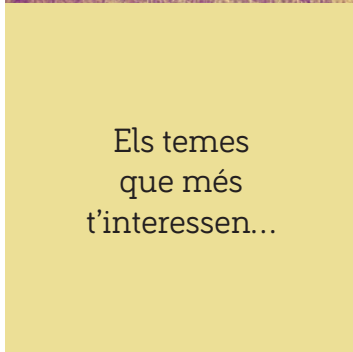
Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a les
teues mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



i molt més per
compartir!



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



consum
que bo ser
diferent!