

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MARZO / ABRIL 2020 Nº 101

consum



EL TEMA DEL MES

FAST COOK: COMIDAS SANAS Y RÁPIDAS

SABER COMPRAR. COMPRAR FRESCOS TAMBIÉN ONLINE. **LOS CINCO DE...** JACOB PETRUS.
SALUD Y BELLEZA. CÓMO PREVENIR LA CAÍDA DEL CABELLO.

SI ESTE AÑO TE HAS PROPUESTO COMER DE MANERA MÁS SALUDABLE, PERO NO TIENES TIEMPO PARA COCINAR, TENEMOS LA SOLUCIÓN: EL FAST COOK, CON PROPUESTAS DE COMIDAS SALUDABLES, FÁCILES Y RÁPIDAS DE HACER.

Edita: Consum, S. Coop. V.
 Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Ricardo Fabregat.
 Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).
 Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.
 Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia). Teléfono: 900 500 126 e-mail: comunicacionexterna@consum.es
 Diseño y maquetación: Weaddyou.
 Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
 Fotomecánica: Lithos.
 Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
 Depósito Legal: V-1443-2012.
 Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.

Ya hemos superado los dos primeros meses de 2020 y parece que fue ayer cuando nos estábamos comiendo las uvas ¿verdad? La primavera está a punto de llegar, con toda su eclosión de vida, y con más horas de luz, que invitan a pasar más tiempo al aire libre.

Seguro que ya has utilizado la compra online para ‘regalarte’ algo o, quizás, para los billetes de avión de las últimas vacaciones. Pero, ¿por qué no te has lanzado a usarla para la cesta de la compra? En **Saber comprar** te damos las claves para que venzas esas barreras.

Los amantes del café están de enhorabuena porque en **A Examen** analizamos los diferentes tipos de cafeteras para que puedas preparar un café delicioso, desde los más suaves, hasta los más intensos. ¿Te apuntas a probarlos?

Si estás empezando a notar que pierdes pelo y quieres comenzar a tomar medidas, también hemos pensado en ti. En **Salud y Belleza** te traemos los mejores consejos para frenar la caída del cabello. El estrés y la alimentación pueden influir en la alopecia, pero ¿sabías que también en tu rendimiento laboral? En **Hoy comemos** te contamos cómo influye la dieta en la productividad.

¿Cómo llevas los propósitos del año? ¿estás cumpliendo alguno? Si te has propuesto comer de manera saludable, pero no tienes tiempo para cocinar, no importa. Tenemos la solución en nuestro **Tema del mes**: el fast cook. Porque, tener poco tiempo para cocinar, no significa llevar una mala alimentación. Te traemos unas propuestas de comidas saludables, fáciles y rápidas de hacer.

¿Quién no se ha encontrado sorprendido por un montón de tareas que llevar a cabo? Los niños, el colegio, recados, el trabajo, actividades extraescolares, médicos, preparar comidas y cenas... Esa sensación de no llegar, continuada en el tiempo, se llama carga mental. En **Conócete** encontrarás qué es y cómo prevenirla. Y si estás pensando qué vas a hacer esta Semana Santa y no se te ocurre ningún plan, te proponemos una escapada al Valle de Arán, una de las zonas más bonitas del Pirineo. Tienes todos los detalles de qué ver y qué comer en **Viajar con gusto**.

Además, conoceremos ‘**Los 5 de**’ Jacob Petrus, presentador del programa de TVE ‘Aquí la tierra’, descubriremos cómo hacer un huerto en casa en **Es Eco**, conoceremos todos los beneficios de los mejillones en **Los Frescos** y te informaremos sobre cómo tener una casa a prueba de **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Que disfrutes de la revista!



Consejo de redacción.

10



18



30



SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**
Jacob Petrus.
- 08 HOY COMEMOS...**
Dieta para ser más productivo.
- 10 LOS FRESCOS**
Los mejillones, beneficiosos para tu salud.
- 12 SABER COMPRAR**
Comprar frescos también online.

ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**
Tipos de cafeteras.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Fast cook: comidas sanas y rápidas.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**
Qué ver en el Valle de Arán.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**
Huerta en casa: cómo hacer un huerto casero.
- 22 NOTICIAS CONSUM**
Ampliamos a 14 semanas el permiso de paternidad. Consum se une al Club de Empresas Responsables y Sostenibles de la CV. Consum y Endesa X se unen para la recarga de coches eléctricos.

TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**
Cómo prevenir la caída del cabello.
- 26 CONÓCETE**
Carga mental: qué es y cómo prevenirla.
- 28 CUIDADO INFANTIL**
Agilidad emocional: cómo alcanzarla.
- 30 MASCOTAS**
Una casa a prueba de mascotas.

EDITORIAL

consum es muy **tú**



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes estamos incrementando la oferta de productos a granel en nuestras tiendas, esta medida es visible, sobre todo, en las secciones de fruta y verdura. Además de dar respuesta a una demanda de nuestros clientes con esta iniciativa de la Cooperativa reducimos el uso de plástico.

Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos

¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



UÑAS MÁS FUERTES

Si quieres que tus uñas estén más fuertes, calienta al baño maría durante cinco minutos dos cucharadas de aceite de oliva con una pizca de salvia. Deja reposar y sumerge en esta mezcla las manos durante 20 minutos. Después, seca e hidrata ¡verás que eficacia!

Caty T.

@ ¡Participa!

¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en comunicacionexterna@consum.es y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



Q me encanta mi sitio favorito para hacer compra

Alimentos frescos · Productos locales · Health food · Organic products · Personal experto · Comidas preparadas

Gracias por tu confianza ¿puedes indicarnos cuál es tu súper habitual así se lo comentamos a los compañeros?

567 Castellon , Rafalafena , es mi sitio de trabajo, mis compis favoritos y todo favorito, y feliz navidad !!!



Cuando vas a @Consum de Benaguasil y el carnicero mas majo del mundo te dice "Ven aquí reina que tengo una cosita" y te prepara los mejores chuletones del mundo.



SALTEADO DE QUINOA Y LENTEJAS
Rápida y sana opción salvavidas. Directamente a la sartén para comerla tal cual con un poquito de AOVE, revuelta con hummus o cómo guarnición de cualquier plato. Es una buena fuente de proteínas vegetales y fibra.

#like4like #lifestyle #motivation #food #fit #gym #healthy #fitness #nutrition #fitfood #fitnessboy #diet #salud #cook #cooking #protein #musclebuilding #gymlife #nutritionist #dietist #carbs #freegluten #freeglutenfood #consum



CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



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

TE ESTAMOS ESCUCHANDO. SÍGUENOS EN: COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS hacemos consum 😊

y TÚ

TIENES MUCHO QUE DECIR

PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...



LOS CINCO DE...

JACOB PETRUS

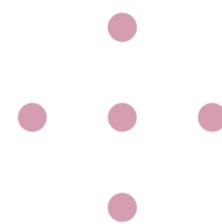
GEÓGRAFO

Jacob Petrus es geógrafo especializado en climatología. Presenta y dirige, desde 2014, el programa de TVE 'Aquí la tierra', un magacín divulgativo que trata de cómo influye la climatología y la meteorología sobre nuestro planeta. Petrus fue jefe de información meteorológica en Telemadrid durante 9 años para pasar luego a pertenecer al equipo de El tiempo, de RTVE. Además, ha sido colaborador en diferentes medios.



Por la realización de este reportaje, Jacob Petrus y Consum entregan 500€ en alimentos a la Fundación Aspanion Niños con Cáncer.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2018, destinó más de 16 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



01

**FUET**

Es un producto absolutamente indispensable en la nevera de mi casa. Unas rodajitas de este embutido no pueden faltar un rato antes de la cena, en la misma cena o como aperitivo a mediodía. Con un poco de pan ya es una exquisitez por la que estaría dispuesto a pagar millones (si los tuviera, eh!).

02

**RÁBANOS**

Las ensaladas forman parte de mi dieta, y tienen un papel importantísimo para cuidar la línea. Un presentador con barriga taparía la Región de Murcia y eso no se debe permitir... Uno de los productos que más me gustan, por como enriquecen el sabor del plato, son los rábanos. Una exquisitez.

03

**MELOCOTONES**

Dirigir y presentar "Aquí la Tierra" me ha permitido entender y defender la importancia de los productos de temporada como una forma de consumo más sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Por eso, cuando llegan los primeros calores, adoro consumir melocotones, sean de la variedad que sean.

04

**CERVEZA**

Pocos productos tengo tan asociados a momentos de relax, de desconexión, de placer, de compartir con los amigos que una buena cerveza fría. Otro producto que SIEMPRE está en mi nevera, a poder ser una cerveza rubia y bien fría, mejor en botellín que en lata.

05

**ARROZ**

Como decía Serrat, yo también nací en el Mediterráneo y el arroz forma parte de mi historia de vida. Crecí con las exquisitas paellas de mi madre y este producto, sea en forma de paella, risotto, de sopa, como postre... incluso hervido y blanco, sin más, como acompañamiento, es maravilloso. Y si estás mirando al mar, es VIDA.

Ideas para ser más productivo

OPTIMIZACIÓN DE TIEMPOS, DISTRIBUCIÓN DE LABORES, MANEJO DE AGENDAS, SON MUCHAS DE LAS ESTRATEGIAS EN LAS QUE SE PIENSA HABITUALMENTE PARA AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD, PERO RARA VEZ SE INCLUYE LA ALIMENTACIÓN EN ESA LISTA. SIN EMBARGO, LO QUE COMEMOS PUEDE AFECTARNOS MÁS DE LO QUE PODAMOS IMAGINAR.

La comida tiene un impacto directo en nuestra actividad cognitiva y, por eso, una mala comida puede arruinarnos la tarde entera. La Organización Mundial de la Salud asegura que un 20% del aumento de la productividad se debe a la alimentación.

Somnolencia, hambre, pérdida de la concentración, desánimo... Muchas de éstas sensaciones se perciben a diario en cualquier ambiente de trabajo. Si bien las causas pueden tener un origen diferente en todas ellas, existe un factor común: una mala elección de los alimentos que conforman la ingesta diaria.

La dinámica laboral, el stress y el poco tiempo que destinamos a realizar una pausa, facilitan el desarrollo de un patrón de consumo alimentario que, lamentablemente, promueve un aumento de las denominadas enfermedades no transmisibles. La tendencia actual muestra un perfil de dieta con alto contenido en energía, azúcar, almidones refinados, en definitiva, una predisposición cada vez mayor al consumo de alimentos ultraprocesados y un menor consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y pescado.

Lo que está claro, es la correlación existente entre una salud deficiente y los costes directos e indirectos que afectan la productividad de una persona en su entorno laboral. Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico se refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

En otras palabras, una elección responsable, consecuentemente con lo que buscamos de los alimentos que componen la comida, el snack o la merienda que se lleva al trabajo, supone una ganancia en salud y en rendimiento. Los alimentos en su estado natural, nos ofrecen un sin fin de beneficios nutricionales y los platos elaborados a partir de ellos, suponen una ganancia a corto y largo plazo, sólo es cuestión de considerar algunos aspectos para sacar el máximo beneficio, por eso es importante:

- **Organizar los horarios de comidas:** Asignar un horario para cada comida y respetarlo con el fin de cuidar los niveles de glucosa; suspender comidas o dejar pasar mucho tiempo entre ellas, genera una adaptación en nuestro cuerpo que prioriza determinadas reacciones por encima de otras. Al mismo tiempo nos impulsa a consumir alimentos insanos que generan una subida de azúcar en sangre provocando picos de hambre, que perturban la atención y generan ansiedad.
- **Llevar siempre a mano frutos secos y frutas desecadas o deshidratadas.** Son una estupenda opción para incorporar en nuestro día a día, pero siempre en las versiones naturales, al igual que la fruta fresca.
- **Priorizar la ingesta de verduras crudas de temporada,** solas o combinadas con legumbres y cereales integrales.
- **Beber agua,** evitando las bebidas azucaradas (alimento ultraprocesado).

Si se tiene en cuenta que el trabajo consume más de la mitad del día de una persona, es imprescindible ejecutar acciones a través de entornos saludables para la alimentación que permitan mantener y/o mejorar la salud de los individuos, introduciendo aspectos como: lugares adecuados para la alimentación, políticas de las empresas que favorezcan una adecuada nutrición, educación alimentaria y nutricional y un horario suficiente de descanso destinado para la alimentación.

Higos con queso de cabra y pistachos

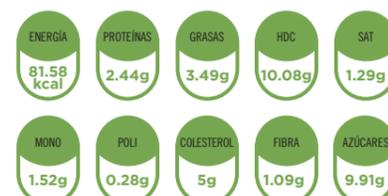
INGREDIENTES (4 personas)

4 higos morados o verdes en su punto
40 g de queso de rulo de cabra
20 g de pistachos pelados
20 g de miel
40 ml de vinagre balsámico
Sal
Pimienta negra molida



PREPARACIÓN

Lava bien, pero con suavidad los higos. Retira el rabito, si lo tuvieran, y corta cada unidad por la mitad. Coloca boca arriba y rellena con un poco de queso de cabra desmenuzado. Añade pimienta negra recién molida. Pela los pistachos si fuera necesario, y pícalos groseramente. Repártelos al gusto sobre los higos. Mezcla bien en un cuenco la miel con el vinagre balsámico. Prueba y ajusta las cantidades al gusto. Aliña los higos con la mezcla y corona con un poco de sal gruesa o sal en escamas. Se les puede dar un golpe de horno si prefieres servirlos templados y con un sabor más dulce.



Información Nutricional por ración.

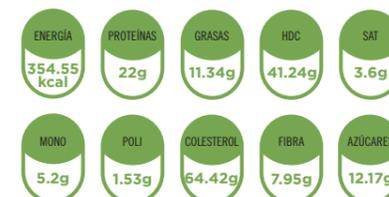
Moussaka de lentejas y calabaza

INGREDIENTES (4 personas)

400 g de tomate troceado natural
400 g de calabaza pelada y troceada en cubos
200 g de berenjena cortada en rodajas
160 g de lentejas pardinas
120 g de cebolla blanca picada fina
50 g de apio cortado en cubos pequeños
50 g de queso Parmesano o similar, rallado
40 g de almidón de maíz
1 g de orégano seco
1 g de nuez moscada molida
350 ml de leche desnatada
20 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo muy picados
1 hoja de laurel
1 huevo ligeramente batido
Sal
Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Hidrata las lentejas en un recipiente con agua fría. Precalienta el horno a 200°C, calor arriba y abajo, y prepara dos bandejas o fuentes engrasándolas con un poco de aceite. Pon a calentar una olla o cazuela con aceite y pochala la cebolla con el apio y una pizca de sal hasta que estén muy tiernos. Añade el ajo y cocina cinco minutos. Escurre las lentejas enjuagándolas bien y añade a la olla junto con el laurel y el tomate. Agrega el orégano. Cubre con unos 150-200 ml de agua, baja el fuego y cocina hasta que las lentejas estén en su punto, corrigiendo el nivel de líquido a medida que lo vayan necesitando. Dependiendo del tipo de lenteja tardará unos 25-30 minutos. Reparte la calabaza en cubos en una de las bandejas preparadas, y la berenjena en rodajas en otra. Condimenta ambas y hornea durante unos 20 minutos. Remueve la calabaza a mitad del tiempo y da la vuelta a las berenjenas con cuidado. Prepara la bechamel dietética en frío mezcla la leche junto con la harina y remueve constantemente y lleva a ebullición. Mantén la cocción hasta que espese, sin dejar de remover. Incorpora la nuez moscada, pimienta negra y casi todo el queso parmesano. Aparta del fuego, deja enfriar un poco y echar también el huevo batido, removiendo muy bien, pero con suavidad. Monta la moussaka en una fuente de unos 27x18 cm, aproximadamente, con paredes altas. Distribuye en el fondo el ragú de lentejas, después la calabaza, a continuación, la berenjena y, por último, la salsa. Hornea durante unos 30-40 minutos.



Información Nutricional por ración.

Garbanzos Bañados en chocolate negro

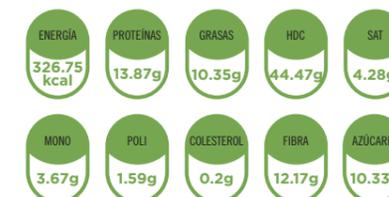
INGREDIENTES (6 personas)

400 g de garbanzos cocidos en conserva
120 g de chocolate negro (mínimo 70%)
1 g de canela molida
1 g de vainilla en polvo



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja adecuada. Escurre el líquido de los garbanzos. Enjuaga la legumbre bajo el grifo en un colador, y escurre bien. Puedes quitarles la piel para lograr una textura más homogénea y crujiente. Una vez listos, mezcla en un recipiente con la canela molida y vainilla en polvo, u otras especias de repostería al gusto. Extiende en la bandeja en una sola capa y tuesta a media altura durante unos 40-50 minutos, removiéndolos de vez en cuando. Si empiezan a saltar muy pronto, baja la temperatura del horno. Retira y reserva. Prepara una bandeja o fuente con papel de horno antiadherente limpio. Derrite el chocolate al baño maría hasta que esté bien homogéneo y liso, suave, procurando no introducir aire. Agrega los garbanzos y remueve con suavidad para cubrirlos bien. Reparte en la bandeja formando pequeños montoncitos, para hacer "chocolatinas", deja enfriar hasta que se sequen por completo y el chocolate se haya solidificado.



Información Nutricional por ración.

67 kcal X100g

Los mejillones forman parte de la familia de los moluscos bivalvos, es decir, con dos conchas. Son animales filtradores marinos que viven sumergidos en los mares de todo el mundo. La masa interna suele ser de color anaranjado más pálido si son machos, o más intenso si son hembras.

Los mejillones que se venden en los mercados españoles vienen de la acuicultura nacional, lo que permite consumirlos a lo largo de todo el año a un buen precio. Los que son capturados en su hábitat natural (en las rocas) son más caros y son muy abundantes en zonas costeras como, por ejemplo, la de Galicia. Además, al mercado español llegan también mejillones criados en otros países del mundo como Portugal y Nueva Zelanda.

VALOR NUTRICIONAL

Respecto a su composición nutricional, el mejillón tiene un bajo contenido en grasas saturadas y son una de las fuentes más ricas en **Omega-3**, un ácido graso insaturado beneficioso para nuestro corazón. Además, es un alimento muy rico en **vitamina B₁₂** (8 g por cada 100 g) y en **yodo** (105 mg por cada 100 g). Su valor calórico no es muy elevado, de modo que 100 gramos de porción de mejillones aporta 67 calorías, y destaca su aporte de proteínas de buena calidad aunque de poco inferior al resto de los moluscos.

BENEFICIOS DE LOS MEJILLONES

- Poseen una gran cantidad de **yodo**, mineral que ayuda a regular el colesterol, fortalece el cabello, las uñas y la piel y favorece el proceso de eliminación de los hidratos de carbono.
- La alta cantidad de **vitamina B₁₂** presente en los mejillones beneficia a las mujeres embarazadas y a los lactantes. También ayuda a personas con problemas estomacales.
- El mejillón tiene también un elevado aporte de **hierro** que lo hace muy adecuado para las personas con anemia.
- Uno de los aportes nutricionales más importantes del mejillón es el **ácido graso Omega-3** que posee propiedades cardioprotectoras y regula los niveles de triglicéridos.
- Además, los mejillones son **bajos en calorías**, por lo que son muy adecuados en dietas de adelgazamiento.

CONSEJOS DE COMPRA, CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN

A la hora de comprar mejillones se debe prestar especial atención a su frescura, puesto que es un producto que debe cocinarse mientras aún está vivo. Al elegirlos, hay que fijarse en que la concha esté negra, brillante y sin roturas. Que la concha esté abierta no tiene por qué indicar que el producto está en mal estado siempre que al golpearla se cierre. El mejor momento del año para comprar mejillón salvaje es el final de la primavera y principio del verano, pero el mejillón de cultivo puede comprarse durante todo el año.

Lo ideal es consumir los mejillones el mismo día o al día siguiente de su compra. Para conservarlos hay que envolverlos en un trapo húmedo y colocarlos en la parte menos fría del frigorífico. Nunca se deben dejar fuera de la nevera ni en la parte más fría de la misma, tampoco congelarlos crudos puesto que morirían. Si queremos conservarlos más de un día o congelarlos es necesario cocerlos previamente.

Como los mejillones viven pegados a las rocas, es importante limpiarlos bien antes de cocinarlos, eliminando los filamentos con un cuchillo y frotando la concha bajo el grifo con un cepillo o el mismo cuchillo. En el supermercado podemos encontrar mejillones ya lavados y listos para consumir. Para prepararlos existen una gran cantidad de recetas deliciosas y típicas de nuestra gastronomía: "tigres", a la marinera o simplemente al vapor con unos granos de pimienta, ajo y limón.

LA CLÓCHINA VALENCIANA

A la clóchina también se la conoce como el "mejillón del Mediterráneo", dado que el agua de este mar es más salada y nutritiva para su cultivo. A diferencia del mejillón "tradicional", la clóchina tiene un tamaño más pequeño, presenta un color más anaranjado claro y resulta más suave al paladar. Además, esta especie no se encuentra durante todo el año como los mejillones, sino exclusivamente a partir del final de abril hasta la primera semana de septiembre. Su cultivo empezó en el Puerto de Valencia a finales del siglo XIX y ha llegado hasta hoy manteniendo el mismo sistema de producción generación tras generación.

DE NUESTRA WEB A TU COCINA

- **Mejillones o clóchinas al vapor** <http://bit.ly/1r8oiYJ>
- **Mejillones morunos** <http://bit.ly/1no9tgt>
- **Crema de mejillones** <http://bit.ly/1tEFz9Q>

Mejillones

EN EL PAÍS VASCO SE LE LLAMA MUXILL, MOJOJÓN O MUSKULLO, EN LA COMUNIDAD VALENCIANA Y CATALUÑA SE LE CONOCE COMO CLOTXINA, CLÓCHINA, MUSCLO O MUSCLO DE ROCA, MIENTRAS QUE EN GALICIA LLAMAN AL MEJILLÓN MEXILLÓN.

COMPRA FRESCOS TAMBIÉN ONLINE

UNA DE LAS VENTAJAS DE COMPRAR ONLINE ES QUE AHORRAMOS TIEMPO Y DESPLAZAMIENTOS.

HACER LA COMPRA A TRAVÉS DE INTERNET RESULTA CÓMODO, AHORRA TIEMPO, PERMITE ORGANIZAR LOS GASTOS Y OBLIGA A PLANIFICARSE MEJOR. EL ÚNICO IMPEDIMENTO QUE MUCHAS PERSONAS PONEN PARA 'PASARSE' A LA COMPRA DE ALIMENTACIÓN ONLINE ES LA ELECCIÓN Y EL SERVICIO DE LOS PRODUCTOS FRESCOS. RECOPIAMOS ALGUNOS DE LOS ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA ACERTAR COMPRANDO CARNE, PESCADO, FRUTA O VERDURA, TAMBIÉN ONLINE.

La decisión de elegir un supermercado online u otro, sobre todo la primera vez, depende en gran medida del grado de confianza que tengamos con el servicio que recibimos en la tienda física. Y es precisamente esa garantía, la que queremos encontrar en el servicio online. Estos son los temas clave en tu primera compra online de frescos.

LA TEMPORADA

Es necesario tener en cuenta, que al contrario de lo que debe suceder con otros productos, en el caso de los productos frescos las fotos que aparecen en los comercios online de alimentación no tienen por qué coincidir 100% con el producto que recibes. Los productos frescos varían en tamaño, color, forma y sabor de un día para otro. Una buena opción para acertar en la elección y, además, ser sensibles con nuestro entorno, es elegir producto de temporada, no suele defraudar ni en sabor ni en precio, ya que se encuentra en su momento óptimo de consumo.

LA RAPIDEZ

Una de las ventajas de comprar online es que ahorramos tiempo y desplazamientos, por lo que una vez nos encontramos llenando nuestro carrito virtual, lo que se persigue es simplificar el proceso el máximo posible. Las listas de productos, como las que incluye la app Mundo Consum, permiten cargar directamente en el carrito una relación de productos que hayamos guardado previamente. Esto resulta particularmente útil cuando hablamos de productos habituales en nuestra cesta 'Compra semanal', cuando preparamos una celebración especial 'Cumple Carlos' o cuando planificamos un encuentro en grupo 'Escapada rural'.

LA PREPARACIÓN

La mayor parte de comercios de alimentación online dispone de apartados específicos para indicar el tipo de preparación del producto que queremos. Cuando compramos un producto envasado, no suele haber sorpresas, pero cuando pedimos una preparación 'a medida', como por ejemplo, tacos de carne para guisar, una ración de lubina, o lonchas de salchichón, etc. conviene precisar al máximo cómo queremos exactamente el producto. Podemos precisar peso y tamaño hasta el detalle y así facilitar la labor del preparador: tacos pequeños, 100 gramos de lubina, 6 lonchas finas de salchichón...

En este punto conviene refrescar nuestra memoria sobre los tipos de corte de pescado más habituales o las piezas de carne idóneas para cada elaboración.

EL SERVICIO

La entrega en perfectas condiciones es una de las principales preocupaciones en el servicio, tanto para el comprador como para el vendedor online. El mantenimiento de la cadena del frío es crucial en muchos alimentos, sobre todo congelados y frescos, ya que garantiza su frescura y calidad y le otorga una mayor vida útil. Es importante que el mensajero -sea propio o externo- y el cliente estén comunicados, generalmente vía telefónica, para que la entrega se produzca con todas las garantías. Y el producto pase de un sistema de refrigeración en el transporte a otro, el frigorífico del cliente, en el menor tiempo posible.

Comprar online no tiene por qué significar perder la relación directa con el 'maestro de la frescura' de nuestro súper y dejar a un lado sus consejos de experto. Los sistemas de pedido y entrega permiten la transmisión de pequeños mensajes. Por ejemplo, podemos añadir un tipo de queso al carrito e incluir en el comentario: *quiero un queso curado cortado finito, el que me recomiende*. Y a la inversa, recibir respuesta del especialista es *lo más fino sin que se rompa*.

@Consum ha empezado a traer la compra a casa, incluso carne y charcutería al corte (puedes indicar cómo lo quieres!) sin bandejas ni plásticos y estoy encantada! Y encima hoy viene con nota incluida! 😊 No sé quién eres pero, ¡gracias! Me ha encantado el detalle 😊



TIPOS DE CAFETERA

Diferentes formas de hacer café

DIME CÓMO TE GUSTA EL CAFÉ Y TE DIRÉ QUÉ TIPO DE CAFETERA DEBES USAR. CON CAFETERA ITALIANA, DE CÁPSULAS, CAFETERA ELÉCTRICA, CON FILTRO, PRENSA FRANCESA... TE CONTAMOS LOS DIFERENTES TIPOS DE CAFETERAS QUE HAY PARA QUE PUEDAS PREPARAR UN CAFÉ DELICIOSO.



Si te gusta lo tradicional...

CAFETERA ITALIANA

También llamada moka, fue inventada en 1933, y es la cafetera que, hasta hace pocos años, se tenía, casi en exclusiva, en todas las casas. Se trata de una cafetera de hierro compuesta por tres partes: una inferior que es un cazo con una válvula de seguridad; después, un filtro metálico intermedio y una parte superior que recibe el café, al pasar el agua hirviendo a gran presión a través del filtro que contiene el café y que está separado de la parte superior por otro filtro. Esta cafetera necesita un molido fino-medio del café, para extraer todos los aromas y sabores. No se debe pensar mucho porque se puede obstruir ni dejar demasiado en el fuego para no quemar el café.



Si te gusta el café recién molido...

CAFETERA EXPRESS

La cafetera express es un clásico de los bares. Es la cafetera italiana que hace pasar agua a alta presión por un filtro con café molido finamente y da una infusión densa y cargada. Existe una versión casera que, además, incorpora una salida lateral de vapor para calentar la leche y hacerla más cremosa.



Si te gusta el café americano...

CAFETERA DE FILTRO

Las cafeteras de goteo o de filtro son ideales para preparar café light o americano. Se recomienda que el molido sea medio o fino. Existen varios tipos, pero todas comparten el uso de un filtro superior donde se coloca el café y sobre el que pasa el agua y, por goteo, va saliendo el café:

- **De filtro eléctrica:** se recomienda usar dos cucharadas soperas de café por cada 180 ml de agua (o taza que queramos elaborar). El agua no se vierte sobre el café, sino en su recipiente, ya que, al ser eléctrica, la calentará primero y luego se verterá sobre el filtro y el café cae en una jarra que está sobre un hornillo que, habitualmente, mantiene caliente el café. Este tipo de cafetera está pensada para hacer grandes cantidades de café de una sola vez, suaves y ligeros.
- **Cafetera Chemex:** su forma recuerda a la de un reloj de arena y necesita molido medio. Es 'manual' y necesita que hirvamos el agua, la dejemos reposar 45 segundos tras el hervor, coloquemos el agua en una tetera y, desde ahí, añadamos el agua al café molido con movimientos circulares desde el centro hacia la parte de fuera.
- **V60:** se llama así porque el recipiente donde se coloca el café tiene forma de V y un ángulo de 60 grados. Cuenta con un solo orificio de goteo.
- **Kalita:** el recipiente superior cuenta con fondo plano y tres orificios de goteo y su filtro suele ser ondulado. Se obtiene un café con más cuerpo.
- **Sifón japonés:** combina la inmersión y el goteo. Compuesta por dos piezas superpuestas de forma esférica y en la parte de abajo tiene un mechero de alcohol para prender fuego, aunque también los hay con placas eléctricas. El vapor produce que el agua suba al recipiente superior a través de un tubo. Después, como consecuencia de la presión negativa, el líquido vuelve al recipiente inferior.



Si te gusta fuerte...

CAFETERA FRANCESA

También llamada de émbolo, fue inventada en 1850 y se obtiene el café por inmersión. Consiste en un recipiente de cristal cilíndrico que se tapa con un pistón cubierto con un filtro permeable, que, al presionar, deja pasar el líquido, pero no los sólidos. Se usa, calentando agua en un cazo y cuando hierva, una parte se pone en la cafetera para calentarla y la otra se deja en el cazo y se le añade el café al gusto. El molido debe ser grueso. Se remueve hasta conseguir el punto de espuma. Luego se vacía el agua de la cafetera y se vierte en ella la mezcla, dejando reposar unos diez minutos. Luego se tapa con el pistón y se presiona hacia la base. El resultado es un café poco concentrado, pero con sabor.

LA CAFETERA FRANCESA TAMBIÉN LLAMADA DE ÉMBOLO, FUE INVENTADA EN 1850 Y SE OBTIENE EL CAFÉ POR INMERSIÓN.

Fast Cook

COMIDAS SANAS Y RÁPIDAS

TE TRAEMOS UNAS PROPUESTAS DE COMIDAS SALUDABLES, FÁCILES Y RÁPIDAS DE HACER. DESCUBRE CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA SIN ESTAR MUCHO TIEMPO COCINANDO.

Aunque cocinar sea una de las cosas que más nos guste, la mayoría de las veces las prisas del día a día nos impiden disfrutar de este momento. Pero, tener poco tiempo para cocinar no está reñido con una buena alimentación, simplemente, hay que tener una buena planificación semanal de recetas y de compra de alimentos. Si sumamos estos dos factores, tendremos la mitad del camino hecho.

CÓMO PREPARAR COMIDAS SALUDABLES Y RÁPIDAS

Un buen truco para preparar comidas rápidas y saludables es saber combinar los alimentos para que cada plato nos aporte todos los nutrientes necesarios. Desde la Universidad de Harvard (EE. UU) proponen el método del Plato Harvard, que consiste en que en cada comida los vegetales (verduras y hortalizas) ocupen la mitad del plato que estamos preparando, un cuarto del plato de hidratos de carbono y el otro cuarto de proteínas.

La preparación anticipada de cremas y otras guarniciones a base de verdura o platos con legumbres, también nos simplificará la tarea a la hora de cocinar y complementar nuestros platos diarios.

TENER POCO TIEMPO PARA COCINAR NO ESTÁ REÑIDO CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

ELABORA UN MENÚ SEMANAL FÁCIL, RÁPIDO, ECONÓMICO Y SANO

1 Organiza tu calendario de comidas y cenas

- Sé realista y plantea todos los escenarios. Es importante saber cuántas comidas haces en casa, cuántos sois o si os lleváis táper al trabajo.
- Si hay niños en casa que comen en el colegio, debemos tener en cuenta este menú para no repetir alimentos un mismo día.
- Elige recetas que no supongan más de 30 minutos de cocinado.
- Raciones de alimentos a tener en cuenta a la hora de elaborar un menú semanal:
 - 3-4 raciones de legumbres.
 - 3-4 huevos (si no tienes problemas de colesterol).
 - 4 raciones de pescado (2 de azul, al menos).
 - 2 raciones de carne blanca (conejo, pavo, pollo).
 - 1 ración de carne roja.

2 Planifica tu compra semanal

- Elaborar un menú semanal o quincenal, te facilitará también a planificar la compra de frescos: verduras, frutas, carnes y pescados, ayudándote a elegir productos de temporada y económicos.
- La planificación del menú y de la compra te ayudará a ahorrar y a aprovechar mejor los alimentos.

3 Echa mano de verduras ultracongeladas, pero no de platos ultraprocesados

- Si eres de los que no sabe qué días va a comer o cenar en casa y no puedes planificar una buena compra de frutas y verduras, siempre puedes tener a mano verduras ultracongeladas que, además de mantener todas las propiedades de las verduras frescas, tienen tiempos de cocción muy rápidos y sencillos.

EJEMPLOS DE COMIDA SANA Y RÁPIDA DE HACER

Crema de brócoli con semillas de calabaza especiadas

INGREDIENTES para 4 comensales
 400 g de brócoli
 120 g de calabacín
 50 g de cebolletas
 70 g de puerro
 1 unidad de dientes de ajo
 100 ml de vino blanco
 200 ml de leche de almendra
 2 g de comino molido
 1 g de tomillo
 5 g de perejil
 1 g de pimienta negra
 40 g de aceite de oliva
 80 g de semillas de calabaza
 Agua
 Sal

LA PREPARACIÓN

Corta las flores del brócoli, reservando el tallo para hacer un caldo. Lava bien todas las verduras, trocea el calabacín y pica las cebolletas, el puerro y el diente de ajo. Calienta 2 cucharadas soperas de aceite en una olla y pochá las cebolletas con el ajo unos minutos. Añade el puerro y cocina unos minutos más, hasta que esté transparente. Incorpora el calabacín y remueve bien. Pasados 5 minutos, añade el brócoli, salpimenta y sazona con el comino y el tomillo al gusto. Riega con el vino, deja que evapore el alcohol y cubre con agua o caldo. Lleva a ebullición, tapa y deja cocer a fuego medio hasta que las verduras estén muy tiernas. Tritura con el brazo de la batidora hasta dejar una textura homogénea y cremosa. Añade la leche de almendras, ajustando la cantidad según la textura deseada. Sirve con un poco de leche extra en cada ración y perejil fresco.

Langostinos al tomate con alcachofas

INGREDIENTES para 4 comensales
 400 g de langostinos pelados
 4 unidades de alcachofas
 50 g de tomate triturado
 20 g de aceite de oliva
 2 g de perejil picado
 5 g de ajo picado
 Sal
 Pimienta

LA PREPARACIÓN

Limpia las alcachofas y córtalas en cuartos. Dispón los langostinos pelados, el perejil picado y el ajo en una fuente untada con aceite de oliva. Tapa con papel transparente para microondas y cuece en el horno a la máxima potencia 1 minuto. Agrega los ingredientes restantes y salpimenta. Tapa de nuevo y prosiga la cocción durante 3 minutos. Quitá el ajo, deja que repose 1 minuto y sirve.

Garbanzos jardinera

INGREDIENTES para 4 comensales
 100 g de pimiento rojo
 150 g de tomate
 240 g de garbanzos cocidos
 2 unidades de huevo
 40 g de aceite de oliva
 5 ml de vinagre
 2 g de comino

LA PREPARACIÓN

Lavar y escurrir bien los garbanzos. Picar el huevo duro y los pimientos crudos. En una ensaladera poner los garbanzos. Añadir el pimiento y el huevo. Mezclar bien. Aliñar con comino, aceite, unas gotas de vinagre y sal al gusto. Cortar en cuadraditos el tomate para decorar.

EL VALLE DE ARÁN ES UNA DE LAS ZONAS MÁS BONITAS DEL PIRINEO. TE CONTAMOS QUÉ VER, QUÉ VISITAR Y LOS MEJORES PLANES QUE HACER EN LA ZONA TANTO EN VERANO COMO EN INVIERNO. ¡DESCÚBRELOS!

El Valle de Arán

QUÉ HACER EN EL VALLE DE ARÁN

Situado en la zona del Pirineo Catalán, el Valle de Arán es una de esas zonas que atrae turismo en todas las estaciones del año, ya que, dependiendo de nuestro interés podemos disfrutar de esta comarca de la provincia de Lleida durante todo el año. Si por algo destaca esta región es por sus pintorescos pueblos, donde podemos adentrarnos para descubrir su arquitectura y su exquisita gastronomía. Primavera y verano son las estaciones ideales para hacer turismo rural, visitar sus parques naturales de animales, adentrarnos en sus senderos y rutas para descubrir la naturaleza, además de actividades de nieve y esquí durante el invierno como raquetas, trineos tirados por perros o actividades en moto de nieve.

QUÉ EXCURSIONES HACER EN EL VALLE DE ARÁN

RUTA AL SANTUARIO DE MONTGARRI

Es una ruta sencilla y accesible de 12 km de ida y vuelta, con salida desde el **Pla de Beret**, zona de remontes de la estación de esquí de **Baqueira Beret**. La ruta sigue el **río Noguera Pallaresa** por la vertiente soleada, pasando por extensas zonas de pastos, prados de alta montaña y pinares de pino negro hasta alcanzar el histórico **santuario de Montgarri**. Una iglesia, en perfecto estado de conservación, construida sobre una antigua ermita románica del siglo XI.



RUTA DE LOS SIETE LAGOS EN EL CIRCO DE COLOMERS

Es una excursión para realizar a pie en la zona periférica del **Parque Nacional de Aigüestortes**. Se trata de un circo de origen glaciar rodeado por picos cercanos a los 3.000 metros, con una excepcional panorámica sobre más de 48 lagos. Se accede desde la población de **Salardú**.



RUTA POR EL BOSQUE ENCANTADO DE CARLAC

Un bosque frondoso de hayas milenarias que parece que cobren vida con esas formas retorcidas que han ido adoptando por el paso del tiempo. Es una excursión circular de 2 o 3 horas apta para niños por la sencillez de la ruta y por la magia que envuelve este paraje tan pintoresco. Además, esta excursión se inicia y se acaba en el pueblo de **Baussen**, uno de los más bonitos y típicos del **Valle de Arán**.



RUTA POR LOS PUEBLOS DEL VALLE

Encabezados por **Viella**, su capital, la comarca del **Valle de Arán** está formada por 33 pueblos. Recorre la carretera C-28 y atraviesa gran parte de estas localidades formadas por edificios de piedra, madera y pizarra y disfruta de cada uno de sus rincones, sus pequeñas calles y sus iglesias y edificios de estilo románico.



GASTRONOMÍA DEL VALLE DE ARÁN

La gastronomía es otro de los puntos fuertes de la zona. De montaña, con influencia mediterránea pero también francesa, la cocina aranese no deja indiferente a nadie. Recetas de sopas y estofados a base de productos locales como las carnes de ovino, bobino, trucha, setas o coles son algunos de los platos más típicos, pero también las recetas de pato, civets o patés, de influencia francesa.

Entre los platos que no debemos perdernos están la famosa "*Olhà Aranese*", sopa contundente a base de carne de ternera y cerdo; "*caulets*", coles rellenas de carne; "*l'hereginat*", plato a base de menudillos de cordero; "*sanganhèta*", receta a base de sangre de cerdo, panceta, ajo y perejil picados; "*torrin*", sopa de ajo o cebolla; "*truhada*", patatas rellenas de carne; y postres tradicionales como los "*crepèths*", creps combinados con mermeladas, mieles o chocolate.



Monta tu propio huerto, ¡en tu balcón!

DESCUBRE QUÉ ES UNA HUERTA EN CASA Y LLEVA UNA VIDA SANA, SOSTENIBLE Y ECOLÓGICA. TE MOSTRAMOS PASO A PASO CÓMO HACER UN HUERTO EN CASA DE FORMA SENCILLA.

Hacer un huerto urbano puede parecer una tarea complicada, con muchas cosas a tener en cuenta: qué plantas cultivar, qué materiales usar, el tiempo que hay que dedicarle... Te damos algunos consejos para que descubras que es una experiencia sencilla y muy gratificante.

Además, tener un huerto contribuirá a mejorar tu dieta ya que, al controlar tus alimentos, comerás de forma más ecológica y saludable.

CÓMO HACER UN HUERTO CASERO

El recipiente

1 Lo primero que debemos hacer es prever el espacio que podemos abarcar. Una vez localizada la ubicación, en función de sus condiciones, pensaremos qué tipo de recipiente se adecua más a nuestras posibilidades.

Los hay de muchos tipos:

- Si nuestro espacio es medio, una **mesa de cultivo** puede ser una buena idea. Ideal para situarla en terrazas, patios o jardines.
- **Las macetas o jardineras** son muy prácticas si nuestro espacio es menor o queremos más flexibilidad. No necesita mucha inversión y son ideales para principiantes, en espacios pequeños como balcones e interiores, así como para ampliar la zona de huerto por temporadas.
- **Los jardines verticales** son algo que está cogiendo mucha fuerza últimamente. Consiste en una estructura vertical de jardineras o macetas que necesita muy poco espacio. Si bien es cierto que cuesta un poco más, es una buena idea para construir tu huerto en balcones y terrazas sin renunciar al espacio.
- **Macetas colgantes.** Hablamos de una inversión baja y un espacio muy pequeño. Colgar las macetas te permite versatilidad y mayor libertad de movimiento.

Tras haber elegido el recipiente que más se adecua a nuestras preferencias y posibilidades, hay que escoger la ubicación. Es fundamental, pues los cultivos agrícolas necesitan muchas horas de luz para que crezcan correctamente.



El sustrato

2 Tras haber elegido nuestro recipiente ideal, tenemos que elegir el mejor sustrato. Es decir, el tipo de tierra específico para macetas u otros recipientes que aporta a la planta los nutrientes que necesita para crecer fuera del suelo.

Es importante elegir un buen sustrato, pues de este depende el éxito de nuestro huerto. Un sustrato universal de calidad resulta perfecto para macetas y jardineras.

LAS MEJORES SEMILLAS PARA NUESTRO HUERTO EN CASA

Si somos principiantes, podemos empezar trasplantando un plantel o una planta directamente a nuestro huerto. Un plantel de tomates, pimientos, fresas y berenjenas puede ser una buena combinación para comenzar. Al usar semillas ya germinadas, el proceso se facilita.

En tu huerto urbano puedes plantar todo tipo de verduras y hortalizas, desde lechugas y tomates, hasta coles y pepinos. Todo en función de tu nivel de experiencia y el espacio del que dispongas. Aunque conocer las necesidades de cada planta puede ayudar a decidirnos. Por ejemplo, podemos plantar una semilla de lechuga en primavera, pero en verano convendría plantar un plantel ya que, debido al calor de los meses estivales, la germinación se complica.

También son muy agradecidas las hierbas aromáticas como el perejil, la albahaca o el cilantro. Debido a su facilidad de germinación y a que necesitan poco espacio, están muy presentes en todos los cultivos domésticos.

Una vez tengas tu huerto confeccionado, sólo quedará mantenerlo. Asegurarte de que las plantas reciben buena cantidad de luz directa al día y mantenerlas hidratadas es lo más importante para obtener buenos resultados.

Cuando crezcan tus hortalizas y maduren, recógelas y prepara un buen plato saludable.

EN TU HUERTO URBANO PUEDES PLANTAR TODO TIPO DE VERDURAS Y HORTALIZAS.



ACELGA



APIO



ESPINACAS



LECHUGA



ORÉGANO



PIMIENTO



ZANAHORIA

ÉPOCA DE SIEMBRA	Todo el año	Finales de verano, otoño e invierno	Invierno y otoño	Todo el año	Todo el año	Primavera	Primavera, verano y otoño
TIEMPO DE COSECHA	40 días	50 días	60 días	60 días	60 días	3 meses	4-5 meses

PERMISO DE PATERNIDAD

Los trabajadores de Consum ya disfrutaban de 14 semanas de permiso de paternidad



Daniel Carmona, gestor de la tienda de Bocairent (Valencia), primer trabajador en beneficiarse de esta nueva medida.

Supone dos semanas más de lo que estipula la ley y cuatro semanas más que en 2019

Los trabajadores de Consum se benefician desde el pasado 1 de enero de la ampliación a 14 semanas del permiso de paternidad retribuido, dos más de lo que estipula la ley y cuatro semanas más respecto a 2019. La Cooperativa mejora con esta nueva medida de conciliación las condiciones del permiso por nacimiento, adopción o acogimiento que ya tenía la plantilla, fijado en 10 semanas desde abril de 2019.

El objetivo es seguir ofreciendo estas dos semanas extra hasta que ambos permisos de maternidad y paternidad estén equiparados. Durante 2019, 191 padres trabajadores se beneficiaron de este permiso.

Consum, como empresa de economía social, busca facilitar la conciliación de la vida familiar y laboral para fomentar la corresponsabilidad entre hombres y mujeres en lo que se refiere al cuidado de los hijos.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Consum se une al Club de Empresas Responsables y Sostenibles de la Comunidad Valenciana



Sede Social de Consum en Silla (Valencia).

El CE/R+S cuenta con 26 entidades socias y trabaja para promover modelos de gestión responsables en la región

Consum se une como socio al Club de Empresas Responsables y Sostenibles de la Comunidad Valenciana (CE/R+S) y se suma a las veinticinco entidades valencianas que conforman dicho Club. La Cooperativa ha colaborado con el CE/R+S desde su creación, en mayo de 2017, participando en sus acciones de información, formación y promoción de modelos de gestión responsable y sostenible entre el tejido empresarial de la Comunidad Valenciana.

“Como Cooperativa, la responsabilidad social es la base de nuestro modelo de gestión empresarial y es un elemento estratégico para el logro de la sostenibilidad. Por lo tanto, en todo foro que promueva modelos de gestión sostenibles y responsables, queremos estar y participar”, afirma la Ejecutiva de Relaciones Institucionales y RSE de Consum, Carmen Picot.

Con más de 3,3 millones de socios-clientes, más de 16.000 trabajadores y unos 750 supermercados, entre propios y franquicias Charter, Consum es la única empresa de distribución con el Certificado de Empresa Familiarmente Responsable (efr) -promovido por Fundación Másfamilia y avalado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social-, y, desde noviembre pasado, cuenta con la calificación de Excelencia. Además, tiene el sello Reduzco de la Huella de Carbono del MITECO y el 100% de sus centros son ecoeficientes, que consumen un 40% menos de energía que un súper convencional. La Cooperativa cuenta con el sello Top Employers, por sexto año consecutivo, como una de las ‘Mejores Empresas para trabajar de España’. Su Memoria de Sostenibilidad anual tiene la calificación Exhaustiva del Global Reporting Initiative (GRI), principal estándar internacional en la elaboración de memorias de Responsabilidad Social Empresarial. Esta calificación, avalada por un auditor externo, es la máxima categoría posible para auditar a una empresa en materia de sostenibilidad.

INNOVACIÓN

Consum y Endesa X se unen para la recarga de coches eléctricos



Nuevo supermercado Consum en Benicàssim (Castellón), que ya dispone de 4 puntos de recarga para coches eléctricos.

Consum y Endesa X firmaron el pasado diciembre una alianza, gracias a la cual se instalarán, inicialmente, 110 puntos de recarga para vehículos eléctricos en los aparcamientos de 55 centros de la Cooperativa. Los primeros 23 ya están operativos y otros 20, a punto de entrar en funcionamiento. Las “islas de energía” se repartirán por Andalucía, la Comunidad Valenciana, Castilla La Mancha, Cataluña y la Región de Murcia, aunque se irá ampliando a más ubicaciones, y contarán con una electricidad generada por fuentes 100% renovables.

La tecnología de las instalaciones que se colocarán será de hasta 50 kW, lo que permite la carga de un vehículo aproximadamente en media hora (dependiendo del porcentaje de carga previo del vehículo y de sus características), el tiempo que tardan los clientes, habitualmente, en hacer la compra. Para poder realizar las recargas, los usuarios tendrán que tener la aplicación de Endesa X, Juice Pass (disponible en iOS y Android) para activar el servicio y comenzar el proceso. No será necesario registrarse para usar la App, ya que también podrá realizarse la recarga y el pago de manera puntual con una tarjeta de crédito.

Sin embargo, crear un perfil en la aplicación y registrarse en Juice Pass reporta ventajas al cliente: se agiliza el proceso; se accede a toda la información detallada del punto de recarga, precios y horarios; se puede monitorizar el detalle de las recargas en tiempo real y acceder al historial de recargas y facturas; y hay descuentos en el precio de las recargas.

Consum se convierte así en la primera cadena de supermercados española en implementar una amplia red de recarga de acceso público -que además se podrá ir ampliando-, y ofrecer a sus clientes un nuevo servicio.

BALANCE CHARTER

Charter alcanza las 300 tiendas y los 300 millones de euros en 2019



Supermercado Charter en Torrent (Valencia).

La franquicia de Consum, Charter, ha alcanzado en el ejercicio 2019 dos cifras simbólicas importantes: las 300 tiendas, tras sumar 28 supermercados nuevos este año pasado, y superar los 300 millones de euros de facturación. Las aperturas se han realizado, principalmente, en la Comunidad Valenciana, Cataluña y Castilla-La Mancha.

Charter ha continuado su expansión durante 2019, como negocio rentable, por las mismas comunidades autónomas que en 2018. Así, ha abierto diez tiendas en Cataluña, concretamente, nueve en la provincia de Barcelona (La Garriga, dos en Rubí, Hospitalet de Llobregat, Manresa, Sabadell, Barcelona capital, Badalona y Barberà del Vallès) y una en la de Lleida, en Bellver de la Cerdanya. En la Comunidad Valenciana ha abierto nueve súper: siete en la provincia de Valencia (Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent, Catarroja, Higuera y Algemesí) y dos en la de Alicante (Elche y Cox). En Castilla-La Mancha cuatro: Minglanilla (Cuenca), Yeste y Balazote (Albacete) y Villanueva de la Fuente (Ciudad Real); dos en la Región de Murcia: en Beniel y Murcia capital; dos también en Andalucía en la provincia de Jaén (Villacarrillo y Puente Génave) y uno en Aragón, en Monreal del Campo (Teruel).

De cara a 2020, las previsiones de la franquicia Charter es seguir con el actual ritmo de expansión, con unas 29 aperturas, principalmente, en la Comunidad Valenciana, Cataluña y Castilla-La Mancha. Las previsiones, en cuanto a ventas, siguen siendo optimistas.

Cómo prevenir la caída del cabello

SI ESTÁS EMPEZANDO A NOTAR QUE PIERDES PELO Y QUIERES EMPEZAR A TOMAR MEDIDAS, TE TRAEMOS LOS MEJORES CONSEJOS PARA FRENAR LA CAÍDA DEL CABELLO.

AL TRATARSE DE UN PROCESO QUE AFECTA DIRECTAMENTE A LA IMAGEN PERSONAL, PUEDE TENER CONSECUENCIAS EMOCIONALES, SOBRE TODO, CUANDO EL PROCESO SE ENCUENTRA YA AVANZADO.

La alopecia, pérdida de densidad capilar, puede deberse a muchas causas, pero las más habituales son la predisposición genética y el estrés. Aunque afecta más a los hombres, también se da en mujeres. En la mayor parte de estos casos el proceso se puede retrasar, pero no evitar totalmente.

Hay varios enemigos en la batalla contra la pérdida de pelo: la genética, el estrés, el estilo de vida, y el tipo de alimentación. Repasamos algunos de los consejos y cuidados que puedes aplicar para mantener tu 'melena' el máximo tiempo posible y en las mejores condiciones.

CORTE



- Cortar con regularidad sanea el cabello.
- Un buen corte disimula las zonas más despobladas.

HIGIENE



- Se recomienda lavar cada dos días y evitar, en la medida de lo posible, las aguas con mucha cal.

LAVADO



- Aclarar bien con un suave masaje para activar la circulación, pero no frotar en exceso.
- Terminar con agua fría para cerrar la cutícula del cabello.
- Secar con toques suaves o al aire. Si utilizamos secador, mantener a una temperatura moderada.

PEINADO



- Usar peine de púas abiertas; favorecen el volumen.
- No abusar del cepillado.

EJERCICIO



- Ayuda a los folículos y evita el estrés.
- El yoga o la relajación, son buenos ejemplos.

ALIMENTACIÓN



- Consumir carne roja magra, pescado azul y pollo, aporta suficientes proteínas al organismo.
- Ingerir alimentos con vitamina B, C, D y E, y minerales como el selenio, silicio, magnesio, que también se encuentran en las verduras.
- Huevos: favorecen el crecimiento de pelo nuevo.
- Levadura de cerveza: fortalece el cabello.

Al tratarse de un proceso que afecta directamente a la imagen personal, puede tener consecuencias emocionales, sobre todo, cuando el proceso se encuentra ya avanzado. Cuando esto sucede, se suele optar por 'soluciones' como peinados que cubren las zonas despobladas, postizos o bien, el afeitado total de la cabeza. En todos los casos la recomendación es cuidar la nueva piel expuesta hidratándola y protegiéndola del sol y el frío.

CARGA MENTAL

Qué es y cómo prevenirla

¿QUIÉN NO SE HA ENCONTRADO EN OCASIONES SORPRENDIDO POR UN MONTÓN DE TAREAS QUE LLEVAR A CABO? ¿QUÉ PUEDO HACER SI YA NO PUEDO MÁS? ME SIENTO MAL..., ¿QUÉ ME ESTÁ OCURRIENDO?

Llevar a los niños al colegio, pasar por la tintorería, reunión con el jefe antes de comer, llevar a tu hijo a la actividad extraescolar, cita con el médico... ¡Es horrible! Esa sensación de no llegar y sentir que un día más se acumula todo lo que hay que hacer.

QUÉ ES LA CARGA MENTAL

El esfuerzo que supone a nivel físico y mental afrontar una semana con sensación de ser corredor de velocidad y de fondo a la vez hace incompatible vivir con serenidad el día a día.

El estrés fue definido en los años 70 por McGrath como "el desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias percibidas". Si se mantiene elevado el nivel de presión mucho tiempo produce un estado llamado de resistencia. Y si continúa el estrés, superando la tolerancia de una persona, se llega al agotamiento con las consecuentes alteraciones funcionales y orgánicas.

La sobrecarga mental supone un alto estado de tensión que debe mantenerse para conseguir un resultado concreto que implica la necesidad de procesar, manejar y utilizar mucha información para tomar decisiones, independientemente del ámbito del que se trate (familiar, profesional o personal). Esto conlleva un conjunto de elevadas exigencias a las cuales nos enfrentamos.

El nivel de exigencia, el manejo del estrés, el esfuerzo psicológico para atender las diferentes tareas, la atención y concentración, el esfuerzo intelectual, no poder o no saber delegar y el desarrollo tecnológico son algunos de los desencadenantes que nos abocan a la sobrecarga mental.

Bien por no tener adecuados recursos o habilidades mentales para hacer frente a las exigencias externas (lo que nos piden los demás), o bien por no manejar las internas (el nivel de exigencia que nosotros nos ponemos para la realización de las diferentes tareas), suponen un esfuerzo que acaba por generar cansancio.

PEDIR AYUDA

¿Dónde está el equilibrio entre las tareas que tenemos que llevar a cabo y la preocupación que éstas implican? Supone adaptar las exigencias de la tarea a nuestras capacidades, de tal forma que, en el caso de no poder llevarla cabo, lo más importante es pedir ayuda.

Si no lo hacemos, podemos llegar a sufrir estrés, que es el conjunto de reacciones físicas, fisiológicas y psicológicas que experimentamos cuando sometemos a nuestro cuerpo a una demanda que le sobrepasa.

¿Cuáles son esos síntomas de estrés? Aumento de la tasa cardiaca (palpitaciones), dolor y tensión muscular o articular, dificultades para respirar, dolores de cabeza, molestias gastrointestinales, preocupaciones, cansancio, irritabilidad, dificultad para tomar decisiones, para concentrarse, confusión, dificultades para expresar qué nos ocurre, temores, etc.



“EL ESTRÉS ES EL DESEQUILIBRIO SUSTANCIAL PERCIBIDO ENTRE LA DEMANDA Y LA CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL INDIVIDUO, BAJO CONDICIONES EN LAS QUE EL FRACASO ANTE ESTA DEMANDA POSEE IMPORTANTES CONSECUENCIAS PERCIBIDAS”.
McGrath

Qué podemos hacer

- Lo primero de todo será cuidar la alimentación y el ritmo de sueño, procurando, si fuera preciso, realizar algunos descansos a lo largo de la jornada para evitar la sobrecarga que nos lleve a elevar en exceso ese fuerte nivel del cansancio físico y mental.
- Realizar actividad física deportiva dos o tres veces a la semana.
- Buscar actividades de ocio y tiempo libre.
- Compartir las preocupaciones con alguien cercano.
- Fomentar un espíritu y pensamiento positivo.
- Mantener vínculos de amistad con personas sanas y alegres.
- Aprender técnicas de relajación.
- En último término, si los síntomas persisten más de dos o tres semanas, acudir a un especialista para que nos atienda y oriente según nuestras circunstancias y necesidades.



AGILIDAD EMOCIONAL

Cómo alcanzarla

CONOCE QUÉ ES Y CÓMO ALCANZAR LA AGILIDAD EMOCIONAL PARA AYUDAR A LOS MÁS PEQUEÑOS A GESTIONAR SUS EMOCIONES.

La agilidad emocional, según la psicóloga y profesora de la Universidad de Harvard, Susan David, es “la capacidad para obtener información cuando enfrentamos situaciones en las que emergen sensaciones y sentimientos que nos lleven a tomar buenas decisiones”. Así lo describe en su libro Emocional Agility.

La función esencial de la agilidad emocional es aprender a convivir con nuestras emociones, pensamientos y recuerdos de forma saludable, al tiempo que somos coherentes con nuestros valores. Pero esto, que ya es complicado en la vida adulta, se complica aún más con los pequeños de la casa.

Como padres o educadores debemos ser conscientes de que jugamos un papel importante en esa guía hacia las emociones que ayudará a los niños en la toma de decisiones desde bien pequeños.

CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES

El desarrollo de las habilidades emocionales es un punto débil en la sociedad. No es habitual trabajar las emociones para que los niños puedan ser flexibles en un mundo frágil y cambiante. Nuestro papel debe empezar por hacerles ver que la manera en la que lidiamos con nuestro mundo interior acaba por determinar todo.

Y la agilidad emocional nos ayuda mucho en este sentido, puesto que nos ayuda a conectar con nosotros mismos para poder avanzar en nuestra vida hacia la persona que queremos ser.

Pero, ¿cómo empezamos? La práctica es la mejor de las lecciones. Si un niño se siente triste y es capaz de reconocer esa emoción, porque le hemos dado el tiempo suficiente para reflexionar y hacer algo para remediarlo, también adquirirá la habilidad de reconocer que todas las emociones son efímeras y, tarde o temprano, pasan. Esto es lo que se conoce como tener una ‘metavista’ de las emociones.

“

LA AGILIDAD EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD PARA OBTENER INFORMACIÓN CUANDO ENFRENTAMOS SITUACIONES EN LAS QUE EMERGEN SENSACIONES Y SENTIMIENTOS QUE NOS LLEVEN A TOMAR BUENAS DECISIONES.

Susan David
(Psicóloga y profesora de la Universidad de Harvard).

”

Gestión emocional: controla tus emociones

En resumen, esta agilidad emocional de la que habla Susan David, puede dividirse en 4 puntos y los podemos aplicar tanto a la educación de los pequeños de la casa como a nosotros mismos.

- 1 Mostrar:** lo ideal no es tratar de reprimir nuestras emociones y pensamientos, especialmente cuando no son placenteros, sino contemplarlos con curiosidad y cariño para intentar reconocerlos.
- 2 Salir:** entre el estímulo y la respuesta ante una situación, siempre existe un margen donde podemos escoger cuál será nuestra respuesta. Poder salir nos permite observar la situación de forma global y abrirnos a un campo más amplio de posibilidades.
- 3 Conocer las razones, preguntarnos el porqué de las cosas:** darnos espacio nos permite conectar con nuestros valores más centrales y con nuestras principales metas. Esto facilita que nuestras decisiones sean más acertadas, ya que responden a nuestras estrategias fundamentales.
- 4 Avanzar:** tomar decisiones teniendo en cuenta dos puntos básicos:
 - Marcarse pequeñas mejoras acordes con nuestros valores, que se incorporen como hábitos sostenidos en el tiempo.
 - Equilibrar estas acciones de mejora, encontrando el punto óptimo entre nivel de reto y competencia. Esto nos permitirá actuar con entusiasmo y empoderamiento.

En definitiva, enseñar a los niños a gestionar sus emociones es una tarea urgente en el mundo en que vivimos. La agilidad emocional les ayudará en todas las facetas de la vida, evitando frustraciones y afrontando mejor cualquier situación que se les presente.

UNA CASA A PRUEBA DE MASCOTAS

¿HAS DEJADO A TU MASCOTA SOLA EN CASA Y CUANDO HAS VUELTO ESTABA DESTROZADA? TE TRAEMOS LOS MEJORES TRUCOS Y REMEDIOS PARA ENSEÑAR A TU PERRO Y CUIDAR TU CASA.

El día que una mascota llega a casa suele ser el más feliz de muchas familias. Imaginamos la vida con nuestro nuevo animal como una convivencia divertida, armoniosa y tranquila. Y esto suele ser así pero a veces, hay pequeñas "sorpresas" que vienen de la pata de nuestro perro.

Aunque los perros suelen adaptarse rápido a su nuevo hogar, en ocasiones pueden aparecer conductas indeseadas que, con un poco de paciencia y entendiendo al animal, tienen solución.

TRUCOS CONTRA EL PIS

Las consultas más frecuentes a los etólogos (profesionales que estudian el comportamiento del animal) versan sobre cómo evitar que un perro adulto orine en casa, qué remedios caseros podemos utilizar para que el perro no muerda los muebles o cómo evitar que el perro rasque las paredes.

Para evitar que un cachorro se haga pis en casa, necesitamos paciencia para educarle. Mientras, se pueden colocar empapadores o periódicos para acostumbrarle a hacer pis siempre en el mismo sitio.

Si el perro es adulto, probablemente utilizará el pis para marcar su territorio. Mientras intentamos cambiar esta conducta, podemos proteger sus lugares "favoritos" para orinar, poniendo barreras infantiles para que no entre en determinadas habitaciones y evitarnos el disgusto.

Una de las medidas más eficaces para evitar que el perro adulto orine en nuestro sofá, otros muebles o el suelo, es utilizar productos de limpieza adecuados.

AUNQUE LOS PERROS SUELEN ADAPTARSE RÁPIDO A SU NUEVO HOGAR, EN OCASIONES PUEDEN APARECER CONDUCTAS INDESEADAS.

La lejía y el amoníaco quedan prohibidos, ya que su olor recuerda al del pis y les atrae mucho, con lo que conseguimos el efecto contrario al deseado.

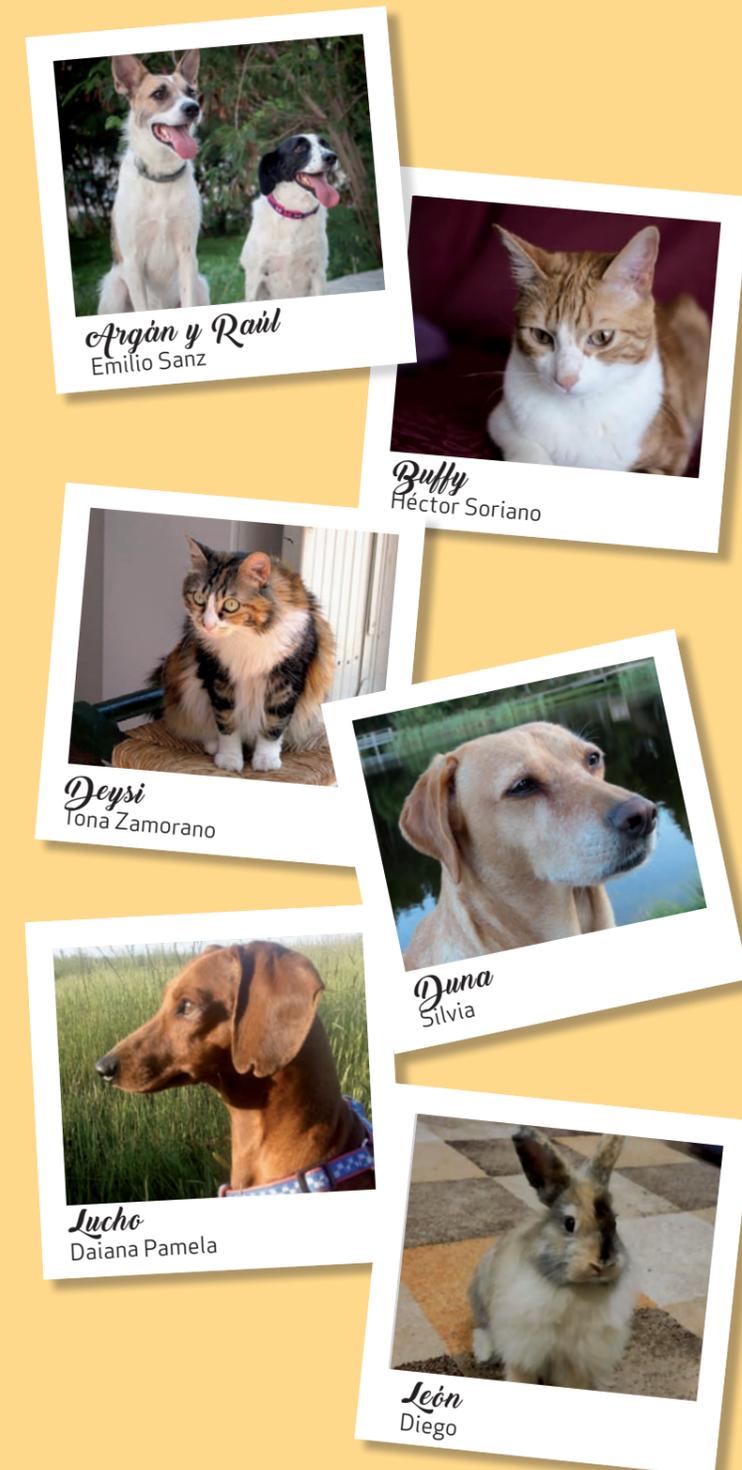
Para eliminar todo rastro de olor a orina debemos utilizar detergentes enzimáticos que pueden adquirirse en un supermercado. Otro remedio que también acaba con el olor es limpiar, tanto muebles como el suelo, con agua y vinagre.

REMEDIOS PARA PROTEGER LOS MUEBLES

Si lo que queremos es evitar que nuestro perro muerda los muebles o rasque las paredes, la primera medida que podemos tomar en casa es darle sus propios juguetes o mordedores para que se entretenga. Un perro cansado mentalmente es una garantía de que no buscará nuestros objetos de valor para morder.

Si la conducta persiste, además de las citadas barreras o cerrar la puerta de algunas de las habitaciones para acotar el área de movimiento del perro, también existen en el mercado productos antimordeduras específicos para perros. Estos productos suelen tener un sabor desagradable para los perros, por lo que, al rociarse en los objetos, muebles o paredes, les disuade del deseo de morder.

También existen en el mercado diferentes productos como collares y ambientadores que desprenden diferentes partículas relajantes, que puede ayudar a los animales a sentirse más tranquilos cuando están solos en casa. Otra idea es facilitarles un transportín o lugar en la casa que les haga de efecto madriguera para cobijarse cuando se sientan inseguros.



Argán y Rail
Emilio Sanz

Buffy
Héctor Soriano

Deysi
Iona Zamorano

Duna
Silvia

Lucho
Daiana Pamela

León
Diego

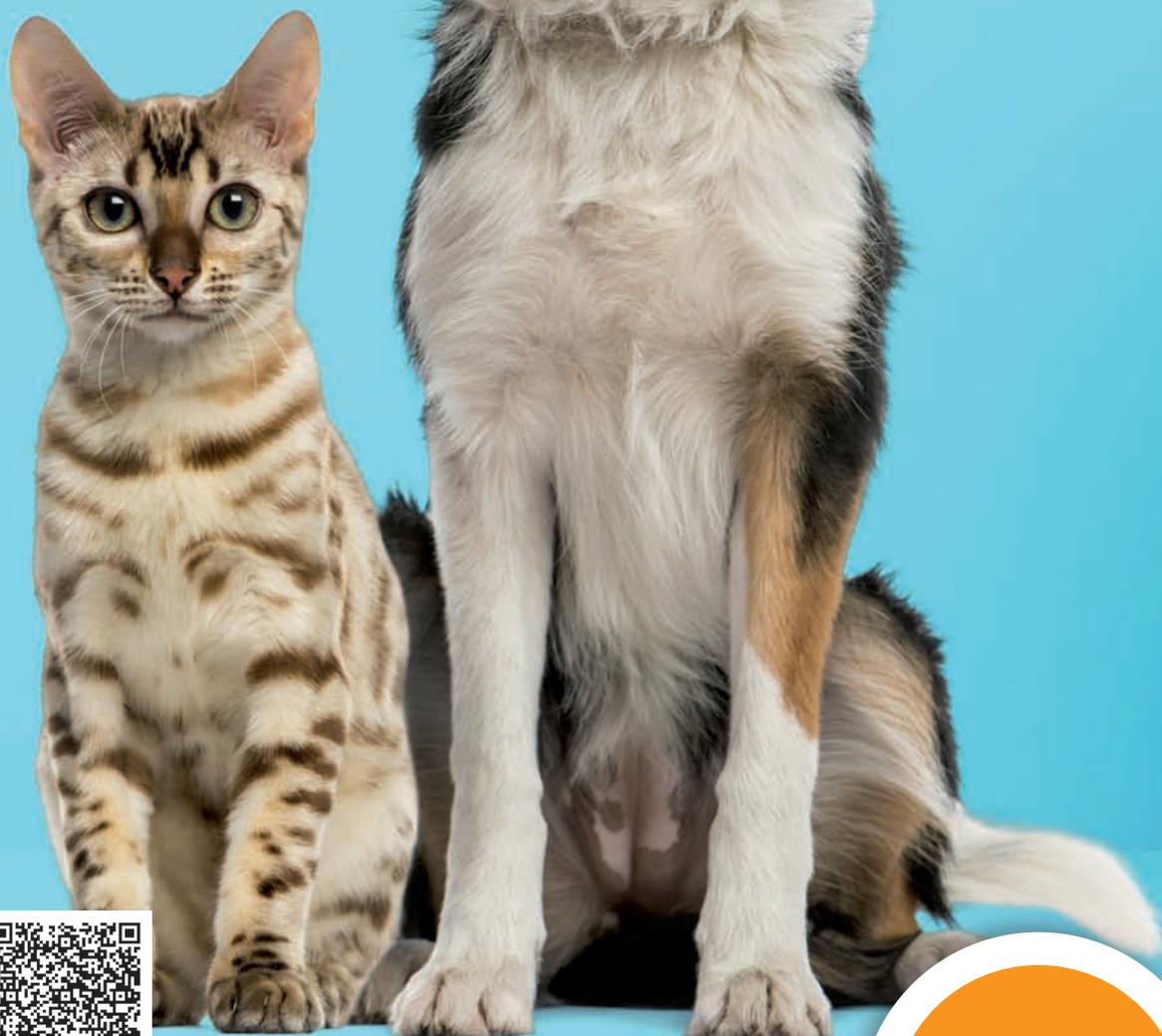


EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en www.entrenosotros.consum.es/tumascota y sube una foto. ¡Así de fácil!

Nosotros cuidamos de ti y tú de ellos.

Sabemos que las mascotas
son la alegría de la casa y
nos encanta que así sea.
Te ayudamos a entrar en su
maravilloso mundo y aprender
todo sobre ellos.



Descubre más sobre el cuidado
de tus animales en:
www.entrenosotros.consum.es/mascotas

consum
qué bueno ser
diferente!