

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2021 Nº 106

consum



EL TEMA DEL MES

COCOONING, EL PLACER DE ESTAR EN CASA

SABER COMPRAR. TIPOS DE CONSUMIDORES EN EL SUPERMERCADO.

LOS CINCO DE... ISABEL COIXET. **SALUD Y BELLEZA.** MASKNÉ: EL ACNÉ PROVOCADO POR LA MASCARILLA.

DEBEMOS SER
OPTIMISTAS Y
APOSTAR PORQUE
SALDREMOS DE ESTA,
TODOS JUNTOS,
ARRIMANDO EL
HOMBRO.

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.

Estrenamos el año 2021 con nuevos propósitos y nuevas ilusiones, a pesar de la pandemia que, a muchos de nosotros, nos ha obligado a aplazar los que teníamos para el año 2020. Sabemos que es difícil proponerse metas en estos momentos, que no está solo en nuestras manos llevarlas a cabo. La incertidumbre con la que hemos acabado el año la seguimos teniendo, pero no podemos caer en el pesimismo. Saldremos de esta, todos juntos, arrimando el hombro.

Reunir en un plato alimentos que sean económicos, fáciles de cocinar, de gran versatilidad y saludables puede parecer más complicado de lo que es en realidad. En **Hoy comemos** te damos 5 ideas de cenas rápidas y sanas, además de deliciosas. ¿Te apuntas? Además, el caldo es uno de los platos más reconfortantes para combatir el frío. En **A Examen** te contamos cómo preparar los principales tipos. ¿Sabes cuándo empieza la época de los *calçots*? ¿En qué zonas de España podemos comerlos? Descubre la temporada y las ciudades donde se celebran las *calçotadas* en **Viajar con gusto**.

Saber qué tipo de consumidor eres puede ayudarte a sacar el máximo partido a tus compras, en especial cuando vas al supermercado. En **Saber comprar** te lo explicamos todo. ¿Sabes qué es el *cocooning*? En nuestro **Tema del mes** te contamos en qué consiste esta tendencia y cómo ponerla en práctica. ¡Toma nota!

Las plantas en casa, además de decorar, crean ambientes acogedores y relajantes. ¿Te gustaría poner plantas en tu casa, pero no sabes cuál? En **Es Eco** te contamos qué planta de interior o exterior se ajusta más a tu hogar.

La mascarilla se ha convertido en un complemento más a la hora de salir de casa, pero su uso puede provocar cambios en la piel, como el *maskné*. Si quieres saber qué es y cómo solucionarlo, tienes todos los detalles en **Salud y Belleza**. Y aunque a primera vista no parezca que está ligado, llevar a cabo una buena alimentación es esencial para preservar la salud mental. Descubre más sobre este tema en **Conócete**.

Si tienes un bebé y no sabes cómo empezar a introducirle la alimentación sólida, te contamos todo sobre el método BLW en **Cuidado Infantil**.

Además, conoceremos «**Los 5 de**» Isabel Coixet, directora de cine y guionista, te contaremos todas las propiedades nutricionales de los guisantes en **Los Frescos** y te explicaremos todos los pasos para disfrutar de un paseo con tu perro en nuestra sección de **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Feliz Año Nuevo!



Consejo de redacción.

SUMARIO

28

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Isabel Coixet.
- 08 **HOY COMEMOS...**
5 cenas rápidas y sanas.
- 10 **LOS FRESCOS**
Propiedades de los guisantes.
- 12 **SABER COMPRAR**
Tipos de consumidores en el supermercado.

ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**
Caldos: tipos y cómo hacerlos.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Cocooning, el placer de estar en casa.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Época de *calçots* en las comarcas de Tarragona.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Plantas en casa.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum lanza la gestión del turno a través del móvil. Consum entrega 37,2 millones de euros en descuentos a sus socios-clientes. Cruz Roja y Consum refuerzan su alianza en materia de empleo. La tienda física, el espacio en el que el consumidor se siente más seguro.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Maskné: el acné provocado por la mascarilla.
- 26 **CONÓCETE**
Cómo afecta la alimentación a la salud mental.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Alimentación BLW.
- 30 **MASCOTAS**
Cómo pasear al perro.

10



14



EDITORIAL



TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes, hemos sustituido las bolsas de plástico de las secciones de frescos para la compra a granel por bolsas compostables. Esta medida supone que se dejará de poner en el mercado 592 toneladas de plástico al año. Estas bolsas compostables, que se desechan en el contenedor de residuos orgánicos (el marrón), convivirán con las bolsas reutilizables de malla en la sección de Frutas y Verduras.

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

Envíanos un correo a comunicacionexterna@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



TEMPURA EN SU PUNTO

Para preparar una buena tempura, ya sea de bacalao, de tiras de pimiento, calabacín, berenjena o aros de cebolla... de lo que quieras, hay que poner una botellita de agua en el congelador y dejar que se congele un poco, hasta que quede con una ligera escarcha. Pon el aceite a calentar y haz una mezcla más bien densa con la harina de tempura y el agua escarchada. Pasa los alimentos por la mezcla, fríelos y ¡¡¡am!

María R.

@ ¡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!



Hola, buenos días, quería aplaudir al servicio online que tiene Consum, un 10 por ellos. Son lo más, tratan al cliente super bien, higiene, limpieza, servicio, distribución, etc., sobre todo demuestran lo profesionales que son.

Muchas gracias María Angeles.

Me gusta Comentar Compartir



Hoy en @Consum en El Ejido una de las dependientas al ver a mi marido con muletas ha tenido el gran detalle de avisar para abrir otra caja, muy agradecidos, hay que valorar los gestos buenos

Muchas gracias por compartirlo. Lo trasladamos al equipo.



Aquí os dejamos uno de nuestros tomates envasados preferidos. Por su sabor, por su textura y porque solo lleva dos ingredientes!!!!
¿Alucinante hoy en día verdad? Lo solemos utilizar para la pasta, berenjenas rellenas o cuando queremos darle un toque a cualquiera de nuestros platos!

Este lo hemos comprado en @supermercadosconsum, 100% recomendable.
#tomate #consum #salud #saludable #consejo #tip #yummy #instamami #rico #comida #supermercado #instagood #instalike #instalove #healthyfood #health #likeforlikes #like4likes #l4l #nice #food #market #supermarket #comidasana #tamizado



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...





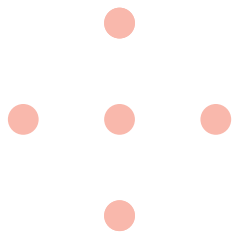
LOS CINCO DE... ISABEL COIXET

DIRECTORA DE CINE Y GUIONISTA

Isabel Coixet es directora de cine y guionista. Comenzó a hacer películas caseras cuando le regalaron una cámara de 8 mm por su primera comunión. Antes de entrar en el mundo del cine se dedicó a la publicidad hasta que fundó su propia productora. En 1988 dirigió su primera película, pero fue en 2003 cuando alcanza el éxito internacional con *Mi vida sin mí*. Desde entonces no ha dejado de rodar. Coixet también ha realizado destacados documentales para denunciar aquello con lo que no está conforme y dar voz a sus protagonistas. Su pasión por la gastronomía ha quedado reflejada en uno de sus últimos trabajos, *Foodie Love*, una serie estrenada recientemente en Netflix. Su próximo film, *Nieva en Benidorm*, acaba de ser rodado en la ciudad alicantina.



Por la realización de este reportaje, Isabel Coixet y Consum entregan 500€ a la Fundació ARRELS, que cuida de las personas sin hogar. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2019, destinó cerca de 18 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.900 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



01



QUESO
En todas sus formas: fresco, seco, maduro, muy maduro... De oveja, de cabra, de vaca, español, francés, italiano... Para mí, el queso es una de las cosas absolutamente imprescindibles. ¡No puedo imaginarme la vida sin queso! Ni quiero.

02



RÚCULA
Es mi ensalada favorita. Me encanta ese punto amargo que tiene y me parece que combina con cualquier aderezo. Tú haces una ensalada solo con rúcula, aceite, limón y piñones pasados por la sartén y es un entrante fantástico.

03



CAFÉ
Otra cosa sin la que no puedo vivir: el café. Soy incapaz de funcionar sin café. Me gusta el de Colombia, nunca torrefacto. Por la mañana un café es la mejor manera de empezar la jornada. Puedo llegar a tomar cinco tazas a lo largo del día... ¡y no tengo problemas para dormir!

04



ALCACHOFAS
Cuando es temporada de alcachofas puedo comerlas tranquilamente cada día sin cansarme. Las hago al horno o también confitadas durante tres horas a fuego bajísimo cubiertas con aceite de oliva. Lo único malo de las alcachofas es que cambian el sabor de cualquier bebida, así que no merece la pena tomarlas con vino porque estropea el sabor.

05



ACEITE DE OLIVA
Me entusiasma el aceite de oliva virgen en todas sus variedades: arbequina, picual, frantoio, cornicabra, hojiblanca... Hay más de 260 variedades de aceite de oliva en España y es toda una aventura probar todos los sabores y ver cómo reaccionan con diferentes platos. ¡Yo siempre estoy dispuesta a probar variedades que no conozco!

5 IDEAS RÁPIDAS Y SANAS

Reunir en un plato alimentos que sean baratos, fáciles de cocinar, de gran versatilidad y saludables puede parecer más complicado de lo que es en realidad. Toma nota de las siguientes sugerencias.

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA. Las verduras siempre son fáciles y rápidas de preparar. No siempre es necesario complicarse mucho cuando se trata de sacar el máximo partido a los ingredientes más nobles. Un claro ejemplo son las cremas de verduras que resultan un acierto en los meses fríos. Se pueden cocinar en cantidad y guardar en la nevera para que después solo sea calentar y tomar.

LEGUMBRES. Con un excelente aporte de proteínas, las legumbres son una opción imprescindible en platos económicos, saludables y apetecibles. El abanico de recetas que se pueden hacer con ellas es infinito, combinan tanto con verduras como con cereales o carnes.

CEREALES. Las pastas y el arroz son dos básicos de la cocina. Ambos resultan económicos, rinden mucho y su cocción es rápida y sencilla: 20 minutos para el arroz, y entre 7 y 12 minutos para la pasta. Mientras se cuecen, se puede preparar un salteado de vegetales (zanahoria, calabacín, brócoli) en un wok y, allí mismo, se añade el arroz o la pasta una vez que estén hechos.

HUEVOS. En tortilla, revueltos y con variantes infinitas, los huevos acoplan perfectamente las proteínas con la fibra de los vegetales. Su simplicidad a la hora de prepararse, su coste y sus beneficios nutricionales hacen que sean indispensables.

CARNES. Si escogemos aquellas que nos ofrecen la posibilidad de asar, guisar o dorar a la plancha, tendremos lista la cena en un santiamén. El pollo, por su carne firme y jugosa, es un imprescindible.

PESCADO. Cada temporada tiene su pescado por excelencia, y en los primeros meses del año podrían destacarse el salmón y la lubina. Son de gran versatilidad y sumamente sabrosos.



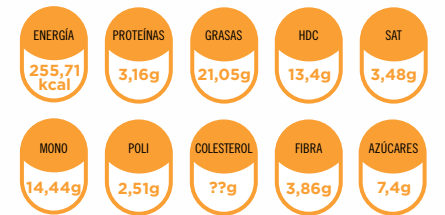
Curry express

INGREDIENTES (2 personas)

- 80 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 latas de maíz natural
- 5 g de cilantro molido
- 1 g de comino molido
- 5 hojas de curry secas o frescas o 1 hoja de laurel y ralladura de 1 lima
- 80 g de limón
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal

PREPARACIÓN

Pela y corta en juliana muy fina la cebolla; pela y lamina finos los dientes de ajo. Calienta 2 cucharadas soperas de aceite en una buena sartén y pocha ambos ingredientes durante unos 12-15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté transparente. Escurre bien el maíz y enjuágalo un poco con agua. Déjalo escurriendo o sécalo con suavidad. Tritura la mitad con una batidora. Añade las otras 2 cucharadas de aceite a la cebolla y echa todas las especias. Remueve 2 minutos y agrega el maíz machacado y el entero. Adereza con la ralladura de medio y limón y su zumo. Prueba y sala al gusto. Sírvelo con el resto del limón cortado en rodajas o gajos como acompañamiento de pan plano, tortillas de maíz o unos nachos.



Información Nutricional por ración.

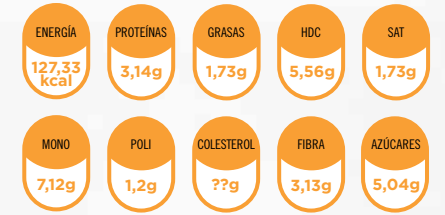
Sopa crema de coliflor

INGREDIENTES (4 personas)

- 600 g de coliflor
- 1 puerro
- 80 g de cebolla dulce
- 1 l de agua o caldo de verduras
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 ml de vinagre de Jerez
- 5 g de cebollino
- Pimienta negra molida
- Sal

PREPARACIÓN

Corta las hojas de la coliflor y la parte más gruesa y fibrosa del tallo, y resérvalos para un caldo o para otra receta. Separa unas cuantas flores pequeñas enteras y trocea el resto, incluyendo el tallo que no hemos descartado. Corta los extremos del puerro, dejando solo hasta la parte verde más clarito; ábrelo por la mitad longitudinal y lávalo bien. Córtales en rodajas y haz lo mismo con la cebolla. Calienta 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en una olla o cazuela y dora el puerro y la cebolla con una pizca de sal, removiendo constantemente durante 5-7 minutos hasta que se doren un poco. Añade la mitad de la coliflor troceada, remueve bien y cubre con agua, aproximadamente 1 litro. Lleva a ebullición, baja el fuego y cuece durante 15 minutos. Incorpora entonces el resto de la coliflor, remueve, añade algo más de agua si hiciera falta y deja cocer unos 15-20 minutos más. Mientras tanto, calienta 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en una sartén y añade las flores que hemos reservado. Cocina a fuego medio-fuerte, removiendo constantemente, hasta que se doren bien. Retira, aliña con el vinagre de Jerez al gusto y reserva. Tritura la crema hasta dejarla muy fina. Salpimienta y sirve con las flores crujientes de coliflor, cebollino picado y un poco de aceite de oliva.



Información Nutricional por ración.

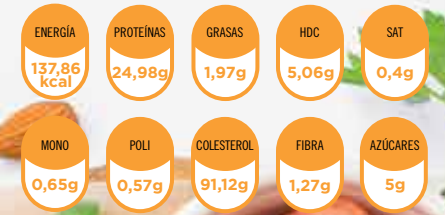
Pollo con setas, champiñones y marsala

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 contramuslos de pollo
- 2 muslos de pollo
- 8 champiñones medianos
- 150 g de setas en conserva variadas
- 1 diente de ajo
- 200 ml de vino Marsala seco o similar
- 25 ml de brandy
- 5 g de maicena
- 300 ml de caldo de verduras o agua,
- 8 tomates cherry
- 2 g de tomillo seco
- 2 g de orégano seco
- 1 g de pimienta negra molida
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 g de perejil y sal

PREPARACIÓN

Seca el pollo con papel de cocina, retira un poco el exceso de grasa. Salpimienta y dora a fuego vivo en una cazuela o sartén amplia con un chorrito de aceite, por ambas caras. Retira y reserva. Lava bien los champiñones, las setas y los tomatitos. Corta los primeros en cuartos. Si las setas son pequeñas, déjalas enteras, o pícalas un poco. Pica el diente de ajo muy fino. En la misma cazuela en la que se ha dorado el pollo, saltea las setas con alegría y una pizca de sal. Deja que se doren bien, pegándose ligeramente al fondo para que caramelicen. Cuando hayan cogido buen color, añade el diente de ajo, un golpe de pimienta negra, un poco de tomillo y orégano. Añade el brandy y el vino, deja que evapore el alcohol y baja el fuego. Deslíala la maizena en un par de cucharadas de agua fría y agrega al guiso, removiendo bien. Cocina a fuego suave unos 10 minutos. Incorpora más caldo o agua si fuera necesario. Incorpora de nuevo el pollo, mezclándolo bien con la salsa, añade más tomillo y orégano y tapa. Cocina unos 15-20 minutos, hasta que el pollo esté casi listo, removiendo de vez en cuando. Añade los tomatitos y cuece unos 5-10 minutos más. Ajusta el punto de las hierbas y sirve con perejil fresco picado.



Información Nutricional por ración.

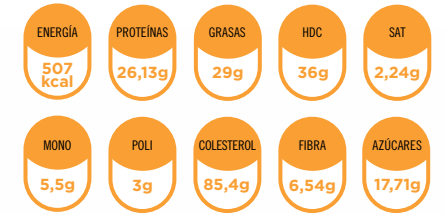
Lubina con pimientos en papillote

INGREDIENTES (4 personas)

- 800 g de lubina limpia y eviscerada
- 5 g de pimienta negra molida
- 5 g ajo en polvo
- 80 g de limón
- 80 g de pimiento rojo
- 80 g de pimiento verde
- 80 g de pimiento amarillo
- 80 g de cebolla
- sal

PREPARACIÓN

Realiza tres cortes transversales en las lubinas. Corta tres rodajas de limón y divide cada una por la mitad. Introdúcelas en las cavidades que acabas de cortar en las lubinas. Corta los pimientos y la cebolla en tiras finas y las distribuyes a lo largo de dos hojas de papel vegetal. Salpimienta al gusto. Coloca encima las lubinas y condimenta con sal, pimienta y ajo en polvo. Dobra los papeles y prepara dos paquetes bien cerrados, para que no se abran durante la cocción. Introdúcelos en el horno, precalentado a 200°C con calor arriba y abajo, y cuece durante 20 minutos. Sirve las lubinas tal cual o regadas con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



Información Nutricional por ración.

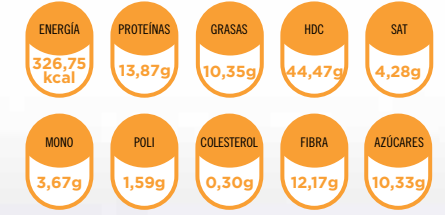
Garbanzos en chocolate

INGREDIENTES (6 personas)

- 400 g de garbanzos cocidos en conserva
- 5 g de canela molida
- 2 g de vainilla en polvo
- 120 g de chocolate negro mínimo 70%

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja adecuada. Escurre el líquido de los garbanzos, si los usas en conserva, y guárdalo para otros posibles usos si lo quieres aprovechar. Enjuaga la legumbre bajo el grifo en un colador, y escurre bien. Puedes quitarles la piel para lograr una textura más homogénea y crujiente; es una tarea entretenida, pero fácil, y en compañía no se tarda nada. Una vez listos, mézclalos en un recipiente con la canela molida y vainilla en polvo, u otras especias de repostería al gusto. Extiéndelos en la bandeja en una sola capa y tuéstalos 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, liso y suave, procurando no introducir aire. Agrega los garbanzos y remueve con suavidad para cubrirlos bien. Repártelos en la bandeja formando pequeños montoncitos, para hacer chocolatinas. Déjalas enfriar hasta que se sequen por completo y el chocolate se haya solidificado.



Información Nutricional por ración.



HAY QUE DESTACAR
SU CONTENIDO EN
**TIAMINA, ÁCIDO
FÓLICO, VITAMINA
C Y K.**

PROPIEDADES DE LOS *Guisantes*

LOS GUISANTES DAN MUCHO JUEGO EN LA COCINA, YA QUE COMBINAN CON MULTITUD DE PLATOS. DESCUBRE CUÁLES SON LAS PROPIEDADES Y LOS BENEFICIOS DE ESTE ALIMENTO.

El guisante (*Pisum sativum*) es la semilla pequeña comestible de la planta que se cultiva para su producción. Además, pertenece a la familia de las leguminosas, a pesar de que la mayoría de las personas lo considere una verdura.

Los guisantes son las semillas maduras de la planta homónima y se encuentran encerradas dentro de una cubierta o vaina de color verde intenso, con una longitud de 5 a 10 cm. En cada vaina suele haber entre 7 y 9 semillas.

Su temporada de recolección, y mejor época de consumo, se produce de noviembre a marzo. También, según la variedad, podemos encontrar guisantes frescos entre octubre y abril.

BENEFICIOS DE LOS GUISANTES

En cuanto a las vitaminas, hay que destacar su contenido en tiamina, ácido fólico, vitamina C y K.

Los folatos contribuyen al proceso de división celular y a la formación normal de las células sanguíneas. Además, favorecen el crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo. De ahí la importancia de ingerir alimentos con altos niveles de ácido fólico en este periodo.

En cuanto a los minerales, aportan fósforo y manganeso, que contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, y potasio, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

¿Cómo preparar los guisantes?



HERVIDOS EN OLLA TRADICIONAL O EXPRÉS

Si los guisantes son frescos, llenaremos la olla tradicional de agua con un puñado de sal, y cuando rompa a hervir añadiremos los guisantes, que cocinaremos durante 20-25 minutos, aproximadamente. En la olla exprés, este tiempo de cocción se reduce a 4 o 5 minutos.

Si los guisantes son congelados, los cocinaremos con olla tradicional y seguiremos el mismo procedimiento que antes, pero el tiempo de cocción será inferior, de unos 5 o 7 minutos, dependiendo del tamaño de los guisantes.



AL VAPOR

En este caso, los tiempos de cocción son los mismos si cocinamos guisantes frescos o congelados. El tiempo irá desde los 7 a 12 minutos dependiendo del calibre del guisante. Debemos tener en cuenta que para esta técnica de cocción necesitaremos un recipiente apto para este tipo de cocina.



MICROONDAS

Si los guisantes son congelados, se ponen directamente en un recipiente apto para microondas y añadimos dos cucharadas de aceite. Se tapan con film transparente o una tapa y programamos 5 minutos a máxima potencia.

Si los guisantes son frescos, los pondremos en un recipiente para microondas con 2 o 3 cucharadas soperas de agua. Lo taparemos con la tapa o film transparente y los cocinaremos durante 7 minutos a máxima potencia.

TIPOS DE CONSUMIDORES EN LA COMPRA

¿QUÉ TIPO DE PERSONA ERES EN LA COMPRA?: ¿PERSONA AHORRADORA, SÉNIOR, PRÁCTICA, MILLENIAL, FOODIE? DESCUBRE LOS TIPOS DE CONSUMIDORES PARA APROVECHAR AL MÁXIMO TU COMPRA.

Tipos de consumidores



3. PRÁCTICO

Persona de 35-45 años, casada y con hijos, que trabaja en oficina o comercio, su red social preferida es Facebook y es aficionada al deporte, a pasar tiempo con la familia y a navegar por internet. Prioriza mantener una dieta equilibrada y ahorrar tiempo al hacer la compra para pasarlo con su familia, por lo que opta por la tienda online, y ante una urgencia suele dirigirse a la tienda física más cercana. Suele ser más importante ahorrar tiempo que dinero.



SABER QUÉ TIPO DE CONSUMIDOR ERES PUEDE AYUDARTE A SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A TUS COMPRAS.

5. FOODIE

Suele ser un hombre de 30-38 años, soltero y que vive solo y le gusta viajar y el deporte. Se informa por redes sociales y por su entorno social. Le gusta cocinar recetas sofisticadas los fines de semana, cuando tiene más tiempo, no le importa pagar un poco más por productos gourmet y se decanta por los alimentos no procesados y sencillos de cocinar. Como no tiene mucho tiempo, utiliza la compra online, donde busca formatos más pequeños, adaptados a los singles, pero le gusta comprar productos frescos de origen local porque le parecen más naturales.



Dime cómo eres, cuáles son tus preferencias e intereses y te diré la mejor forma de aprovechar mejor tu compra, ya sea para ahorrar en dinero, tiempo o recursos. Saber qué tipo de consumidor eres puede ayudarte a sacar el máximo partido a tus compras, en especial cuando vas al supermercado. Como en cualquier otra faceta de la vida, conocerse nos ayudará a saber lo que buscamos, teniendo en cuenta nuestras prioridades, para sacar el mayor beneficio a nuestra compra.

1. AHORRADOR

Persona de 48-58 años, casada con hijos dependientes, con pareja parada o prejubilada, que le gusta hacer deporte e ir al cine, que utiliza Facebook como red social predominante y que se suele informar por internet o por su grupo de amigas. Entre sus prioridades se encuentra cocinar cada día y tener la nevera llena al gusto de sus hijos, y le gusta aprovechar ofertas y promociones.

CONSEJO
Buscar las ofertas y promociones que siempre hay en el supermercado, en especial en las secciones de productos frescos, como carnicería y pescadería.

2. SÉNIOR

Persona de más de 60 años, casada, con hijos y nietos, que está jubilada, que le gusta pasear y hacer obras de caridad, utiliza Facebook y WhatsApp y se informa a través del personal de las tiendas y de su entorno social más cercano. Les gusta pasar tiempo con la familia, hacer recetas innovadoras y preparar tupper para la familia, y prioriza ahorrar dinero en la compra, pero sin perder calidad. Le gusta comprar los frescos en mostrador y no le gusta que le cambien los productos de sitio.

CONSEJO
Preguntar al personal del supermercado por las ofertas y promociones que hay y aprovechar la profesionalidad del personal de las secciones de compra asistida, como la carnicería y pescadería.

CONSEJO
Aprovechar las ventajas de la compra online, incluso para los productos frescos y congelados, así como por las novedades tecnológicas que se van implementando, como las del etiquetado o más imágenes sobre cada producto.

4. MILLENIAL

Persona de 25-35 años, soltera, su red social principal es Instagram y se suele informar a través de su entorno y de influencers. Prioriza comprar productos que no requieran una gran manipulación ni uso de plástico, y prefiere los productos a granel, le preocupan los productos que ayuden al desarrollo sostenible y busca productos eco porque los considera de mayor calidad. Además, no le gustan las colas.

CONSEJO
Consultar los productos eco, bio o para veganos en la web antes de ir al súper, informarse sobre la eliminación o sustitución de plástico en los envases y optar por la compra online para evitar las colas.

CONSEJO
Informarse sobre los nuevos formatos más reducidos que hay en el supermercado, informarse del origen y novedades en los mostradores de frescos y consultar sobre los productos gourmet existentes en la tienda.

CALDOS

Tipos y cómo hacerlos

EL CALDO ES UNO DE LOS PLATOS MÁS RECONFORTANTES PARA COMBATIR EL FRÍO. TE CONTAMOS CÓMO PREPARAR LOS PRINCIPALES TIPOS DE CALDO: DE POLLO, DE PESCADO, DE VERDURAS Y MÁS.

EL CALDO SE OBTIENE, PRINCIPALMENTE, AL COCER DIVERSOS PRODUCTOS EN ABUNDANTE AGUA.

Cuando llega el frío, una de las cosas que más nos apetecen a la hora de comer son platos calentitos y apetitosos. Para ello, no hay mejor opción que las sopas y los caldos. Son la base de gran parte de nuestra gastronomía y hasta nos recuerdan al sabor de hogar, pues un buen plato de sopa no solo nos alimenta con su aroma, también nos resulta muy reconfortante. Además, nos sirven como base para todo tipo de preparaciones y son muy económicos si los elaboramos en casa.

TIPOS DE CALDOS

La base de toda buena sopa está en el caldo o fondo. El caldo se obtiene, principalmente, al cocer diversos productos en abundante agua, a través de un proceso mediante el cual se extraen las sustancias de los alimentos, aportando todo su sabor y propiedades. Como se suele decir, "cada maestrillo tiene su librillo", y cada uno de nosotros tiene su receta de caldo favorita. Pero, sin entrar en detalles personales, a continuación podemos conocer cómo se preparan los diferentes tipos de caldos.

CÓMO HACER CALDO DE VERDURAS

Es un caldo hecho solo con verduras y hortalizas. La cantidad y los tipos suelen variar, aunque los alimentos que nunca fallan son la cebolla, el puerro, la zanahoria o el apio, además de hierbas como el perejil, para potenciar el sabor. Son caldos ligeros, ideales para usar como base de otras recetas.

CÓMO HACER CALDO DE POLLO

También conocido como caldo o fondo blanco, se obtiene a partir de la cocción de huesos, cáscaras o restos de carne de ave, junto con verduras y hortalizas, normalmente frescas. También puede acompañarse de hierbas aromáticas, como es el caso del perejil. Es el complemento ideal para preparar cremas y purés o para usar como base en guisos, arroces, salsas y consomés.

CÓMO HACER CALDO DE CARNE

Conocido también como fondo oscuro, se prepara utilizando huesos y piezas de carne, normalmente de vacuno, acompañando también a diversas hortalizas. La carne se puede marcar previamente en la sartén o asándola en el horno, y se puede desglasar con vino tinto, lo que dará más sabor y potenciará el característico tono oscuro.

CÓMO HACER CALDO DE PESCADO

Este fondo, al que también se le suele llamar fumet, se prepara añadiendo a las verduras piezas de pescado, generalmente, blanco. Se suelen emplear cabezas, colas y espinas, además de los caparazones del marisco. Necesita menos tiempo de cocción que los anteriores. Es la base de cremas de mariscos, sopas de pescado, paellas o salsas marineras.

OTROS TIPOS DE CALDO

Dependiendo de la receta, se pueden elaborar caldos más específicos. Por ejemplo, es muy conocido el caldo de jamón o el caldo para cocido, y también el clásico caldo de Navidad, que puede incorporar ingredientes más sustanciosos.

LO MÁS IMPORTANTE, LA MATERIA PRIMA

Un buen fondo de verduras, carne o pescado nos salva de muchos apuros, además de que es muy nutritivo y asequible. Normalmente, se utilizan restos de verduras, carnes y pescados para elaborarlos, evitando desechar alimentos que se quedan en la nevera y, muchas veces, se nos hacen malos. También pueden usarse productos ya cocinados, pero si queremos obtener un caldo perfecto, lo mejor es optar por productos frescos de proximidad.

Las verduras deberán ser de temporada y lo más frescas posible, en su punto ideal de maduración y cortadas en trozos de tamaño similar. Las aves, mejor si son de corral, al igual que los pollos, que si son camperos suelen dar más sabor. Y sobre las mejores piezas para cada caldo, lo ideal es pedir consejo al personal especializado. Para los pescados, mejor optar también por los blancos de temporada.

COCOONING

El placer de estar en casa

¿SABES QUÉ ES EL COCOONING?
¿ERES DE ESAS PERSONAS QUE
CONSIDERAN QUE SU HOGAR ES
UN REFUGIO? SI ES ASÍ, SIGUE
LEYENDO ACERCA DE ESTE ESTILO
DE VIDA.

¿QUÉ ES EL COCOONING?

El *cocooning* es un término acuñado en los años 80 por la buscadora de tendencias y consultora de marketing estadounidense Faith Popcorn, que lo identificó como una tendencia basada en el placer de quedarse en casa y que deriva en el auge de las compras *online*, el teletrabajo y los planes dentro de casa gracias a internet y a las nuevas tecnologías.

Inmersos en una sociedad llena de estrés, de prisas y de cosas cambiantes, la casa se convierte en un lugar de relax y paz que debemos cuidar. La tendencia del *cocooning* ya se estaba implantando en España, pero muy poco a poco, y con la llegada de la pandemia, se ha acelerado a niveles exponenciales. Los españoles hemos convertido nuestro hogar en nuestro destino favorito, nuestro refugio. Es una tendencia que está en auge, en parte por conciencia cívica y en parte porque le hemos cogido el punto a eso de quedarnos en casa, y que es muy similar al *hygge*, que viene de la forma de vida de los países nórdicos.

¿QUÉ TIENE QUE VER EL COCOONING CON LA DECORACIÓN DE TU HOGAR?

No hace falta contar con grandes estancias, solo fomentar la comodidad y calidez de las mismas y, en este sentido, la naturaleza cobra un valor especial. Se trata de transformarlo en un sitio cálido, cómodo y acogedor, tanto para disfrutar en soledad como para compartirlo en compañía de la familia y los amigos. Ser seguidor de esta tendencia no significa ser asocial. Simplemente es que trasladamos algunas de las actividades que antes hacíamos fuera de casa a nuestro hogar.

Por eso, el *cocooning* necesita de espacios versátiles, con muebles que nos permitan adaptarlos a las necesidades que podamos tener, ya sea una comida para dos o para ser un buen anfitrión con invitados.

¿Cómo podemos hacerlo?

- **Los textiles** es lo primero que podemos modificar de la casa para hacerla más confortable: almohadones, alfombras, mantas o cortinas pueden ayudar a crear un ambiente más cálido.
- **La iluminación** es otro de los puntos importantes para crear ambientes. Nos podemos ayudar de lámparas de sobremesa con luz tenue o incluso velas aromáticas si queremos tener ese plus acogedor.
- **La limpieza y el orden** son otros dos factores para conseguir un espacio cómodo y funcional. Así que nos debemos poner a identificar y tirar todo lo que no necesitamos.
- **Plantas y flores** también proporcionan confort a nuestro hogar, además de numerosos beneficios para la salud.
- Pero no solo la decoración ayuda a crear nuestro hogar en un refugio: prepara **música ambiente** relajada, ropa cómoda, ancha y calentita, y buena comida casera.

Además, esta corriente ha derivado ahora hacia un estilo de decoración, conocido como *nesting*, en el que se buscan muebles y objetos de decoración que favorezcan el descanso.

EL COCOONING ES UNA
TENDENCIA BASADA EN EL
PLACER DE QUEDARSE EN
CASA.

ÉPOCA DE CALÇOTS EN LAS COMARCAS DE TARRAGONA

¿CUÁNDO EMPIEZA LA ÉPOCA DE LOS CALÇOTS? ¿EN QUÉ ZONAS SE SUELEN COMER? DESCUBRE LA TEMPORADA Y LAS LOCALIDADES DONDE SE CELEBRAN LAS CALÇOTADAS.

Estamos en plena temporada de *calçots*. Este plato típico de la gastronomía catalana se ha extendido fuera de sus fronteras y cada vez es más habitual comer *calçots* en otros puntos del territorio nacional. Son originarios de las **comarcas de Tarragona**, como el Alt Camp, el Baix Camp y el Baix Penedès. Pero, sin duda, es el plato más emblemático de **Valls** (Tarragona), considerada la capital del *calçot*.

¿QUÉ SON LOS CALÇOTS?

Se trata de una variedad de cebollas tiernas poco bulbosas. Su nombre viene del verbo que define el proceso de la obtención del *calçot*: «*calçar la terra*» ('calzar la tierra'); es decir, depositar tierra alrededor de la cebolla para que se blanquee.

¿CUÁNDO EMPIEZA LA ÉPOCA DE LOS CALÇOTS Y CÓMO SE COCINAN?

Podemos disfrutar de esta variedad de cebollas tiernas desde noviembre hasta abril, aunque **enero, febrero y marzo son los mejores meses para consumirlos**. La *calçotada* es, además de un plato típico de la gastronomía catalana, una fiesta en la que los *calçots* son los protagonistas, aunque son inseparables de la salsa romesco.



LOS CALÇOTS SE ASAN DIRECTAMENTE SOBRE LA LLAMA HASTA QUEDAR NEGROS POR FUERA Y JUGOSOS Y TIERNOS POR DENTRO.

Los *calçots* se asan directamente sobre la llama hasta quedar negros por fuera y jugosos y tiernos por dentro. Aquellos que quieren comerlos deben hacerlo con las manos, no sin antes haberlos empapado bien en la tradicional salsa romesco, un acompañamiento indispensable que realza el sabor de la cebolla. En las *calçotadas*, la tradición dicta que los comensales deben colocarse un babero de papel para no acabar con la ropa perdida.

CALÇOTS EN CASA, ES POSIBLE

Hazte con unos buenos *calçots* en tu supermercado habitual, prepara el fuego con madera de sarmiento, ten a mano la salsa romesco y los baberos para la *calçotada* y ¡disfruta de su sabor!

Si no tienes posibilidad de hacerlos directamente sobre la llama, puedes usar sin problemas tu barbacoa o, incluso, prepararlos al horno. No quedarán igual, pero podrás quitarte el gusanillo y disfrutar de un maravilloso manjar.



LOS CALÇOTS SE ACOMPAÑAN DE LA SALSA ROMESCO.

Plantas en casa

LAS PLANTAS EN CASA, ADEMÁS DE DECORAR, CREAN AMBIENTES ACOGEDORES Y RELAJANTES. TE CONTAMOS QUÉ PLANTA DE INTERIOR O EXTERIOR SE AJUSTA MÁS A TU HOGAR.

Quienes tienen flores o plantas en casa lo saben: cuidarlas da felicidad. Verlas crecer, florecer o dar sus frutos ayuda a fomentar esa sensación de seguridad y satisfacción. Además, es una forma de trabajar la responsabilidad y la constancia con los más pequeños.

Las flores y las plantas en casa, además, crean ambientes relajados y, por tanto, reducen los niveles de estrés en el hogar, y también actúan como humidificador natural al rebajar la sequedad del ambiente. Puedes optar por la idea más tradicional de incorporarlas como plantas decorativas o bien crear tu particular huerto casero. ¿Te animas a crear tu propio pulmón verde con plantas en casa?

Antes de pensar en qué tipo de especies queremos tener en nuestra casa, es recomendable plantearnos tres preguntas básicas:

- 1** **Dónde van a estar las plantas en casa:** ¿dentro o fuera? En muchos casos pueden disponer de su propio espacio en el exterior: balcón, terraza o jardín, generalmente; pero en otras ocasiones, la idea es que estén agrupadas en una zona concreta del hogar o bien repartidas en distintas estancias según el espacio de que dispongamos.
- 2** **Cuánta luz van a tener:** es importante conocer el nivel de luminosidad de nuestra casa antes de elegir las plantas, ya que según la especie o la variedad precisan de un nivel de luz diferente. Es aconsejable tener en mente dónde las vamos a colocar para dar con el ejemplar ideal.
- 3** **Qué necesita cada planta y cuál es nuestra disponibilidad:** conviene informarse de las particularidades de las flores o plantas que vayamos a tener. Cuidados, herramientas necesarias, orientación y tipo de tierra... Por otro lado, es necesario tener en cuenta si vamos a disponer del tiempo necesario para atenderlas correctamente. Hay especies que requieren de una mayor constancia que otras.

LAS FLORES Y LAS PLANTAS EN CASA REDUCEN LOS NIVELES DE ESTRÉS EN EL HOGAR.



Monstera

También conocida como costilla de Adán por la forma de sus hojas. Ideal para ambientes cerrados. Puede sobrevivir con muy poca luz, aunque le gusta la humedad (no el encharcamiento).



Sansevieria

Conocida popularmente como lengua de suegra por sus largas y afiladas hojas, es una planta de toda la vida que sobrevive en condiciones extremas y que encaja con cualquier tipo de hogar. No requiere casi cuidados y, en invierno, no precisa riego. Para que crezca vertical y sus hojas no caigan, mejor tiestos y macetas pequeñas.

5

Plantas de interior clásicas



Aloe vera

Es una planta suculenta que, además de tener infinidad de propiedades, prospera en casi cualquier ambiente y exposición al sol. Como el resto de plantas crasas, conviene moderar el riego sobre todo en los meses de otoño y primavera.



Potos

Un clásico de las plantas para tener en casa. Soporta bien la luz y solamente hay que regarla cuando se le seca la tierra. Se recomienda colocarla cerca de las ventanas. Ideal para colgarla o dejarla en estantes para que cuelguen sus ramas.



Orquideas

Las más deseadas y también de las más temidas por su delicadeza. Las espigas y capullos aparecen a finales del otoño y poco después florecen hasta primavera. Aunque sus flores son frágiles, si se siguen algunas sencillas pautas florecerán año a año.

INNOVACIÓN

Consum lanza la gestión del turno a través del móvil para agilizar la compra de los clientes



Los clientes de Consum ya pueden coger el turno desde sus móviles para los mostradores de frescos, gracias a la nueva funcionalidad disponible en la app Mundo Consum. Esta novedad, cuyo objetivo es agilizar la compra de los clientes, está implementada en 182 tiendas de la Cooperativa donde se han instalado dispositivos para la gestión del turno y está previsto extenderla a más supermercados en los próximos meses.

Con este nuevo servicio, Consum apuesta por mejorar la experiencia del cliente, avanzar en la digitalización e innovación y en el uso de la tecnología al servicio de los consumidores. Además, la gestión del turno a través del móvil también mejora la seguridad para los clientes, ya que permite la movilidad dentro de la tienda ofreciendo la información sobre los turnos de las secciones, lo que posibilita mantener mejor la distancia de seguridad en los mostradores.

Otra de las ventajas para los clientes es que pueden aprovechar mejor su tiempo en la tienda, al poder seguir comprando sabiendo que la aplicación les avisará sin necesidad de volver al mostrador, disponiendo de la información de las tres secciones de corte (carnicería, charcutería y pescadería) en una sola aplicación.

AHORRO

Consum entrega 37,2 millones de euros en descuentos a sus socios-clientes hasta septiembre



Consum entregó un total de 37,2 millones de euros en descuentos a sus socios-clientes de enero a septiembre, cifra que supone un 2% más respecto al mismo periodo del año anterior. Este montante supuso un ahorro medio de 22,4 euros por cliente, gracias a la acumulación de todos los descuentos realizados, como los cheques regalo, Mis Favoritos, los cheque-crece y los vales y cupones ahorro.

Hasta el mes de septiembre, Consum ha generado casi 120 millones de cupones ahorro, a los que se pueden acceder a través de la app Mundo Consum, la web mundoconsum.consum.es y el extracto en papel que llega al domicilio de los clientes. Además, tras el periodo de confinamiento, la Cooperativa ha duplicado su presupuesto mensual en vales descuentos, hasta los 5 millones de euros por mes.

Con estos descuentos, Consum recompensa la fidelidad de sus socios y devuelve una parte de sus compras para ayudarles a ahorrar en sus próximas cestas.

Aumenta el uso del móvil

Consum ha podido constatar que el uso del teléfono móvil para canjear los descuentos se ha incrementado un 10,1% de enero a septiembre respecto al mismo periodo de 2019, incluida la tecnología NFC, hecho que refleja la tendencia de un mayor uso del móvil entre los consumidores españoles desde que comenzó la pandemia.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Cruz Roja y Consum refuerzan su alianza en materia de empleo para reducir el impacto económico y social de la COVID-19



Consum y Cruz Roja Española renovaron en octubre su alianza en materia de empleo para el periodo 2021-2023, una alianza que ya tiene 15 años de historia. El director general de Consum, Juan Luis Durich, y el presidente de Cruz Roja Española en la Comunidad Valenciana, Rafael Gandía, firmaron el convenio que refuerza la alianza estratégica de ambas organizaciones en materia de empleo. El acuerdo pretende apoyar a las personas con mayores dificultades para acceder al mercado laboral, ofreciéndoles orientación y formación, además de potenciar la cooperación empresarial y social.

La alianza de Consum y Cruz Roja se renueva en un momento clave, ya que la mejora de la empleabilidad es una de las líneas del Plan Cruz Roja Responde. Se trata de la mayor operación de la historia de Cruz Roja Española en cuanto a movilización de recursos, capacidades y personas para apoyar a las personas más vulnerables frente a la COVID-19. El objetivo de este Plan es ofrecer una respuesta integral.

Consum participa en la financiación de estos programas, que han conseguido la inserción laboral del 36% de las personas atendidas. Concretamente, el convenio 2018-20 ha supuesto la contratación de 96 personas en la Cooperativa.

ENCUENTRO DECIRHACIENDO

La tienda física, el espacio en el que el consumidor se siente más seguro



Consum reunió de manera virtual a expertos en psicología, consultoría y distribución para debatir sobre la respuesta de la distribución ante la COVID-19

La tienda física es el espacio en el que el consumidor se siente más seguro, seguido de la hostelería y restauración, según refleja el Deloitte Consumer Tracker, encuesta continua realizada en más de 15 países y que presentó Antonio Ibáñez, socio de Deloitte Digital durante el Encuentro DecirHaciendo virtual, organizado por Consum el pasado mes de noviembre, sobre «La respuesta del sector de la distribución ante la COVID-19».

Los elevados niveles de ansiedad y otros impactos psicológicos provocados por la COVID-19 también fueron destacados por Verónica Esparza, psicóloga general sanitaria y psicoterapeuta en Eutox, que utilizó el término *coronafobia* para referirse al “miedo y la tensión emocional y social que experimenta el público en general en respuesta a la COVID-19”.

Desde el punto de vista de la distribución, el director general de ASEDAS, la patronal de los supermercados españoles, Ignacio García Magarzo, destacó que las empresas han sabido responder, de una manera ejemplar, al mayor desafío que se ha tenido nunca, asumiendo desde el primer momento, el compromiso de que no iba a haber desabastecimiento.

Y, para dar seguridad a la hora de ir a comprar, Consum instauró la mascarilla obligatoria en todos sus establecimientos, además de otra serie de medidas que implantó «de la noche a la mañana» para garantizar la salud y seguridad de clientes y trabajadores, según manifestó el director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles.

EL MASKNÉ ES EL ACNÉ PRODUCIDO EN LA ZONA QUE CUBRE LA MASCARILLA: NARIZ, BOCA, BARBILLA Y LA PARTE MÁS BAJA DEL MENTÓN.

LA MASCARILLA SE HA CONVERTIDO EN UN COMPLEMENTO MÁS A LA HORA DE SALIR DE CASA, PERO SU USO PUEDE PROVOCAR CAMBIOS EN LA PIEL. TE CONTAMOS MÁS SOBRE EL MASKNÉ.

¿QUÉ ES EL MASKNÉ?

El maskné es el nuevo problema en la piel que se están encontrando muchos dermatólogos en la actualidad, y responde al acné producido en la zona que cubre la mascarilla: nariz, boca, barbilla y la parte más baja del mentón.

La fricción de la mascarilla, además del hecho de llevar la zona durante tanto rato tapada sin dejarla respirar y acumulando la humedad, son los motivos por los que nuestra piel se daña y reacciona con brotes de acné, rojeces o irritación. Una situación que puede agravarse si, además, no se usan productos adecuados o no se tiene un especial cuidado de la piel, y de esta zona en particular.

Si por necesidad laboral o social debemos llevarla durante muchas horas seguidas, los expertos recomiendan hacer un pequeño descanso y retirar la mascarilla durante 5 o 10 minutos por cada hora que la llevemos puesta, siempre y cuando podamos apartarnos a un lugar seguro y mantener la distancia recomendada.

¿Cómo tratar el acné en la barbilla y zonas afectadas?

- 1 Limpieza facial.** Intensificaremos la limpieza facial; no hace falta usar productos muy agresivos, pero sí es momento de incorporar estas nuevas rutinas de limpieza al menos dos veces al día, por la mañana y por la noche.
- 2 Hidratación.** Ahora es más importante que nunca mantener la piel bien hidratada para conservar la barrera protectora de la piel. Eso sí, debemos usar los productos más grasos para la noche. Tendremos que adaptar la crema a cada tipo de piel. Para pieles grasas, conviene elegir un gel oil free. Para la mixta o normal, una loción. Y para la piel seca, una textura más crema.
- 3 Evitar productos agresivos como ácidos y exfoliantes.** Si usamos productos con ácidos o retinoides podemos dejar de hacerlo durante un tiempo o dejarlos para la noche, ya que pueden favorecer la irritación.
- 4 Evitar maquillajes.** Debemos reducir el uso de maquillaje mientras se usa la mascarilla, ya que sus formulaciones pueden obstruir los poros. Si sumamos la humedad podría afectar a la producción de sebo y, como consecuencia, conducir a su obstrucción.
- 5 Elección de la mascarilla adecuada.** Siguiendo siempre las indicaciones sanitarias y respetando las normas UNE correspondientes de protección, debemos tener en cuenta que, si utilizamos una mascarilla de tela, debemos lavarla regularmente para eliminar restos de gérmenes, sudor y otros componentes que se acumulan en la piel y crean impurezas. Si, por el contrario, nuestra mascarilla es desechable, la utilizaremos únicamente durante el tiempo recomendado y después la cambiaremos por una nueva.
- 6 Si ya tenemos indicios de este tipo de acné, lo mejor es que acudamos a un especialista** para que nos ayude con el tratamiento adecuado.

Maskné

EL ACNÉ PROVOCADO POR LA MASCARILLA



Cómo afecta la alimentación a la salud mental

AUNQUE A PRIMERA VISTA NO PAREZCA QUE ESTÉ LIGADO, LLEVAR A CABO UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES ESENCIAL PARA PRESERVAR LA SALUD MENTAL. ¡TE CONTAMOS MÁS SOBRE ESTO!

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN AYUDA A EQUILIBRAR LA BALANZA ENTRE AMBOS ASPECTOS: FÍSICO Y MENTAL.

Desde comienzos de 2010 han proliferado muchos estudios vinculando el bienestar emocional y la alimentación. Se ha comprobado que mantener una ingesta alimentaria equilibrada está asociado con sentimientos de bienestar. Incluso, algunos estudios indican que una alimentación basada en frutas y verduras mejora nuestro ánimo.

¿CÓMO PODEMOS LLEVAR A CABO UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

Está demostrado que la dieta mediterránea (rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales y aceite de oliva virgen extra), complementada con aceite de pescado (rico en omega 3), mejora el estado de ánimo (ansiedad y depresión) de aquellos pacientes que mantuvieron la pauta nutricional durante más de seis meses.

Una buena ingesta nutricional a edad temprana también está estudiada por los científicos, que han encontrado que una dieta deficiente (alto nivel de grasas saturadas, carbohidratos refinados y alimentos procesados) está relacionada con un empeoramiento de la salud física y mental de niños y adolescentes.

También existen otras desigualdades que pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental y cómo estos factores interactúan y pueden afectar a la salud mental. Por ejemplo, se ha descubierto que factores como una salud física deficiente, vivir en la pobreza o unos entornos sociales desfavorecidos están asociados con una peor salud mental. También se ha demostrado que estos factores tienen una relación compleja con la mala nutrición.

Los propios problemas de salud mental que puede padecer una persona también pueden conllevar una mala alimentación y, por lo tanto, una deficiente salud física. En un sentido u otro, cuidar la alimentación ayuda a equilibrar la balanza entre ambos aspectos: físico y mental.

Esto implica que una mala nutrición puede provocar problemas de salud física, como la obesidad, aunque son muy importantes las variables demográficas que pueden afectar a la dirección y fuerza de la asociación con la salud mental (gravedad de la obesidad, nivel socioeconómico, sexo y edad).

La relación entre obesidad y problemas de salud mental es compleja. Hay asociaciones bidireccionales entre depresión y obesidad. Esto significa que las personas obesas tienen mayor riesgo de desarrollar depresión, mientras que las personas que padecían depresión tenían también un alto riesgo de sufrir obesidad.

Decálogo para llevar a cabo una buena alimentación

- Distribuye a lo largo del día al menos 5 piezas de fruta.
- Incluye un tercio de verduras frescas o cocidas en tus platos.
- Come menos carne y más pescado: 2 porciones de azul y 1 de pescado blanco.
- Reduce el consumo de grasas y alimentos procesados.
- Elimina el azúcar y los productos azucarados.
- Consume poca sal.
- Practica actividad física.
- Mantén una buena hidratación.
- Consulta con un nutricionista otras estrategias alimenticias: no te pongas a dieta sin consultar qué es lo más adecuado para ti.
- Ve a comprar con las comidas definidas, habiendo escrito lo que necesitas y, sobre todo, con el estómago lleno.

APRENDIENDO A COMER SOLITO BABY LED WEANING

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN BABY LED WEANING? ¿CUÁNDO Y CÓMO LLEVARLA A CABO? TE DAMOS UNAS RECOMENDACIONES PARA INTRODUCIR ESTE TIPO DE ALIMENTACIÓN A TU BEBÉ.

PARA LLEVAR A CABO ESTE MÉTODO ES IMPORTANTE QUE DEMOS EJEMPLO AL BEBÉ COMIENDO JUNTOS Y, SI ES POSIBLE, ALIMENTOS SIMILARES.

El Baby Led Weaning (BLW) se podría traducir en español como alimentación autorregulada: es un método de introducción de la alimentación complementaria que consiste en que el bebé, a partir de los 6 meses, decide qué, cuánto y a qué ritmo come, descubriendo y tomando con las manos los alimentos enteros, en lugar de recibirlos triturados y con cuchara.

¿CUÁNDO SE PUEDE COMENZAR CON EL MÉTODO BLW?

- Cuando el bebé ya ha cumplido 6 meses y no tiene ninguna complicación añadida.
- Se mantiene sentado y erguido sin ayuda.
- Ha perdido el reflejo de extrusión; es decir, no escupe lo que tiene en la boca.
- Muestra interés por la comida.

¿QUÉ ALIMENTOS SON LOS MEJORES PARA EMPEZAR?

- Los alimentos se introducen como en el sistema tradicional de uno en uno para evitar alergias o intolerancias. Si pasados unos días no se observa reacción, se introduce el siguiente.
- Alimentos cocidos: la mayor parte de alimentos se presentan cocidos para que sean suficientemente blandos y así que el bebé los pueda tomar. Si nos resulta fácil aplastarlos con la mano, el bebé los podrá deshacer con la encía.
- Cortes manejables: es recomendable que los cortemos tipo bastoncillo o tira para que pueda agarrarlos cómodamente.

- Se puede empezar con alimentos como:
 - **Verduras:** patata, boniato, zanahoria, calabacín o calabaza cocidos o asados en tiras. También judías verdes, brócoli o guisantes cocidos.
 - **Frutas:** plátano, melón, sandía o aguacate.
 - **Cereal:** pan, en trozos pequeños, arroz o macarrones, todos sin sal.
- Hay que evitar los alimentos que desaconsejan los especialistas para esta edad en cualquiera de sus presentaciones: verduras de hoja verde, frutos secos, pescado azul, sal, azúcar, miel...

¿CÓMO SE INICIA LA ALIMENTACIÓN BLW?

- ✓ **Juntos:** para llevar a cabo este método es importante que demos ejemplo al bebé comiendo juntos y, si es posible, alimentos similares. Si observan que nos interesan cierto tipo de alimentos, los tratarán de coger y probar, por imitación.
- ✓ **Con paciencia:** al principio, los bebés juegan con la comida, experimentan con su textura. Ofrécele la comida y no le fuerces.
- ✓ **Con tiempo:** la alimentación complementaria requiere de un proceso de aprendizaje. La introducción de los alimentos es progresiva sin perder de vista que hasta el año de edad la leche continuará siendo su principal fuente de nutrición.

¿Por qué optar por la alimentación autorregulada?

Estas son algunas de las ventajas de esta introducción a la alimentación:

- 1 Estimula la coordinación ojo-mano-boca.
- 2 Fomenta la diferenciación de los alimentos frente a las papillas.
- 3 Respeta el hambre y la saciedad del bebé. Él mismo decide qué y cuánto toma.

CÓMO PASEAR AL PERRO

¿CÓMO PODEMOS EVITAR QUE EL PERRO SALGA MUY NERVIOSO DE CASA? TE DAMOS UNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO PASEAR AL PERRO PARA QUE EL PASEO SEA AGRADABLE PARA AMBOS.

El paseo es el momento del día más esperado para un perro, además de ser fundamental para su salud mental y física. Sea cual sea su vivienda habitual, incluso aunque tenga mucho espacio, salir a pasear dos veces al día es necesario.

Pero, en muchas ocasiones, el paseo se convierte en un momento estresante. El perro pasa todo el día en casa esperando para salir a pasear. La ansiedad por salir de casa puede llevarle a un estado emocional que no sepa gestionar. Es nuestra responsabilidad ayudarle para que el paseo sea beneficioso para ambos.

TRUCOS PARA QUE EL PASEO CON TU PERRO SEA TRANQUILO

Del humano depende que el perro salga de casa tranquilo. Si ayudamos a nuestros perros a vivir el paseo con alegría, pero sin ansiedad, el disfrute está asegurado:

- **Estructura el paseo.** Tanto la salida como la vuelta a casa deben ser tranquilas y relajadas. La parte central del paseo, en la que el perro debe disfrutar, debe variarse con diferentes actividades y lugares donde podamos soltar al perro. Cuando te dispongas a salir de casa, habla a tu perro siempre con una sonrisa. Mantente tranquilo tú también, ten paciencia, él lleva todo el día esperándote. Sal de casa

solo cuando el perro esté calmado, nunca en un estado de nerviosismo. Es muy importante que, antes de nada, el perro haga sus necesidades para que pueda estar liberado y dedicarse a disfrutar. Llévalo con la correa holgada, nunca tensa, para no trasladarle esa tensión.

- **Cambia las rutinas.** El perro necesita un poco de todo: olfatear, estar en compañía de otros perros, correr, jugar con otros perros, conocer nuevos lugares, personas y animales, jugar contigo, pasear suelto, pasear con correa... El inicio y el final del paseo deben ser siempre iguales para que el perro entienda cuándo empieza y cuándo volvemos a casa. Esta rutina le hará sentirse seguro. El tiempo del paseo viene marcado por la calidad del mismo y también por la edad y energía del perro. Un senior tendrá suficiente con un paseo corto, mientras que un perro joven puede necesitar dos horas de paseo y mucha actividad.
- **No salgas a cansar al perro.** Sal a estimularle, a dejarle ser perro. Cada día elige una actividad predominante. Por ejemplo, jugar contigo, jugar con otros perros, conocer un lugar nuevo, ir a la playa o al monte, soltarlo en un parque para perros para que haga «amigos», dar una clase de obediencia con sus chuches favoritas o practicar algún deporte como *mantrailing* o *agility*.
- **Aumenta el vínculo.** Los paseos deben ser divertidos para ambos, servir para aumentar el vínculo y crear una convivencia equilibrada. Siempre que sea posible, el perro debe tener momentos de disfrutar de libertad para ser autónomo y otros momentos de ir de la correa, al ritmo de su responsable.
- **Aprovecha para observar a tu perro.** Aprenderás muchas cosas de él que no te puede mostrar en casa y que te servirán para mejorar su bienestar y vuestra convivencia. Nunca te enfades si tira de la correa, se siente inseguro o no se comporta como tú deseas. Ten paciencia, enséñale a no tirar de la correa, a relacionarse con otros animales y con humanos. Confía en él.
- **Recompensa los comportamientos que te gusten,** como que no tire de la correa, que se siente a tu lado en los semáforos o que salude a otros perros correctamente. Que tu perro sepa que lo está haciendo bien.

El paseo debe terminar con la vuelta a algún sitio donde pueda hacer sus necesidades, por si aún lo necesita, y con un paseo tranquilo y relajado hacia casa.



Bridget
Débora



Bubba
Beatriz



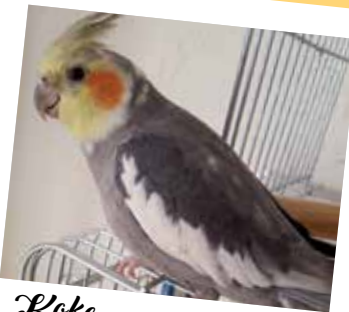
Caspian Noah
Françoise



Coby
Pablo Bermúdez



Fox
Noemí



Roke
Kissy



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!

Más información en:
Bases completas en:
www.teamconsum.consum.es

