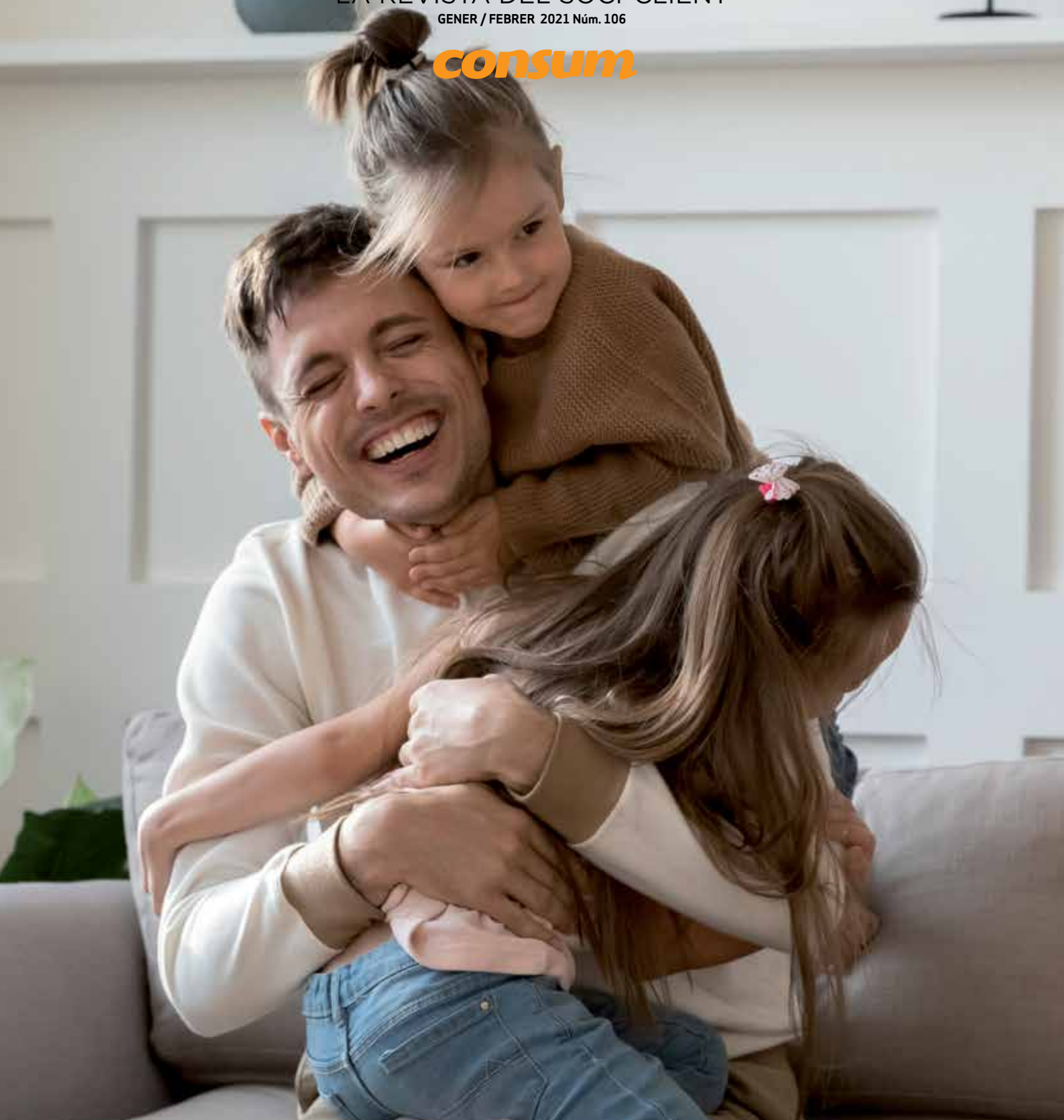


EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

GENER / FEBRER 2021 Núm. 106

consum



EL TEMA DEL MES

COCOONING: EL PLAER D'ESTAR EN CASA

SABER COMPRAR. TIPUS DE CONSUMIDORS EN EL SUPERMERCAT.

ELS CINC DE... ISABEL COIXET. **SALUT I BELLESA.** MASKNE: L'ACNE QUE PROVOCA LA MASCARETA.

HEM DE SER
OPTIMISTES I
APOSTAR PERQUÈ
EIXIREM DEL PAS,
TOTS JUNTS,
COOPERANT.

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

Estrenem l'any 2021 amb propòsits nous i noves il·lusions, a pesar de la pandèmia que, a molts de nosaltres, ens ha obligat a ajornar els que teníem per a l'any 2020. Sabem que és difícil proposar-se metes en estos moments, que no està només en les nostres mans dur-les a terme. La incertesa amb què hem acabat l'any la continuem tenint, però no podem caure en el pessimisme. Hem de ser optimistes i apostar perquè eixirem del pas, tots junts, cooperant.

Reunir en un plat aliments que siguen econòmics, fàcils de cuinar, de gran versatilitat i saludables pot parèixer més complicat del que és en realitat. En **Hui mengem** et donem 5 idees de sopars ràpids i sans i, a més, deliciosos. T'apuntes? A més, el caldo és un dels plats més reconfortants per a combatre el fred. En **A examen** t'expliquem com es preparen els principals tipus. Saps quan comença l'època dels calçots? En quines zones d'Espanya podem menjar-ne? Descobrix la temporada i les ciutats on se celebren les calçotades en **Viatjar amb gust**.

Saber quin tipus de consumidor eres et pot ajudar a traure el màxim partit a les teues compres, especialment quan vas al supermercat. En **Saber comprar** t'ho expliquem tot. Saps què és el *cocooning*? En el nostre **Tema del mes** t'expliquem en què consistix esta tendència i com la pots posar en pràctica. Pren nota!

Les plantes en casa, a més de decorar, creen ambients acollidors i relaxants. T'agradaria posar plantes en casa, però no saps quines? En **És Eco** t'aconsellem quina planta d'interior o d'exterior s'ajusta més a la teua llar.

La mascareta s'ha convertit en un complement més a l'hora d'eixir de casa, però el seu ús pot provocar canvis en la pell, com el maskne. Si vols saber què és i com es pot solucionar, tens tots els detalls en **Salut i Belleza**. I encara que a primera vista no parega que està lligat, portar una bona alimentació és essencial per a preservar la salut mental. Descobrix més coses sobre este tema en **Coneix-te**.

Si tens un bebè i no saps com pots començar a introduir-li l'alimentació sòlida, t'ho expliquem tot sobre el mètode BLW en **Cura Infantil**.

A més, coneixerem «**Els 5 de**» Isabel Coixet, directora de cinema i guionista, t'explicarem totes les propietats nutricionals dels pésols en **Els Frescos** i t'explicarem tots els passos per a disfrutar d'un passeig amb el teu gos en la nostra secció de **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es Bon Any Nou!



Consell de redacció.

10



14



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ÉS MOLT TU**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**
Isabel Coixet.
- 08 HUI MENGEM...**
5 sopars ràpids i sans.
- 10 ELS FRESCOS**
Propietats dels pésols.
- 12 SABER COMPRAR**
Tipus de consumidors al supermercat.

ACTUALITAT

- 14 ...A EXAMEN**
Caldos: tipus i com es fan.
- 16 EL TEMA DEL MES**
Cocooning: el plaer d'estar en casa.
- 18 VIATJAR AMB GUST**
Època de calçots a les comarques de Tarragona.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Plantes en casa.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**
Consum llança la gestió del torn a través del mòbil. Consum entrega 37,2 milions d'euros en descomptes als seus socis-clients. Creu Roja i Consum reforcen la seua aliança en matèria d'ocupació. La tenda física, l'espai on el consumidor se sent més segur.

PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**
Maskne: l'acne que provoca la mascareta.
- 26 CONEIX-TE**
Com afecta l'alimentació a la salut mental.
- 28 CURA INFANTIL**
Alimentació BLW.
- 30 MASCOTES**
Com passem el gos.

EDITORIAL

consum és molt



TU TAMBÉ FAS CONSUM DONA'NS LES TEUES IDEES!

Gràcies a les idees i els suggeriments dels nostres clients, hem substituït les bosses de plàstic de les seccions de frescos per a la compra a granel per bosses compostables. Esta mesura suposa que es deixarà de posar en el mercat 592 tones de plàstic a l'any. Estes bosses compostables, que es rebutgen en el contenidor de residus orgànics (el marró), conviuran amb les bosses reutilitzables de malla en la secció de Fruita i Verdura. Estes idees i moltes més s'arreglen per mitjà de la iniciativa «Consum és molt tu».

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i conta'ns-ho!

TELEFONA'NS I EN PARLEM!

900 500 126

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

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

TENS MOLT PER ENSENYAR-NOS COMPARTIX-HO!

Truc guanyador



TEMPURA AL PUNT

Per a preparar una bona tempura, tant si és d'abadejo com de tires de pebrera, carabasseta, albergina o anelles de ceba... del que vulgues, s'ha de ficar una botelleta d'aigua al congelador i deixar que es congele un poc, fins que quede amb un gebre lleuger. Posa l'oli a calfar i fes una mescla més prompte densa amb la farina de tempura i l'aigua gebrada. Passa els aliments per la mescla, frig-los i... nyam!

María R.


 *Participa-hi!*

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

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



Hola, bon dia, volia aplaudir el servici online que té Consum, un 10 per ells. Són el màxim, tracten el client superbé, higiene, neteja, servici, distribució, etc. Sobretot demostren com són de professionals.

 Moltes gràcies, María Angeles.




Ací vos deixem una de les nostres tomaques envasades preferides. Pel sabor, per la textura i perquè només du dos ingredients!! Al·lucinant hui dia, veritat? La solem utilitzar per a la pasta, les albergines farcides o quan volem donar un toc a qualsevol dels nostres plats! Esta l'hem comprada en @supermercadosconsum, 100% recomanable

#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



Hui en @Consum d'El Ejido, una de les dependents, en vore el meu marit amb croses, ha tingut el gran detall d'avisar per a obrir una altra caixa. Molt agràits, cal valorar els gestos bons.

 Moltes gràcies per compartir-ho. Ho traslladem a l'equip.

PROVA I APROVA ELS NOSTRES PRODUCTES I GUANYA 50 EUROS!

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprueba" i guanya 50 € cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



ELS CINC DE...

ISABEL COIXET

DIRECTORA DE CINEMA I GUIONISTA

Isabel Coixet és directora de cinema i guionista. Va començar a fer pel·lícules casolanes quan li van regalar una càmera de 8 mm per la primera comunitat. Abans d'entrar en el món del cinema es va dedicar a la publicitat fins que va fundar la seua pròpia productora. En 1988 va dirigir la seua primera pel·lícula, però va ser en 2003 quan aconseguí l'èxit internacional amb *Mi vida sin mí*. Des de llavors no ha deixat de rodar. Coixet també ha realitzat documentals destacats per a denunciar tot allò amb què no està conforme i donar veu als seus protagonistes.

La seua passió per la gastronomia ha quedat reflectida en un dels seus últims treballs, *Foodie Love*, una sèrie estrenada recentment en Netflix. El seu pròxim film, *Nieva en Benidorm*, acaba de ser rodat a la ciutat alacantina.



Per la realització d'este reportatge, Isabel Coixet i Consum entreguen 500 € a la Fundació ARRELS, que té cura de les persones sense llar.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.

01



FORMATGE

En totes les formes: fresc, sec, madur, molt madur... D'ovella, de cabra, de vaca, espanyol, francès, italià... Per a mi, el formatge és una de les coses absolutament imprescindibles. No puc imaginar-me la vida sense formatge! Ni vull fer-ho.

02



RUCA

És la meua ensalada preferida. M'encanta eixe punt amarg que té i em sembla que combina bé amb qualsevol adob. Fas una ensalada només amb ruca, oli, llima i pinyons passats per la paella i és un entrant fantàstic

03



CAFÉ

Una altra cosa sense la qual no puc viure: el café. Soc incapaç de funcionar sense café. M'agrada el de Colòmbia, mai torrefacte. Al matí, un café és la millor manera de començar la jornada. Puc arribar a prendre'n cinc tasses al llarg del dia... i no tinc problemes per a dormir!

04



CARXOFES

Quan és temporada de carxofes puc menjar-ne tranquil·lament cada dia sense cansar-me'n. Les faig al forn o també confitades durant tres hores a foc baixíssim cobertes amb oli d'oliva. L'única cosa roïna de les carxofes és que canvien el gust de qualsevol beguda, així que no val la pena prendre'n amb vi perquè en fan malbé el sabor.

05



OLI D'OLIVA

M'entusiasma l'oli d'oliva verge en totes les varietats: arbequina, picual, frantoio, cornicabra, hojiblanca... Hi ha més de 260 varietats d'oli d'oliva a Espanya i és tota una aventura tastar tots els sabors i vore com reaccionen amb plats diferents. Jo sempre estic disposada a tastar-ne varietats que no coneixc!

5 IDEES RÀPIDES I SANES

Reunir en un plat aliments que siguin barats, fàcils de cuinar, de gran versatilitat i saludables pot parèixer més complicat del que és en realitat. Pren nota d'estos suggeriments.

FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA. Les verdures sempre són fàcils i ràpides de preparar. No sempre cal que ens compliquem massa quan es tracta de traure el màxim partit dels ingredients més nobles. Un clar exemple són les cremes de verdures, que són un encert els mesos freds. Es poden cuinar en quantitat i guardar-les en la nevera perquè després només les haurem de calfar i menjar.

LLEGUMS. Amb una aportació de proteïnes excel·lent, els llegums són una opció imprescindible en plats econòmics, saludables i abellidors. El ventall de receptes que podem fer és infinit, i combinen tant amb verdures com amb cereals o carns.

CEREALS. Les pastes i l'arròs són dos bàsics de la cuina. Els dos són econòmics, condixen molt i tenen una cocció ràpida i senzilla: 20 minuts per a l'arròs, i entre 7 i 12 minuts per a la pasta. Mentre es couen, podem preparar un saltat de vegetals (carlota, carabasseta, bròcoli) en un wok i, allí mateix, afegim l'arròs o la pasta una vegada cuits.

OUS. En truita, remenats i amb variants infinites, els ous combinen perfectament les proteïnes amb la fibra dels vegetals. La simplicitat a l'hora de preparar-los, el seu cost i els beneficis nutricionals fan que siguin indispensables.

CARN. Si en triem una que ens oferix la possibilitat de rostir-la, guisar-la o torrar-la a la planxa, tindrem el sopar preparat en un tres i no res. El pollastre, per la seua carn ferma i sucosa, és un imprescindible.

PEIX. Cada temporada té el seu peix per excel·lència, i els primers mesos de l'any es podrien destacar el salmó i el llobarro. Són molt versàtils i súmmament saborosos.



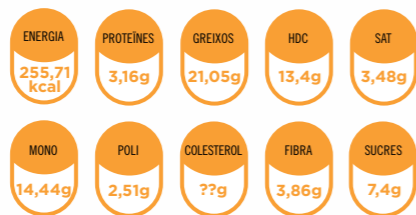
Curri exprès

INGREDIENTS (2 persones)

- 80 g de ceba
- 1 all
- 2 llandetes de dacs natural
- 5 g de coriandre molt
- 1 g de comí molt
- 5 fulles de curri seques o fresques o 1 fulla de llorer i ratlladura d'1 llima dolça
- 80 g de llima
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

PREPARACIÓ

Pela la ceba i talla-la en juliana molt fina; pela l'all i lamina'l finament. Afeg 2 cullerades soperes d'oli en una bona paella i ablanix els dos ingredients durant uns 12-15 minuts, remenant de tant en tant, fins que la ceba estiga transparent. Escorre bé la dacs i renta-la un poc amb aigua. Escorre-la o torca-la amb suavitat. Tritura'n la mitat amb una batedora. Afeg les altres 2 cullerades d'oli a la ceba i incorpora-hi totes les espècies. Remena-ho 2 minuts i agrega-hi la dacs triturada i la sencera. Adoba-ho amb la ratlladura de mitja llima i el seu suc. Tasta-ho i sala-ho al gust. Servix-ho amb la resta de la llima tallada a rodanxes o a gallons com a acompanyament de pa pla, tortilles de dacs o uns nachos.



Informació Nutricional per ració.



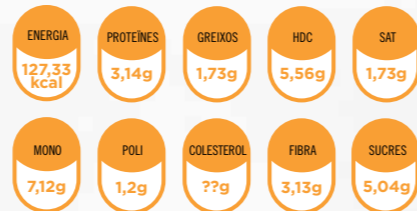
Sopa crema de coliflor

INGREDIENTS (4 persones)

- 600 g de coliflor
- 1 porro
- 80 g de ceba dolça
- 1 l d'aigua o caldo de verdures
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5 ml de vinagre de xerés
- 5 g de cebollí
- Pebre negre molt
- Sal

PREPARACIÓ

Talla les fulles de la coliflor i la part més grossa i fibrosa del tronc, i reserva-les per a un caldo o per a una altra recepta. Separa'n unes quantes flors menudes senceres i talla la resta a trossos, incloent-hi el tronc que no hem descartat. Talla els extrems del porro, deixant només fins a la part verda més clareta; obrí'l per la mitat longitudinal i renta'l bé. Talla'l a rodanxes i fes el mateix amb la ceba. Calfa 2 cullerades soperes d'oli d'oliva en una olla o cassola i daura el porro i la ceba amb un poquet de sal, remenant constantment durant 5-7 minuts fins que es dauren un poc. Afeg la mitat de la coliflor a trossos, remena-ho bé i cobrix-ho amb aigua, aproximadament 1 litre. Quan comence a bullir, abaixa el foc i cuina-ho durant 15 minuts. Incorpora-hi ara la resta de la coliflor, remena-ho, afeg un poc més d'aigua si cal i deixa-ho coure uns 15-20 minuts més. Mentrestant, calfa 2 cullerades soperes d'oli d'oliva en una paella i afeg les flors que hem reservat. Cuina-les a foc mitjà-fort, remenant constantment, fins que es dauren bé. Retira-les, adoba-les amb el vinagre de xerés al gust i reserva-les. Tritura la crema fins que quede molt fina. Salpebra-ho i servix-la amb les flors cruixents de coliflor, cebollí picat i un poquet d'oli d'oliva si vols.



Informació Nutricional per ració.



Pollastre amb bolets, xampinyons i marsala

INGREDIENTS (4 persones)

- 2 recuixes de pollastre
- 2 cuixes de pollastre
- 8 xampinyons mitjans
- 150 g de bolets en conserva variats
- 1 all
- 200 ml de vi Marsala sec o similar
- 25 ml de brandi
- 5 g de Maizena
- 300 ml de caldo de verdures o aigua
- 8 tomaques cherry
- 2 g de timó sec
- 2 g d'orenga seca
- 1 g de pebre negre molt
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5 g de julivert i sal

PREPARACIÓ

Torca bé el pollastre amb paper de cuina i retira'n un poc l'excés de greix. Salpebra'l i rostix-lo amb un poc d'oli pels dos costats, a foc viu, en una cassola o una paella àmplia. Retira'l i reserva'l. Neteja bé els xampinyons, els bolets i les tomaques. Talla els primers a quarts. Si els bolets són xicotets, deixa'ls sencers, o talla'ls un poc. Talla l'all molt fi. En la mateixa cassola on has rostit el pollastre, salta els bolets amb alegria i un pessic de sal. Deixa que es rostisquen bé i que s'apeguen lleugerament al fons perquè es caramel·litzen. Quan hagen agafat bon color, afeg l'all, un colp de pebre negre, un poquet de timó i orenga. Afeg el brandi i el vi, deixa que s'evapore l'alcohol i abaixa el foc. Desfés la Maizena en un parell de cullerades d'aigua freda i agrega-la al guisat, remenant-ho bé. Cuina-ho a foc suau uns 10 minuts. Incorpora-hi més caldo o aigua si fera falta. Incorpora-hi una altra vegada el pollastre, mesclant-lo bé amb la salsa, afeg més timó i orenga i tapa-ho. Cuina-ho uns 15-20 minuts, fins que el pollastre estiga quasi a punt, remenant de tant en tant, afeg-li les tomaquetes i cuina-ho uns 5-10 minuts més. Ajusta el punt de les herbes i servix-ho amb julivert fresc picat.



Informació Nutricional per ració.



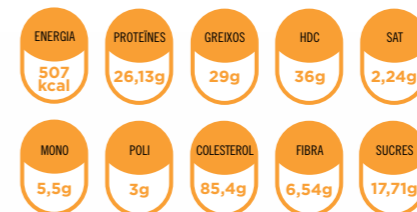
Llobarro amb pebreres a la papillota

INGREDIENTS (4 persones)

- 800 g de llobarro net i sense vísceres
- 5 g de pebre negre molt
- 5 g d'all en pols
- 80 g de llima
- 80 g de pimentó roig
- 80 g de pimentó verd
- 80 g de pimentó groc
- 80 g de ceba
- sal

PREPARACIÓ

Fes tres talls transversals als llobarros. Talla tres rodanxes de llima i dividix cada una per la mitat. Introduïx-les en les cavitats que acabes de fer als llobarros. Talla els pimentons i la ceba a tires fines i posa'ls al llarg de dos fulls de paper vegetal. Salpebra'ls al gust. Col·loca els llobarros damunt de les verdures i condimenta'ls amb sal, pebre i all en pols. Plega els papers i prepara dos paquets ben tancats, perquè no s'obriegen durant la cocció. Introduïx-los al forn, precalfat a 200 °C amb calor dalt i baix, i cuina-ho durant 20 minuts. Servix els llobarros així o amb un fil d'oli d'oliva verge extra per damunt.



Informació Nutricional per ració.



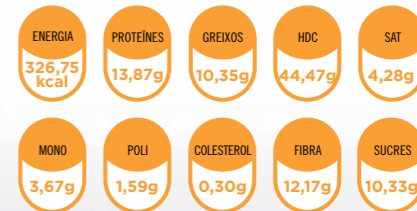
Cigrons amb xocolata

INGREDIENTS (6 persones)

- 400 g de cigrons cuits en conserva
- 5 g de canella molta
- 2 g de vainilla en pols
- 120 g de xocolata negra mínim del 70%

PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C i prepara una safata adequada. Escorre el líquid dels cigrons, si són en conserva, i guarda'l per a altres possibles usos si el vols aprofitar. Renta els llegums davall de l'aixeta en un colador, i escorre'ls bé. Pots llevar-los la pell perquè tinguen una textura més homogènia i cruixent; és una faena entretinguda, però fàcil, i en companyia no tardaràs gens. Quan els tingues a punt, mescla'ls en un recipient amb la canella molta i la vainilla en pols, o altres espècies de rebosteria al gust. Escampa'ls per la safata en una sola capa i torra'ls a una altura mitjana durant uns 40-50 minuts, remenant-los de tant en tant. Si comencen a saltar molt prompte, abaixa la temperatura del forn. Retira'ls i reserva'ls. Prepara una safata o una font amb paper de forn antiaderent net. Fon el xocolata al bany maria fins que estiga ben homogeni, llis i suau, procurant no introduir-hi aire. Arega-hi els cigrons i remena'ls amb suavitat per a cobrir-los bé. Repartix-los en la safata formant muntonets menuts, per a fer xocolatines. Deixa-les refredar fins que estiguen ben seques i el xocolata s'haja solidificat.



Informació Nutricional per ració.

CAL DESTACAR-NE
EL CONTINGUT
EN TIAMINA, ÀCID
FÒLIC, VITAMINA C
I K.

PROPIETATS DELS *Pèsols*

ELS PÈSOLS DONEN MOLT DE JOC EN LA CUINA, JA QUE COMBINEN AMB MOLTS PLATS. DESCOBRIX QUINES SÓN LES PROPIETATS I ELS BENEFICIS D'ESTE ALIMENT.

El pèsol (*Pisum sativum*) és la llavor xicoteta comestible de la planta que es cultiva per a la seua producció. A més, pertany a la família de les lleguminoses, encara que la majoria de les persones el considere una verdura.

Els pèsols són les llavors madures de la planta homònima i estan tancades dins d'una coberta o baina de color verd intens, amb una longitud de 5 a 10 cm. En cada baina sol haver-hi entre 7 i 9 llavors.

La seua temporada de recol·lecció, i la millor època de consum, és de novembre a març. Segons la varietat, també podem trobar pèsols frescos entre octubre i abril.

BENEFICIS DELS PÈSOLS

Pel que fa a les vitamines, cal destacar el contingut en tiamina, àcid fòlic, vitamina C i K.

Els folats contribuïxen al procés de divisió cel·lular i a la formació normal de les cèl·lules sanguínies. A més, afavorixen el creixement dels teixits materns durant l'embaràs. Per això és important ingerir aliments amb alts nivells d'àcid fòlic en este període.

Pel que fa als minerals, aporten fòsfor i manganés, que contribuïxen al manteniment dels ossos en condicions normals, i potassi, que contribuïx al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs.

Com es preparen els pèsols?



BULLITS EN OLLA TRADICIONAL O EXPRÉS

Si els pèsols són frescos, omplirem l'olla tradicional d'aigua amb un grapat de sal, i quan comence a bullir afegirem els pèsols i els cuinarem durant 20-25 minuts, aproximadament. En l'olla exprés, el temps de cocció es redueix a 4 o 5 minuts.

Si els pèsols són congelats, els cuinarem amb olla tradicional i seguirem el mateix procediment que abans, però el temps de cocció serà inferior, d'uns 5 o 7 minuts, segons la mida dels pèsols.



AL VAPOR

En este cas, el temps de cocció serà el mateix tant si cuinem els pèsols frescos com si són congelats. El temps anirà dels 7 minuts als 12 depenent del calibre del pèsol. Hem de tindre en compte que per a esta tècnica de cocció necessitarem un recipient apte per a este tipus de cuina.



MICROONES

Si els pèsols són congelats, els posarem directament en un recipient apte per al microones i afegirem dos cullerades d'oli. Els tapem amb plàstic transparent o amb una tapa i programem 5 minuts a màxima potència.

Si els pèsols són frescos, els posarem en un recipient per a microones amb 2 o 3 cullerades soperes d'aigua. Els taparem amb la tapa o plàstic transparent i els cuinarem durant 7 minuts a màxima potència.

TIPUS DE CONSUMIDORS EN LA COMPRA

QUIN TIPUS DE PERSONA ERES EN LA COMPRA? PERSONA ESTALVIADORA, SÈNIOR, PRÀCTICA, MIL·LENNISTA, FOODIE? DESCOBRIX ELS TIPUS DE CONSUMIDORS PER A APROFITAR AL MÀXIM LA COMPRA.

Tipus de consumidors



3. PRÀCTIC

Persona de 35-45 anys, casada i amb fills, que treballa en l'oficina o el comerç, la seua xarxa social preferida és Facebook i és aficionada a l'esport, a passar temps amb la família i a navegar per Internet.

Prioritza mantindre una dieta equilibrada i estalviar temps a fer la compra per a passar-lo amb la família, per això preferix la tenda en línia, i davant d'una urgència se sol dirigir a la tenda física més pròxima. Sol ser més important estalviar temps que diners.

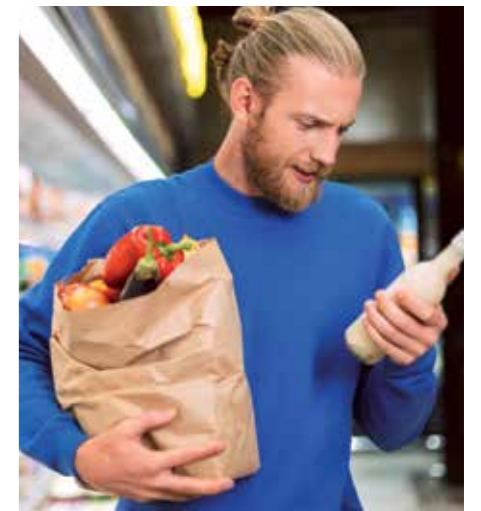


SABER QUIN TIPUS DE CONSUMIDOR ERES ET POT AJUDAR A TRAURE EL MÀXIM PARTIT DE LES COMPRES.

5. FOODIE

Sol ser un home de 30-38 anys, solter i que viu sol i li agrada viatjar i l'esport. S'informa per les xarxes i per l'entorn social.

Li agrada cuinar receptes sofisticades els caps de setmana, quan té més temps, no li importa pagar un poc més per productes gourmet i es decanta pels aliments no processats i fàcils de cuinar. Com que no té molt de temps, fa la compra en línia, on busca formats més menuts, adaptats als singles, però li agrada comprar productes frescos d'origen local perquè li pareixen més naturals.



Dis-me com eres, quines preferències i interessos tens i et diré la millor manera d'aprofitar la compra, tant si és per a estalviar diners com temps o recursos. Saber quin tipus de consumidor eres et pot ajudar a traure el màxim partit a les compres, especialment quan vas al supermercat. Com en qualsevol altra faceta de la vida, conèixer-nos ens ajudarà a saber el que busquem, tenint en compte les nostres prioritats, per a traure el màxim benefici de la compra.

1. ESTALVIADOR

Persona de 48-58 anys, casada amb fills dependents, amb parella parada o prejubilada, que li agrada fer esport i anar al cinema, que utilitza Facebook com a xarxa social predominant i que se sol informar per Internet o pel seu grup d'amigues.

Entre les seues prioritats hi ha cuinar cada dia i tindre la nevera plena al gust dels seus fills, i li agrada aprofitar ofertes i promocions.

CONSELL

Buscar les ofertes i promocions que sempre hi ha en el supermercat, especialment en les seccions de productes frescos, com la carnisseria i la pescateria.



2. SÈNIOR

Persona de més de 60 anys, casada, amb fills i nets, que està jubilada, que li agrada passejar i fer obres de caritat, utilitza Facebook i WhatsApp i s'informa per mitjà del personal de les tendes i del seu entorn social més pròxim.

Els agrada passar temps amb la família, fer receptes innovadores i preparar tàpers per a la família, i la seua prioritat és estalviar diners en la compra, però sense perdre qualitat. Li agrada comprar els frescos al mostrador i no li agrada que li canvien els productes de lloc.

CONSELL

Preguntar al personal del supermercat per les ofertes i promocions que hi ha i aprofitar la professionalitat del personal de les seccions de compra assistida, com la carnisseria i la pescateria.



CONSELL

Aprofitar els avantatges de la compra en línia, inclús per als productes frescos i congelats, i també per a les novetats tecnològiques que es van implementant, com les de l'etiquetatge o més imatges sobre cada producte.

4. MIL·LENNISTA

Persona de 25-35 anys, soltera, la seua xarxa social principal és Instagram i se sol informar a través del seu entorn i d'influenciadors.

Prioritza comprar productes que no requereixen una gran manipulació ni ús de plàstic, i preferix els productes a granel, li preocupen els productes que ajuden al desenvolupament sostenible i busca productes eco perquè els considera de més qualitat. A més, no li agraden les cues.

CONSELL

Consultar els productes eco, bio o per a vegans al web abans d'anar al supermercat, informar-se sobre l'eliminació o la substitució de plàstic en els envasos i optar per la compra en línia per a evitar les cues.



CONSELL

Informar-se sobre els nous formats més reduïts que hi ha en el supermercat, informar-se de l'origen i de les novetats en els mostradors de frescos i consultar sobre els productes gourmet que hi ha en la tenda.



CALDOS

Tipus i com es fan

EL CALDO ÉS UN DELS PLATS MÉS RECONFORTANTS PER A COMBATRE EL FRED. T'EXPLIQUEM COM ES PREPAREN ELS TIPUS DE CALDO PRINCIPALS: DE POLLASTRE, DE PEIX, DE VERDURES I MÉS.

EL CALDO S'OBTÉ, PRINCIPALMENT, QUAN CUINEM DIVERSOS PRODUCTES EN AIGUA ABUNDANT.

Quan arriba el fred, el que més ens apetix a l'hora de menjar són plats calentets i abellidors. Per això, no hi ha una opció més bona que les sopes i els caldos. Són la base de gran part de la nostra gastronomia i fins i tot ens recorden el gust de casa, perquè un bon plat de sopa no només ens alimenta amb l'aroma, també és molt reconfortant. A més, ens servixen com a base per a tot tipus de preparacions i són molt econòmics si els fem a casa.

TIPUS DE CALDOS

La base de tota bona sopa està en el caldo o en el fons. El caldo s'obté, principalment, quan cuinem diversos productes en aigua abundant, mitjançant un procés pel qual s'extrauen les substàncies dels aliments, que hi aporten tot el sabor i les propietats. Com se sol dir, "cada mestre té el seu llibre", i cada un té la seua recepta de caldo preferida. Però, sense entrar en els detalls personals, a continuació podrem saber com es preparen els diferents tipus de caldos.

COM ES FA EL CALDO DE VERDURES

És un caldo fet només amb verdures i hortalisses. La quantitat i els tipus solen variar, encara que els aliments que no fallen mai són la ceba, el porro, la carlota o l'api, a més d'herbes com el julivert, per a potenciar-ne el sabor. Són caldos lleugers, ideals per a utilitzar com a base d'altres receptes.

COM ES FA EL CALDO DE POLLASTRE

També es coneix com fons blanc, i s'obté a partir de la cocció d'ossos, carcasses o restes de carn d'aviram, juntament amb verdures i hortalisses, normalment fresques. Es pot acompanyar d'herbes aromàtiques, com és el cas del julivert. És el complement ideal per a preparar cremes i purés, o bé per a utilitzar-lo com a base en guisats, arrossos, salses i consomés.

COM ES FA EL CALDO DE CARN

També es coneix com fons fosc. Es prepara amb ossos i trossos de carn, normalment de boví, i també amb algunes hortalisses. La carn es pot marcar prèviament a la paella o rostir-la al forn, i es pot desglajar amb vi negre; això li donarà més sabor i potenciarà el to fosc característic.

COM ES FA EL CALDO DE PEIX

Este fons, que també es pot dir fumet, es prepara afegint peix a les verdures, generalment blanc. Se solen utilitzar caps, cues i espines, i les closques del marisc. Necessita menys temps de cocció que els anteriors. És la base de cremes de mariscos, sopes de peix, paelles o salses marineres.

ALTRES TIPUS DE CALDO

Segons la recepta, es poden elaborar caldos més específics. Per exemple, és molt conegut el caldo de pernil o el caldo per a putxero, i també el clàssic caldo de Nadal, que pot incorporar ingredients més substanciosos.

EL MÉS IMPORTANT, LA MATÈRIA PRIMERA

Un bon fons de verdures, carn o peix, ens salva de moltes dificultats, ja que també són molt nutritius i assequibles. Normalment s'utilitzen restes de verdures, carn i peix per a elaborar-los, així s'evita tirar aliments que es queden en la nevera i que, moltes vegades, es fan malbé. També es poden utilitzar productes que ja estan cuinats, però si volem obtenir un caldo perfecte, és millor triar productes frescos de proximitat.

Les verdures hauran de ser de temporada i com més fresques, millor, en el punt ideal de maduració i tallades en trossos d'una mida pareguda. L'aviram, millor si és de corral, igual que els pollastres, que si són de corral solen donar més bon sabor. I pel que fa a les millors peces per a cada caldo, l'ideal és demanar consell al personal especialitzat. Per al peix, és millor optar també pels blancs de temporada.

COCOONING

El plaer d'estar en casa

SAPS QUÈ ÉS EL COCOONING?
ERES D'EIXES PERSONES QUE
CONSIDEREN QUE SA CASA ÉS UN
REFUGI? SI ÉS AIXÍ, CONTINUA
LLEGINT SOBRE ESTE ESTIL DE
VIDA.

QUÈ ÉS EL COCOONING?

El *cocooning* és un terme encunyat als anys 80 per la buscadora de tendències i consultora de màrqueting nord-americana Faith Popcorn, que ho va identificar com una tendència basada en el plaer de quedar-se en casa i que deriva en l'auge de les compres en línia, el teletreball i els plans en casa gràcies a Internet i a les noves tecnologies.

Immersos en una societat plena d'estrès, de presses i de coses canviant, la casa es converteix en un lloc de relax i pau que hem de cuidar. La tendència del *cocooning* ja s'estava implantant a Espanya, però molt a poc a poc, i amb l'arribada de la pandèmia, s'ha accelerat a nivells exponencials. Els espanyols hem convertit la nostra casa en la nostra destinació favorita, el nostre refugi. És una tendència en creixement, en part per consciència cívica i en part perquè hem agafat el punt a això de quedar-nos en casa, i que és molt similar al *hygge*, que ve de la forma de vida dels països nòrdics.

QUÈ TÉ A VORE EL COCOONING AMB LA DECORACIÓ DE TA CASA?

No cal tindre unes grans estances, només se n'ha de fomentar la comoditat i la calidesa i, en este sentit, la naturalesa té un valor especial. Es tracta de transformar-la en un lloc càlid, còmode i acollidor, tant per a disfrutar en solitud com per a compartir-lo en companyia de la família i els amics. Ser seguidor d'esta tendència no vol dir ser asocial. Simplement és que trasllem dins de casa algunes de les activitats que abans féiem fora.

Per això, el *cocooning* necessita espais versàtils, amb mobles que ens permeten adaptar-los a les necessitats que puguem tindre, tant si és un dinar o un sopar per a dos com per a ser un bon amfitrió amb convidats.

Com ho podem fer?

- **Els tèxtils** són el primer que podem modificar de la casa per a fer-la més confortable: coixins, estores, mantes o cortines ens poden ajudar a crear un ambient més càlid.
- **La il·luminació** és un altre dels punts importants per a crear ambients. Ens poden ajudar uns llums de sobretaula amb una llum tènue o inclús uns ciris aromàtics si volem tindre eixe plus acollidor.
- **La netedat i l'ordre** són dos factors més per a aconseguir un espai còmode i funcional. Així que haurem d'identificar i tirar tot el que no necessitem.
- **Les plantes i les flors** també proporcionen confort a la nostra casa i, a més, nombrosos beneficis per a la salut.
- Però no només la decoració ens ajuda a convertir la nostra casa en un refugi: prepara **música ambiental** relaxada, roba còmoda, ampla i calenteta, i bon menjar casolà.

A més, este corrent ha derivat ara cap a un estil de decoració, conegut com *nesting*, en el qual es busquen mobles i objectes de decoració que afavorisquen el descans.

EL COCOONING ÉS UNA
TENDÈNCIA BASADA EN EL
PLAER DE QUEDAR-SE EN
CASA.

ÈPOCA DE CALÇOTS A LES COMARQUES DE TARRAGONA

QUAN COMENÇA L'ÈPOCA DELS CALÇOTS? EN QUINES ZONES SE SOLEN MENJAR? DESCOBRIX LA TEMPORADA I LES LOCALITATS ON SE CELEBREN LES CALÇOTADES.

Estem en plena temporada de calçots. Este plat típic de la gastronomia catalana s'ha estés fora de les seues fronteres i cada vegada és més habitual menjar calçots en altres punts del territori nacional. Són originaris de les **comarques de Tarragona**, com l'Alt Camp, el Baix Camp i el Baix Penedès. Però, sense dubte, és el plat més emblemàtic de **Valls** (Tarragona), considerada la capital del calçot.

QUÈ SÓN ELS CALÇOTS?

Es tracta d'una varietat de cebes tendres poc bulboses. El nom ve del verb que definix el procés de l'obtenció del calçot: calçar la terra, és a dir, posar terra al voltant de la ceba perquè es blanquege.

QUAN COMENÇA L'ÈPOCA DELS CALÇOTS I COM ES CUINEN?

Podem disfrutar d'esta varietat de cebes tendres des del novembre fins a l'abril, encara que **gener, febrer i març són els millors mesos per a consumir-ne**. La calçotada és, a més d'un plat típic de la gastronomia catalana, una festa en la qual els calçots són els protagonistes, encara que són inseparables de la salsa romesco.



ELS CALÇOTS S'ACOMPANYEN DE LA SALSA ROMESCO.



ELS CALÇOTS ES TORREN DIRECTAMENT DAMUNT DE LA FLAMA FINS QUE ES QUEDEN NEGRES PER FORA I SUCOSOS I TENDRES PER DINS.

Els calçots es torren directament damunt de la flama fins que es queden negres per fora i sucosos i tendres per dins. Els que vulguen menjar-ne, ho han de fer amb les mans, i després sucarr-los bé en la salsa romesco tradicional, un acompanyament indispensable que realça el sabor de la ceba. En les calçotades, la tradició dicta que els comensals s'han de col·locar un pitet de paper per no acabar amb la roba tota bruta.

CALÇOTS EN CASA, ÉS POSSIBLE

Aconseguix uns bons calçots en el teu supermercat habitual, prepara el foc amb fusta de sarment, tin a punt la salsa romesco i els pitets per a la calçotada i... disfruta del seu sabor!

Si no tens la possibilitat de fer-los directament sobre la flama, pots fer-los sense problemes en la barbacoa o, fins i tot, preparar-los al forn. No estaran igual, però podràs llevar-te el cuquet i disfrutar d'una delícia meravellosa.

Plantes en casa

LES PLANTES EN CASA, A MÉS DE DECORAR, CREEN AMBIENTS ACOLLIDORS I RELAXANTS. T'ACONSELLEM LA PLANTA D'INTERIOR O D'EXTERIOR QUE S'AJUSTA MÉS A TA CASA.

Els qui tenen flors o plantes en casa ho saben: cuidar-les els dona felicitat. Vore-les créixer, florir o donar fruits ens ajuda a fomentar una sensació de seguretat i satisfacció. A més, és una manera de treballar la responsabilitat i la constància amb els més menuts.

A més, les flors i les plantes en casa creen ambients relaxats i, per tant, reduïxen els nivells d'estrés en casa, i també actuen com a humidificador natural perquè rebaixen la sequedat de l'ambient. Et pots decidir per la idea més tradicional d'incorporar-les com a plantes decoratives o bé crear el teu hort casolà particular. T'animes a crear el teu pulmó verd amb plantes en casa?

Abans de pensar quin tipus d'espècies volem tindre en casa, és recomanable que ens plantegem tres preguntes bàsiques:

- 1 On estaran les plantes: dins o fora de casa?** Moltes vegades poden disposar del seu espai a l'exterior: en el balcó, en la terrassa o en el jardí, generalment; però unes altres, la idea és que estiguen agrupades en una zona concreta de la casa o bé repartides en diferents estances segons l'espai que tinguem.
- 2 Quanta llum tindran:** és important saber el nivell de lluminositat de la nostra casa abans de triar les plantes, ja que segons l'espècie o la varietat necessitaran un nivell de llum diferent. És aconsellable tindre en ment on les volem col·locar per a triar l'exemplar ideal.
- 3 Què necessita cada planta i quina és la nostra disponibilitat:** convé que ens informem de les particularitats de les flors o plantes que volem tindre. Cures, ferramentes necessàries, orientació i tipus de terra... D'altra banda, hem de tindre en compte si tindrem el temps necessari per a atendre-les correctament. Hi ha espècies que requereixen més constància que d'altres.

LES FLORS I LES PLANTES REDUÏXEN ELS NIVELLS D'ESTRÉS EN CASA.



Monstera

També coneguda com costella d'Adam per la forma de les fulles. Ideal per a ambients tancats. Pot sobreviure amb molt poca llum, encara que li agrada la humitat (no l'aigua entollada).

Sansevièria

Coneguda popularment com llengua de sogra per les seues fulles llargues i afilades, és una planta de tota la vida que sobreviu en condicions extremes i que encaixa en qualsevol tipus de casa. No requereix quasi atencions i, en hivern, no cal regar-la. Perquè cresca vertical i no caiguen les fulles, és millor ficar-les en cossiols menuts.



5

Plantes d'interior clàssiques



Aloe

És una planta suculenta que, a més de tindre infinitat de propietats, prospera en quasi qualsevol ambient i exposició al sol. Com la resta de plantes crasses, convé moderar-ne el reg, sobretot en els mesos de tardor i primavera.

Potos

Un clàssic de les plantes per a tindre en casa. Suporta bé la llum i només s'ha de regar quan té la terra seca. Es recomana col·locar-la prop de les finestres. Ideal per a penjar-la o deixar-la en prestatges perquè pengen les rames.



Orquídies

Les més desitjades i també de les més temudes per la seua delicadesa. Les espigues i els capolls apareixen al final de la tardor i poc després florixen fins a la primavera. Encara que tenen unes flors fràgils, si seguim algunes pautes senzilles floriran cada any.

INNOVACIÓ

Consum llança la gestió del torn mitjançant el mòbil per a agilitar la compra dels clients



Els clients de Consum ja poden agafar torn des del mòbil per als mostradors de frescos, gràcies a la nova funcionalitat disponible en l'aplicació Món Consum. Esta novetat, que té com a objectiu agilitar la compra dels clients, està implementada en 182 tendes de la Cooperativa on s'han instal·lat dispositius per a la gestió del torn i està previst estendre-la a més supermercats els pròxims mesos.

Amb este nou servici, Consum aposta per millorar l'experiència del client, avançar en la digitalització i innovació i en l'ús de la tecnologia al servici dels consumidors. A més, la gestió del torn mitjançant el mòbil també millora la seguretat per als clients, ja que els permet moure's dins de la tenda i els ofereix la informació sobre els torns de les seccions, així es pot mantindre millor la distància de seguretat en els mostradors.

Un altre dels avantatges per als clients és que poden aprofitar millor el temps en la tenda, ja que poden continuar comprant sabent que l'aplicació els avisarà i no hauran de tornar al mostrador, perquè disposen de la informació de les tres seccions de tall (carnisseria, xarcuteria i pescateria) en una sola aplicació.

ESTALVI

Consum entrega 37,2 milions d'euros en descomptes als seus socis clients fins al setembre



Consum va entregar un total de 37,2 milions d'euros en descomptes als seus socis clients de gener a setembre, xifra que suposa un 2% més respecte del mateix període de l'any anterior. Este import va suposar un estalvi mitjà de 22,4 euros per client, gràcies a l'acumulació de tots els descomptes realitzats, com els xecs regal, Els meus Preferits, els Cheque-crece i els vals i cupons estalvi.

Fins al mes de setembre, Consum ha generat quasi 120 milions de cupons estalvi, als quals es pot accedir a través de l'aplicació Món Consum, la web mundoconsum.consum.es i l'extracte en paper que arriba al domicili dels clients. A més, després del període de confinament, la Cooperativa ha duplicat el pressupost mensual en vals descompte, fins als 5 milions d'euros al mes.

Amb estos descomptes, Consum recompensa la fidelitat dels seus socis i els retorna una part de les compres per a ajudar-los a estalviar en les pròximes cistelles.

Augmenta l'ús del mòbil

Consum ha pogut constatar que l'ús del telèfon mòbil per a bescanviar els descomptes s'ha incrementat un 10,1% de gener a setembre respecte del mateix període de 2019, inclosa també la tecnologia NFC, que reflecteix la tendència d'un ús més alt del mòbil entre els consumidors espanyols des que va començar la pandèmia.

RESPONSABILITAT SOCIAL

Creu Roja i Consum reforcen l'aliança en matèria d'ocupació per a reduir l'impacte econòmic i social de la COVID-19



Consum i Creu Roja Espanyola van renovar a l'octubre l'aliança en matèria d'ocupació per al període 2021-2023, una aliança que ja té 15 anys d'història. El director general de Consum, Juan Luis Durich, i el president de Creu Roja Espanyola a la Comunitat Valenciana, Rafael Gandía, van signar el conveni que reforça l'aliança estratègica de les dos organitzacions en matèria d'ocupació. L'acord vol donar suport a les persones que tenen més dificultats per a accedir al mercat laboral, i oferir-los orientació i formació, a més de potenciar la cooperació empresarial i social.

L'aliança de Consum i Creu Roja es renova en un moment clau, ja que la millora de l'ocupabilitat és una de les línies del Pla Creu Roja Respon. Es tracta de l'operació més gran de la història de Creu Roja Espanyola pel que fa a mobilització de recursos, capacitats i persones per a donar suport a les persones més vulnerables davant la COVID-19. L'objectiu d'este Pla és oferir una resposta integral.

Consum participa en el finançament d'estos programes, que han aconseguit la inserció laboral del 36% de les persones ateses. Concretament, el conveni 2018-20 ha suposat la contractació de 96 persones en la Cooperativa.

TROBADA DECIRHACIENDO

La tenda física, l'espai on el consumidor se sent més segur



Consum va reunir virtualment experts en psicologia, consultoria i distribució per a debatre sobre la resposta de la distribució davant de la COVID-19

La tenda física és l'espai on el consumidor se sent més segur, seguit de l'hostaleria i la restauració, segons reflecteix el Deloitte Consumer Tracker, enquesta contínua realitzada en més de 15 països i que va presentar Antonio Ibáñez, soci de Deloitte Digital durant la Trobada DecirHaciendo virtual, organitzada per Consum el mes de novembre passat, sobre «La resposta del sector de la distribució davant la COVID-19».

Els nivells d'ansietat elevats i altres impactes psicològics provocats per la COVID-19 també van ser destacats per Verónica Esparza, psicòloga general sanitària i psicoterapeuta en Eutox, que va utilitzar el terme *coronafòbia* per referir-se a la "por i la tensió emocional i social que experimenta el públic en general en resposta a la COVID-19".

Des del punt de vista de la distribució, Ignacio García Magarzo, director general d'ASEDAS (la patronal dels supermercats espanyols), va destacar que les empreses han sabut respondre, d'una manera exemplar, al desafiament més gran que s'ha tingut mai, assumint des del primer moment el compromís que no hi hauria desproveïment.

I, per donar seguretat a l'hora d'anar a comprar, Consum va instaurar la mascareta obligatòria en tots els establiments, a més d'una altra sèrie de mesures que va implantar «de la nit al dia» per garantir la salut i la seguretat de clients i treballadors, segons va manifestar el director de Relacions Externes de Consum, Javier Quiles.

EL MASKNE ÉS L'ACNE
PRODUÏDA EN LA ZONA QUE
COBRIX LA MASCARETA:
NAS, BOCA, BARBETA I
LA PART MÉS BAIXA DEL
MENTÓ.

LA MASCARETA S'HA CONVERTIT
EN UN COMPLEMENT MÉS A L'HORA
D'EIXIR DE CASA, PERÒ EL SEU ÚS
POT PROVOCAR CANVIS EN LA PELL.
ET CONTEM MÉS COSES SOBRE EL
MASKNE.

QUÈ ÉS EL MASKNE?

El maskne és el nou problema en la pell que s'estan trobant molts dermatòlegs en l'actualitat, i respon a l'acne produïda en la zona que cobrix la mascareta: nas, boca, barbata i la part més baixa del mentó.

La fricció de la mascareta, a més del fet de dur la zona durant tanta estona tapada sense deixar-la respirar i acumulant la humitat, són els motius pels quals la nostra pell es danya i reacciona amb brots d'acne, enrogiments o irritació. Una situació que es pot agreujar si, a més, no s'usen els productes adequats o no es té una cura especial de la pell, i d'esta zona en particular.

Si per necessitat laboral o social hem de dur-la durant moltes hores seguides, els experts recomanen fer un descans breu i retirar la mascareta durant 5 o 10 minuts per cada hora que la duquem posada, sempre que puguem apartar-nos a un lloc segur i mantindre la distància recomanada.

Com es pot tractar l'acne en la barbata i les zones afectades?

- 1 Neteja facial.** Intensificarem la neteja facial; no cal utilitzar productes molt agressius, però sí que és moment d'incorporar estes noves rutines de neteja almenys dos vegades al dia, de matí i de nit.
- 2 Hidratació.** Ara és més important que mai mantindre la pell ben hidratada per a conservar la barrera protectora de la pell. Això sí, hem d'usar els productes més grassos per a la nit. Haurem d'adaptar la crema a cada tipus de pell. Per a pells grasses, convé triar un gel oil free. Per a la mixta o normal, una loció. I per a la pell seca, una textura més crema.
- 3 Evitar productes agressius com ara àcids i exfoliants.** Si usem productes amb àcids o retinols, podem deixar de fer-ho durant un temps o bé deixar-los per a la nit, ja que poden afavorir la irritació.
- 4 Evitar maquillatges.** Hem de reduir l'ús de maquillatge mentre s'utilitza la mascareta, ja que les seues formulacions poden obstruir els porus. Si sumem la humitat podria afectar la producció de seu i, com a conseqüència, causar-ne l'obstrucció.
- 5 Elecció de la mascareta adequada.** Seguint sempre les indicacions sanitàries i respectant les normes UNE corresponents de protecció, hem de tindre en compte que, si utilitzem una mascareta de tela, hem de llavar-la regularment per a eliminar restes de gèrmens, suor i altres components que s'acumulen en la pell i creen impureses. Si, per contra, la nostra mascareta és d'un sol ús, la utilitzarem únicament durant el temps recomanat i després la canviarem per una de nova.
- 6 Si ja tenim indicis d'este tipus d'acne, el millor és que consultem un especialista** perquè ens ajude amb el tractament adequat.

Maskne

L'ACNE QUE PROVOCA
LA MASCARETA



Com afecta l'alimentació a la salut mental

ENCARA QUE A PRIMERA VISTA NO PAREGA QUE ESTIGA LLIGAT, PORTAR UNA BONA ALIMENTACIÓ ÉS ESSENCIAL PER A PRESERVAR LA SALUT MENTAL. TE'N CONTEM MÉS COSES!

CUIDAR L'ALIMENTACIÓ AJUDA A EQUILIBRAR LA BALANÇA ENTRE ELS DOS ASPECTES: FÍSIC I MENTAL.

Des de començament del 2020 han proliferat molts estudis que vinculen el benestar emocional i l'alimentació. S'ha comprovat que mantindre una ingesta alimentària equilibrada està associat amb sentiments de benestar. Inclús, alguns estudis indiquen que una alimentació basada en fruites i verdures millora el nostre ànim.

COM PODEM DUR UNA BONA ALIMENTACIÓ?

Està demostrat que la dieta mediterrània (rica en fruita i verdura, llegums, fruita seca, cereals i oli d'oliva verge extra), complementada amb oli de peix (ric en omega-3), millora l'estat d'ànim (ansietat i depressió) d'aquells pacients que han mantingut esta pauta nutricional durant més de sis mesos.

Una bona ingesta nutricional els primers anys de vida també està estudiada pels científics, que han trobat que una dieta deficient (alt nivell de greixos saturats, carbohidrats refinats i aliments processats) està relacionada amb un empitjorament de la salut física i mental de xiquets i adolescents.

També hi ha altres desigualtats que poden contribuir al desenvolupament de problemes de salut mental i com estos factors interactuen i poden afectar la salut mental. Per exemple, s'ha descobert que factors com una salut física deficient, viure en la pobresa o en uns entorns socials desfavorits estan associats amb una pitjor salut mental. També s'ha demostrat que estos factors tenen una relació complexa amb la mala nutrició.

Els mateixos problemes de salut mental que pot patir una persona també poden comportar una mala alimentació i, per tant, una salut física deficient. En un sentit o en un altre, cuidar l'alimentació ajuda a equilibrar la balança entre els dos aspectes: físic i mental.

Això implica que una mala nutrició pot provocar problemes de salut física, com l'obesitat, encara que són molt importants les variables demogràfiques que poden afectar la direcció i la força de l'associació amb la salut mental (gravetat de l'obesitat, nivell socioeconòmic, sexe i edat).

La relació entre obesitat i problemes de salut mental és complexa. Hi ha associacions bidireccionals entre depressió i obesitat. Això vol dir que les persones obeses tenen més risc de desenvolupar depressió, mentre que les persones que patien depressió també tenien un alt risc de patir obesitat.

Decàleg per a dur a terme una bona alimentació

- Distribuïx al llarg del dia almenys 5 peces de fruita.
- Inclou un terç de verdures fresques o cuites en els plats.
- Menja menys carn i més peix: 2 porcions de peix blau i 1 de blanc.
- Reduïx el consum de greixos i aliments processats.
- Elimina el sucre i els productes ensucrats.
- Consumix poca sal.
- Practica activitat física.
- Mantín una bona hidratació.
- Consulta amb un nutricionista altres estratègies d'alimentació: no et poses a dieta sense consultar què és el més adequat per a tu.
- Ves a comprar amb les menjades definides, havent escrit el que necessites i, sobretot, amb l'estómac ple.

APRENENT A MENJAR SOLET

BABY LED WEANING

QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ BABY LED WEANING? QUAN S'HA DE DUR A TERME I COM? ET DONEM UNES RECOMANACIONS PER A INTRODUIR ESTE TIPUS D'ALIMENTACIÓ AL TEU BEBÉ.

El Baby Led Weaning (BLW) es podria traduir en valencià com alimentació autoregulada: és un mètode d'introducció de l'alimentació complementària que consisteix que el bebé, a partir dels 6 mesos, decidix què menja, quant i a quin ritme, descobrint i agafant amb les mans els aliments sencers, en lloc de rebre'ls triturats i amb cullera.

QUAN PODEM COMENÇAR AMB EL MÈTODE BLW?

- Quan el bebé ja té 6 mesos i no té cap complicació afegida.
- Quan es manté assegut i dreçat sense ajuda.
- Quan ha perdut el reflex d'extrusió; és a dir, no escup el que té a la boca.
- Quan mostra interès pel menjar.

QUINS ALIMENTS SÓN ELS MILLORS PER A COMENÇAR?

- **Els aliments s'introdueixen igual que en el sistema tradicional, d'un en un per a evitar al·lèrgies o intoleràncies.** Si quan passen uns dies no observem cap reacció, s'introdueix el següent.
- **Aliments cuits:** la majoria dels aliments es presenten cuits perquè siguen prou blanets i així el xiquet els pot prendre bé. Si els podem xafar fàcilment amb la mà, el xiquet els podrà desfer amb la geniva.
- **Talls manejables:** és recomanable que els tallem en forma de bastonets o a tires perquè els pugui agafar còmodament.

• Es pot començar amb aliments com:

- **Verdures:** creïlla, moniato, carlota, carabasseta o carabassa cuites o torrades a tires. També bajoques, bròcoli o pèsols cuits.
- **Fruïtes:** plàtan, meló d'Alger, meló de tot l'any o alvocat.
- **Cereal:** pa a trossets menuts, arròs o macarrons, tots sense sal.
- **Cal evitar els aliments que desaconsellen els especialistes** per a esta edat en qualsevol de les seues presentacions: verdures de fulla verda, fruita seca, peix blau, sal, sucre, mel...

COM HEM D'INICIAR L'ALIMENTACIÓ BLW?

- ✓ **Junts:** per a dur a terme este mètode, és important que donem exemple al xiquet menjant junts i, si pot ser, aliments similars. Si ells observen que ens interessen cert tipus d'aliments, intentaràn agafar-los i tastar-los, per imitació.
- ✓ **Amb paciència:** al començament, els xiquets juguen amb el menjar, experimenten amb la seua textura. Oferix-li el menjar i no el forces.
- ✓ **Amb temps:** l'alimentació complementària necessita un procés d'aprenentatge. La introducció dels aliments és progressiva sense perdre de vista que, fins que tenen un any, la llet continuarà sent la seua font de nutrició principal.

PER A DUR A TERME ESTE MÈTODE, ÉS IMPORTANT QUE DONEM EXEMPLE AL XIQUET MENJANT JUNTS I, SI POT SER, ALIMENTS SIMILARS.

Per què convé optar per l'alimentació autoregulada?

Estos són alguns dels avantatges d'esta introducció a l'alimentació:

- 1 **Estimula la coordinació ull-mà-boca.**
- 2 **Ajuda a diferenciar els aliments de les farinetes o els purés.**
- 3 **Respecta la fam i la sacietat del xiquet.** Ell mateix decidix què pren i quant.

COM PASSEGEM EL GOS

COM PODEM EVITAR QUE EL GOS ISCA DE CASA MOLT NERVIÓS? ET DONEM UNS CONSELLS PER A PASSEJAR EL GOS I QUE EL PASSEIG SIGA AGRADABLE PER ALS DOS.

El passeig és el moment del dia més esperat per a un gos, a més de ser fonamental per a la seua salut mental i física. És igual com siga el seu habitatge habitual, fins i tot encara que tinga molt d'espai, eixir a passejar dos vegades al dia és necessari.

Però, moltes vegades, el passeig es converteix en un moment estressant. El gos es passa tot el dia en casa esperant per a eixir a passejar. L'ansietat per eixir de casa el pot dur a un estat emocional que no sàpia gestionar. La nostra responsabilitat és ajudar-lo perquè el passeig siga beneficiós per als dos.

TRUCS PERQUÈ EL PASSEIG AMB EL GOS SIGA TRANQUIL

De l'humà depén que el gos isca tranquil de casa. Si ajudem els nostres gossos a viure el passeig amb alegria, però sense ansietat, el goig està assegurat:

- **Estructura el passeig.** Tant l'eixida com la tornada a casa han de ser tranquil·les i relaxades. La part central del passeig, on el gos ha de disfrutar, ha de ser variada, amb diferents activitats i llocs on el puguem amollar. Quan eixiu de casa, parla al gos sempre amb un somriure. Tu també t'has de mantindre tranquil i tindre paciència, està tot el dia esperant-te. Ix de casa només quan el gos estiga calmat, mai en un estat



de nerviosisme. És molt important que, abans de res, el gos faça les seues necessitats perquè pugua estar alliberat i dedicar-se a disfrutar. Porta'l amb la corretja fluixa, mai tibant, per a no traslladar-li tensió.

- **Canvia les rutines.** El gos necessita un poc de tot: olorar, estar en companyia d'altres gossos, córrer, jugar amb altres gossos, conèixer llocs nous i altres persones i animals, jugar amb tu, passejar solt, passejar amb corretja... L'inici i el final del passeig han de ser sempre iguals perquè el gos entenga quan comença i quan tornem a casa. Esta rutina el farà sentir-se segur. El temps del passeig està marcat per la seua qualitat i també per l'edat i l'energia del gos. Un sènior tindrà prou amb un passeig curt, mentre que un gos jove pot necessitar dos hores de passeig i molta activitat.
- **No isques a cansar el gos.** Ix a estimular-lo, a deixar-lo ser gos. Tria cada dia una activitat predominant. Per exemple, jugar amb tu, jugar amb altres gossos, conèixer un lloc nou, anar a la platja o a la muntanya, amollar-lo en un parc per a gossos perquè faça «amics», fer una classe d'obediència amb les seues llepolies preferides o practicar algun esport com *mantrailing* o *agility*.
- **Augmenta el vincle.** Els passejos han de ser divertits per als dos, han de servir per a augmentar el vincle i crear una convivència equilibrada. Sempre que es pugua, el gos ha de tindre moments per a disfrutar de llibertat per a ser autònom i altres moments d'anar lligat, al ritme del seu responsable.
- **Aprofita per a observar el gos.** Aprenderàs moltes coses d'ell que no et pot mostrar a casa i que et serviran per a millorar el seu benestar i la vostra convivència. No t'enfades mai si estira la corretja, si se sent insegur o si no es comporta com tu vols. Has de tindre paciència, ensenyar-li a no estirar la corretja, a relacionar-se amb altres animals i amb humans. Confia en ell.
- **Recompensa els comportaments que t'agraden;** per exemple, que no estire la corretja, que s'assente al teu costat en els semàfors o que salude altres gossos correctament. Que el teu gos sàpia que ho està fent bé.

L'eixida ha d'acabar amb la tornada a algun lloc on pugua fer les seues necessitats, per si encara ho necessita, i amb un passeig tranquil i relaxat cap a casa.



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



XICOTETES ACCIONS
PERQUÈ LA NOSTRA

SALUT

SEMPRE GUANYE

2a EDICIÓ
CONCURS DE VÍDEOS
DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2021

Més informació en:
Bases completes en:
www.teamconsum.consum.es

