



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

NOVIEMBRE / DICIEMBRE
N.º 117



EL TEMA DEL MES

RECETAS DE NAVIDAD FÁCILES Y ECONÓMICAS

SABER COMPRAR. REGALOS PARA ACERTAR SÍ O SÍ ESTAS NAVIDADES.
LOS CINCO DE... FRAN SILVESTRE. CONÓCETE. CONSEJOS PARA GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE.

Las personas
somos capaces
de superar las
adversidades y
salir reforzados
de ellas. Porque,
cuando el esfuerzo
es colectivo,
siempre se
consiguen buenos
resultados.

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), María José 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: Proyectos No Limits.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral.
© Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro

Entramos en los dos últimos meses del año 2022, sin duda, con la incertidumbre por la situación económica que tenemos en nuestro país, motivada por la alta inflación que arrastramos durante todo el año. Sin embargo, está en nuestra mano la actitud con la que afrontamos las situaciones adversas. Podemos cambiar el enfoque, el prisma con el que miramos nuestra realidad y ser positivos pensando en el vaso medio lleno.

Saber manejar la incertidumbre, vivir con ella, es parte del día a día, de la vida, y no nos debe incomodar. Las personas somos capaces de superar las adversidades y salir reforzados de ellas. Porque, cuando el esfuerzo es colectivo, siempre se consiguen buenos resultados y más ahora, cuando nos encontramos a las puertas de la Navidad.

¿Con quién vas a pasar esta Navidad? ¿En qué casa lo vais a celebrar? La alegría de reunirnos como antes de la pandemia, sin restricciones, es motivo de satisfacción suficiente para hacernos cambiar el chip. Compartir la mesa con los seres queridos nos hace sentir mejor y ser mejores personas, ¿no crees?

España es uno de los países europeos en los que, tradicionalmente, más dinero se gasta en las fiestas navideñas, sobre todo en lo relativo a comida. Pero preparar un menú navideño no tiene por qué ser sinónimo de un gran gasto, si planificamos y aplicamos buenas ideas. Además, invertir tiempo en una buena presentación nos ayudará a que todo esté como nos gusta, sin que se resienta nuestro bolsillo. Te damos algunos consejos y recetas fáciles y económicas en nuestro Tema del mes.

En los últimos años, los mercadillos navideños se han ido arraigando en nuestro país, convirtiéndose en una visita obligada para reencontrarnos con la magia navideña. ¿Quieres saber cuáles son los más interesantes? Te lo contamos todo en Viajar con gusto. Además, ahora que se acercan fechas en las que los regalos son una parte importante de la tradición, consumir de manera responsable es una de las mejores formas que tenemos de intentar minimizar las consecuencias del cambio climático. En Es Eco te proponemos hacerlos de manera ecológica.

Y si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros. consum.es ¡Felices fiestas!



12 Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...
Fran Silvestre.
- 08 HOY COMEMOS
Recetas con cítricos.
- 10 LOS FRESCOS
Propiedades del cordero.
- 12 SABER COMPRAR
Regalos para acertar estas navidades.



20 Actualidad

- 14 A EXAMEN
Tipos de turrone.
- 16 EL TEMA DEL MES
Recetas de Navidad fáciles y económicas.
- 18 VIAJAR CON GUSTO
Los 5 mejores mercadillos para visitar en Navidad.
- 20 ES ECO ES LÓGICO
Regalos sostenibles que cuidan el planeta.
- 22 NOTICIAS CONSUM
Consum innova en el reparto de la compra online con unas cubetas especiales que mantienen el frío por inercia térmica. Charter abre 26 supermercados en el primer semestre del año. El nuevo Consum de Barcelona abre sus puertas.



30 Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA
Maquillaje para piel madura: cómo aplicarlo.
- 26 CONÓCETE
Consejos para gestionar la incertidumbre
- 28 CUIDADO INFANTIL
Cómo pasar un tiempo de calidad con tus hijos.
- 30 MASCOTAS
Cuánto cuesta mantener a tu mascota.

Juntos hacemos consum

Estando al otro lado del teléfono

900 500 126

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

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.



Impulsando tus ideas

En Consum escuchamos a nuestros clientes y sus necesidades. Por eso, como nos lo habéis pedido, hemos lanzado una nueva gama facial de nuestra marca Kyrey con vitamina C, un ingrediente antienvjecimiento que ha revolucionado la cosmética. El sérum concentrado Kyrey vitamina C con efecto antioxidante aporta luminosidad y elasticidad; el contorno de ojos Kyrey vitamina C contiene extracto de ruscus, cafeína y ácido hialurónico, mejora la microcirculación de la zona ocular e hidrata en profundidad; la crema de día para piel mixta-grasa con extracto de sabal ayuda a regular la hipersecreción, y la crema de día piel normal-seca con betaína aporta mayor hidratación.

Envíanos un correo a comunicacionexterna@consum.es y ¡cuéntanos!

Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



ESTROPAJOS COMO NUEVOS

Para limpiar los estropajos de acero y dejarlos como nuevos hay que poner un cazo con agua que cubra dos dedos por encima el estropajo, añadir un chorro de vinagre y 3 o 4 gotas de detergente concentrado (10, si es detergente normal), y hervir de 10 a 15 minutos. Al acabar, veremos en el fondo de la cazuela la suciedad que almacenaba y el aspecto del estropajo será como recién comprado.

Ignacio G.

¡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.

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

Yo compro en Consum de singuerlin de Santa Coloma de Gramenet desde que lo inauguraron y me traen la compra a casa y estoy muy contenta porque tienen muy buenos productos.



Gracias por tu confianza. Se lo diremos al equipo



TWITTER

En @Consum Calpe no solo te atienden de maravilla si no que te dan consejos para que aprendas a cocinar. In love

Acabo de hacer una compra de 50 euros y me ha salido 2.49€ benditos cheques consum @Consum



INSTAGRAM

Burger de pollo rebozado envuelto con un magnífico y dulce pan suizo???

No esperes más y pruébalo yaaaa Puedes encontrar el pan en @supermercadosconsum



Gracias por compartir



Probando y aprobando los productos

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...

Fran Silvestre

Arquitecto, diseñador y profesor

Fran Silvestre es arquitecto, diseñador y profesor. Después de estudiar en la Universidad Politécnica de Valencia y en la Universidad de Tecnología de Eindhoven, estuvo trabajando en el estudio de Álvaro Siza (Premio Pritzker de Arquitectura en 1992) en Oporto. Posteriormente, en 2004, volvió a València para establecer su propio estudio. Su estilo se caracteriza por potenciar al máximo la luz natural y generar el mínimo impacto en el ambiente. Entre otros galardones, ha sido nominado al German Design Award, uno de los premios más relevantes del sector en 2015, y recibió una mención especial de este reconocimiento en 2016.



Por la realización de este reportaje, Fran Silvestre y Consum entregan 500€ al centro ocupacional La Salut. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2020, destinó cerca de 23,3 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 8.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

Los cinco de Fran Silvestre

1



Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo vivir sin él? Es perfecto para todas las comidas del día: para el desayuno con pan y tomate, para una ensalada o para un plato principal. Hace que todo sea mejor.

2



Zumo de naranja

Me encantan las naranjas, especialmente cuando son de nuestra zona. Será porque son auténticas, porque son productos de la tierra o por el clima y la humedad.

3



Chocolate puro

Todo sabe mejor acompañado de chocolate, es el snack perfecto para recargarme de energía durante el día.

4



Queso fresco

Cualquier excusa es buena para comer queso fresco, por eso nunca falta en mi nevera. Este producto es un alimento de calidad, saludable y nutritivo que podemos comer de formas muy diversas para seguir una dieta variada, estimulante y sana.

5



Arroz

Cuando pienso en el arroz pienso en mi tierra, en la Albufera, en la familia y en los domingos. El arroz es uno de mis platos favoritos, ya sea seco, meloso, en paella o al horno. ¡Me encanta en todas sus formas!

RECETAS CON CÍTRICOS

Desde ensaladas hasta postres deliciosos, no te puedes perder estos platos que tienen como ingrediente estrella los cítricos. ¡Empecemos!

Con el otoño ya avanzado y a las puertas del invierno, los cítricos encuentran su mejor época de recolección. Esta temporada se convierte en el momento perfecto para animar cualquier receta con ese toque ácido y diferente.

El zumo es la forma más habitual y popular de consumir cítricos, pero es una pena reducirlo solo a esto. Disfrutar de las naranjas, mandarinas, pomelos, limas o limones enteros y al natural aporta múltiples beneficios para la salud.

Los cítricos representan una fuente destacable de flavonoides (naringenina, hesperidina o limoneno), vitamina C y folatos, nutrientes que en conjunto preservan la salud cardiovascular a través de distintos mecanismos biológicos de acción. Con su aporte de ácido fólico también contribuyen a prevenir anemias y a mantener la piel sana, y también favorecen la absorción del hierro. Sacarles partido en recetas saladas o dulces es una alternativa para aprovechar al máximo estas frutas de temporada, sobrellevando también mejor los meses más fríos del año con un extra de beneficios nutricionales.

Entre los alimentos que se acoplan bien a los cítricos, los frutos secos pueden formar combinaciones increíbles por el agudo contraste de texturas y de sabor. Empezando por los aperitivos y el picoteo, los cítricos contribuyen a dar un punto ácido a algunos *dips* o a unas gambas cocidas, a marinar un ceviche de berberechos o a completar el sabor de unas tostas de pollo a la lima.

En platos sencillos de verduras o legumbres, como por ejemplo en un salteado de champiñones y judías verdes al limón o en un carpaccio de calabacines con naranja, complementan perfectamente el sabor en el paladar. Con pescado, con carne o en postres, deleitarse con los cítricos es una obligación indiscutida en esta época del año. A continuación te traemos algunas sugerencias.

DISFRUTAR DE NARANJAS, MANDARINAS, POMELOS, LIMAS O LIMONES ENTEROS Y AL NATURAL APORTA MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD.



Brochetas de boniato a la naranja



Ingredientes (4 personas)

240 g de boniato, 120 g de naranjas, 20 g de miel, 2 g de cebollino, 1 g de canela molida, 20 ml de aceite de oliva virgen extra, 5 ml de miso blanco, 5 ml de salsa de soja, 2 ml de salsa Worcestershire, 2 ml vinagre de Jerez, pimienta negra molida y sal

PREPARACIÓN

Pela los boniatos y córtalos en rodajas del grosor de no más de un dedo. Colócalos en un recipiente apto para el microondas o en un cesto para cocer al vapor y cocina unos 4-5 minutos, hasta que se puedan atravesar con un palillo, pero sigan firmes. Déjalos enfriar.

Ralla un poco de la piel lavada de la naranja en un cuenco y luego exprime su zumo. Añade la canela, la miel, el miso, la salsa de soja, el aceite de oliva, la salsa Worcestershire y el vinagre. Bate bien para que emulsione un poco y añade los boniatos, mezclándolo todo para que se impregnen.

Engrasa unas brochetas de madera o utiliza unas metálicas. Ensarta las piezas de boniato, escurriendo el marinado y reservándolo, procurando que queden más o menos regulares. Calienta a fuego fuerte un grill o plancha y píntalo ligeramente con aceite de oliva. Cocina las brochetas por ambos lados hasta que se doren y caramelicen y el boniato quede en su punto. Píntalos de vez en cuando con el líquido del marinado.

Salpimiéntalos antes de servir con cebollino picado.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
117,4 kcal	0,96g	5,34g	16,31g	0,95g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
3,58g	0,65g	0g	1,68g	7,83g

Información nutricional por ración.



Tajín de pollo con membrillos y limones



Ingredientes (4 personas)

800 g de pollo cortado en octavos, 240 g de cebollas, 240 g de membrillos, deshuesados y cortados en gajos, 240 g de limones, 80 g de aceite de oliva extra virgen, 3 g de pimentón dulce, 2 g de canela en polvo, 2 g de jengibre fresco pelado y rallado, 1 g de azafrán en polvo, 1 g de pimienta negra recién molida, 6 dientes de ajo, 1 pizca de hebras de azafrán escaldadas en agua hirviendo durante 30 minutos, 2 trozos de canela en rama y 10 vainas de cardamomo ligeramente picadas

PREPARACIÓN

Introduce en un bol el azafrán en polvo, el jengibre, el pimentón dulce, la pimienta y la canela en polvo y mézclalo bien. Restriega la mezcla en el pollo, colócalo en un bol, cúbrelo con plástico transparente para uso alimentario y déjalo marinar durante, al menos, 30 minutos. Si lo puedes preparar de un día para otro y conservar en la nevera, todavía mejor.

Calienta el aceite de oliva en una cacerola. Añade el pollo y fríelo hasta que esté dorado. Agrega la cebolla y después, las hebras de azafrán y el líquido donde han estado en remojo. Posteriormente, el ajo, la canela en rama, los clavos y las vainas de cardamomo. Vierte 125 ml de agua y llévalo a ebullición. Cúbrelo y hiérvolo a fuego lento durante 45 minutos. Añádalo todo al tajín.

Pela los gajos de membrillo e incorpóralos al tajín, así como los limones en cuartos. Continúa cocinando 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Sírvelo adornado con hojas de cilantro.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
457,74 kcal	29,31g	33,72g	9,35g	6,96g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
20,36g	4,63g	154g	3,43g	8,63g

Información nutricional por ración.



Tarta de queso con mandarinas y chocolate



Ingredientes (12 personas)

Base: 225 g de galletas de chocolate y 100 g de mantequilla. Relleno: 800 g de mandarinas (6 unidades), 450 g de queso unttable, 80 g de azúcar en polvo, 25 g de gelatina en polvo, 100 ml de nata y 4 huevos

PREPARACIÓN

Coloca la mantequilla en un cazo y derrítela a fuego lento. Después, introduce las galletas desmigajadas mientras vas removiendo. Vierte la mezcla en un molde, presiona uniformemente contra la base y déjalo enfriar 30 minutos. Ralla finamente la cáscara de las 2 mandarinas y resérvala. Exprime 4 mandarinas y vierte el zumo en un cazo. Espolvorea la gelatina y deja que se absorba durante 10 minutos. Saca la pulpa de los gajos de las mandarinas restantes y trocéalas gruesas. Resérvalas junto con la cáscara.

Coloca el queso en un bol grande y, con una cuchara de madera, bátelo hasta que no queden grumos. Añade las yemas, el azúcar en polvo y la nata y bátelo. Calienta la gelatina a fuego lento hasta que se disuelva. A continuación, vierte la mezcla anterior mientras remueves e introduce la cáscara y los trozos de mandarina que tenías reservados.

En un bol limpio, coloca las claras de huevo y bátelas con un batidor hasta que queden firmes. A continuación, y de forma gradual, introdúcelas en la mezcla de queso con movimientos envolventes. Distribuye la mezcla en la base de galletas y cócnalo 45 minutos a 180°C. Déjalo enfriar y sírvelo frío.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
367,41 kcal	8,9g	26g	24,24g	14,7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,35g	1g	126g	1,27g	19,4g

Información nutricional por ración.

CARNE DE CORDERO

Beneficios y propiedades

¿Has oído hablar de las propiedades y beneficios de comer carne de cordero? Sigue leyendo y descubre también cuáles son los mejores cortes del cordero.



Tipos de cordero según la edad

Habitualmente, asociamos el consumo de cordero a las fiestas navideñas, a las comidas en días especiales o a las barbacoas los fines de semana, pero la carne de cordero tiene muchas más posibilidades culinarias de las que solemos hacer habitualmente y, a pesar de que es una carne muy introducida en nuestra gastronomía, no la aprovechamos igual que en otras cocinas como la árabe, por ejemplo.

Lo primero que debemos hacer es saber distinguir los diferentes tipos de cordero que nos encontramos en el supermercado.



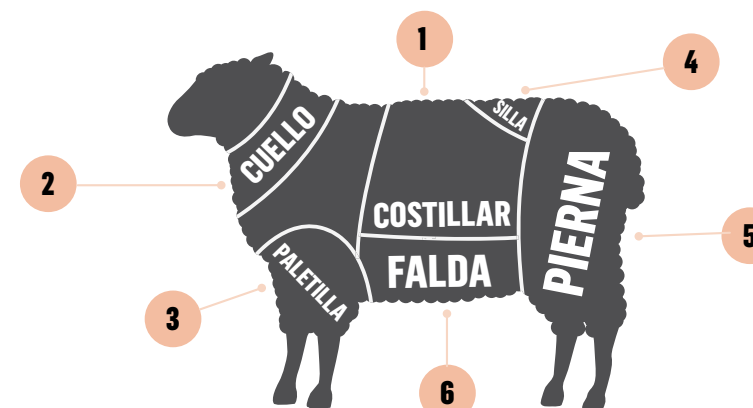
LECHAZO O CORDERO LECHAL. Animal no destetado de 30 o 40 días. Se considera una carne tierna y delicada, muy apreciada.

CORDERO RECENTAL. es aquel que todavía no ha pastado, no suele superar los 100 días de edad y su canal pesa entre 10 y 14 kg.

TERNASCO. es de raza autóctona de Aragón y tiene, aproximadamente, dos o tres meses de edad.

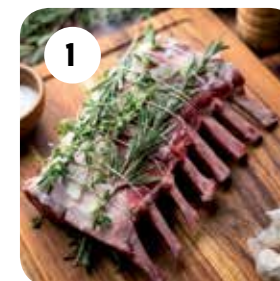
CORDERO PASCUAL. A diferencia del lechal o el ternasco, se alimenta de pastos y concentrados, por lo que también es conocido como cordero de pasto. La edad de este oscila entre los cuatro y seis meses, y el peso de la canal no debe exceder los 12 kg.

Partes del cordero



“
LA CARNE DE CORDERO TIENE MUCHAS MÁS POSIBILIDADES CULINARIAS DE LAS QUE SOLEMOS HACER HABITUALMENTE.

1. Costillar. En la parte inferior del lomo está el costillar. Es la carne deshuesada de las chuletas que también se puede elaborar asada, frita o a la plancha.



4. Silla. Es uno de los cortes más apreciados, tanto entero como deshuesado y troceado, y es ideal para asados y a veces acompaña a la pierna.

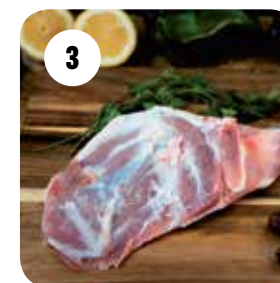
2. Cuello. El cuello de cordero es la base de algunos guisos tradicionales, como la caldereta o el cuello estofado, pero los productores proponen dos cortes nuevos que llaman collares y carrillón.



5. Pierna. Las nuevas propuestas pasan por hacer esta pieza más fácil de comer y cocinar deshuesando la pierna.

- **Filete de pierna.** Una pieza muy tierna, sin hueso, fácil de preparar a la plancha, rebozada o para hacer bocadillos, muy popular en la zona de Aragón.

- **Collares** son rodajas del cuello con hueso, no muy gruesas, que se pueden presentar enteras o cortadas por la mitad, ideales para hacer a la plancha o a la parrilla.



- **Tournedó.** Rodaja sin hueso de pierna, envuelta con la "crepineta, tela o redaño" del mismo cordero, de unos 2-3 cm de grosor. Ideal para guisos.

- **Medallones.** Un corte ideal para hacer a la plancha o empanado y presentado en formato pincho.

- **Carrillón** es la carne de un cuello entero deshuesado, abierto como un libro o un abanico y marcado con el cuchillo, listo para hacer a la brasa o a la plancha.

3. Paletilla. Son las patas delanteras. Más pequeñas que las piernas, muy sabrosas y jugosas, con mayor proporción de grasa, que hace que esta carne sea muy tierna. Excelente para asar entera, aunque también se puede trocear.

6. Falda. Es la parte alargada que va del cuello a la pierna por la parte inferior del cordero, que tiene una parte de hueso procedente de las costillas. De aquí se saca el churrasco, que se puede cocinar entero a la brasa, como los costillares de cerdo, o al horno.

Ideas de recetas con cordero.

¡ESCANEA ESTE CÓDIGO CON LA CÁMARA DE TU MÓVIL!



REGALOS PARA ACERTAR SI O SI ESTAS NAVIDADES



¿Buscas el regalo perfecto para Navidad? Encontrar un regalo a medida con el que acertar no es tarea fácil. ¡Te ayudamos a elegir con estos consejos!

Entramos en la temporada de dar y recibir regalos y, si queremos dar con el regalo perfecto, lo mejor es que vayamos pensando y planificando. Comprando con antelación, no solo conseguiremos llegar más tranquilos a las fiestas navideñas, sino que también podremos ahorrar un poquito, ya que nos dará tiempo a comparar precios o a aprovechar ofertas tipo black friday y no decantarnos por lo primero que encontremos por desesperación.

Planteamiento, anticipación y una buena búsqueda son la clave para conseguir el regalo perfecto. Y, aunque el momento “regalar” es muy divertido, puede llegar a convertirse en una tortura si no encontramos aquello que busquemos o si la persona a quien le vamos a regalar es “complicada” o “lo tiene todo”.

¿QUÉ SE LE PUEDE REGALAR A UNA PERSONA QUE LO TIENE TODO?

Regalar a este tipo de personas es muy complicado y muchas veces se convierte en tarea ardua, por lo que lo mejor que le podemos regalar es algo único, como una experiencia o un regalo personalizado. Hoy en día disponemos en el mercado de numerosas opciones que nos permiten personalizar desde objetos como botellas, tazas... hasta ropa y complementos como bolsos, carteras o, incluso, zapatillas de deporte.

Una cosa muy importante a la hora de hacer un regalo es que, si no sabemos qué regalar, lo mejor es no regalar nada. No vale comprar por comprar, porque la persona que lo recibe percibe que ese regalo no está comprado con ilusión ni con entusiasmo y es una sensación poco agradable. Además, corremos el riesgo, más que probable, de que no le encaje.

“ PLANTEAMIENTO, ANTICIPACIÓN Y UNA BUENA BÚSQUEDA, SON LA CLAVE PARA CONSEGUIR EL REGALO PERFECTO. ”

¿Qué es lo mejor para regalar en Navidad?



Regalos útiles. Muchas veces pensamos que, cuanto más ostentoso y llamativo sea el regalo, mejor, y esto puede ser un grave error. Está demostrado que las personas que reciben regalos los disfrutan mucho más si son útiles y prácticos.



Experiencias. Viajes, gastronomía y/o asistencia a espectáculos. Cada vez tenemos menos tiempo para compartir con los que más queremos y, quizá, ese sea el mejor regalo, nuestro tiempo. Así que podemos regalar una experiencia basada en los gustos de la otra persona y compartir ese tiempo juntos. Desde un salto en parapente, un viaje en globo o unas entradas hasta una competición deportiva, un concierto, esa exposición que tanta ilusión le hace ir o una reserva en ese restaurante que acaban de inaugurar en la ciudad. Cualquiera de estas cosas son un acierto seguro a la hora de regalar.



Regalos gourmet. Si estamos ante una persona a la que le gustan los productos selectos como disfrutar de un buen vino, queso, jamón o es un apasionado de los chocolates, siempre podemos preparar una caja con productos que sean de su interés para que los pueda disfrutar con quien más desee.



Bienestar y belleza. Cremas, colonias, masajes, tratamientos relajantes... Hay infinidad de opciones para regalar en esta sección. Además, el día a día muchas veces no nos permite darnos estos caprichos, así que ese momento de “cuidarnos” siempre gusta. Para acertar un poco más, lo mejor es conocer los gustos y necesidades de la persona a la que le vamos a regalar y seguro que le encantará cualquier regalo de este tipo.



Lectura. Los libros son un comodín excelente para regalar. Si además nos informamos de qué gustos tiene y de si su autor favorito va a firmar libros por la zona, estamos de enhorabuena porque el regalo será un éxito garantizado.

TIPOS DE TURRONES

El turrón es un dulce muy típico de Navidad. ¿Quieres conocer todas las variedades y cuáles son los tipos de turrones que más triunfan? ¡Toma nota!

Si hablamos de turrones, a todos nos vienen a la cabeza los clásicos: el turrón blando y el turrón duro. Pero hay muchos más: hoy en día podemos encontrar en los lineales de los supermercados cualquier sabor que se nos ocurra. Desde la yema hasta el coco o el chocolate, hay infinidad de variantes.

¿QUÉ ES EL TURRÓN NAVIDEÑO?

Si hablamos de tipos de turrón, estrictamente solo existen dos: el duro y el blando. Dentro de esta clasificación, cuando oímos hablar de la denominación turrón de Jijona (textura blanda) o turrón de Alicante (textura dura), es porque están dentro de la IGP (Indicación Geográfica Protegida) que, además, está certificada por el Consejo Regulador de Jijona.

Turrón de Jijona

Es una variedad de turrón de textura blanda, con almendras peladas y tostadas, miel, azúcar y clara de huevo. Destaca el tostado de la almendra hasta conseguir el punto de tueste adecuado, seguido de la cocción de azúcares y miel hasta el punto de bola en las "cocedoras". Le sigue un proceso de molturación y refinamiento seguido de una segunda cocción en los denominados "boixets".

Se elaboran con una masa obtenida por cocción de miel y azúcares con o sin clara de huevo, con la incorporación de almendras tostadas, peladas o con piel.

Turrón de Alicante

Su textura es dura y se elabora con almendras peladas y tostadas, miel, azúcar, clara de huevo y oblea. Sigue el proceso anteriormente citado para el turrón de Jijona hasta conseguir el llamado "punto de bola". Aquí, la masa obtenida pasa un tiempo aproximado de 45 minutos de espera, y luego, cuando el maestro turronero lo avala, se le añade la almendra.

Premium:

Engloban tanto los anteriormente citados de Jijona y Alicante como los de yema tostada o el de chocolate con almendras.

Crujientes

Son aquellos producidos solo con chocolate, ya sea chocolate negro, blanco o con leche que, como su propio nombre indica, proporcionan una sensación muy crujiente.

¿Cuántos tipos de turrón hay?

Pralinés

Creemosos y de sabor intenso, estos turrones se realizan a base de una mezcla de chocolate y frutos secos. Podemos encontrarlos de café, de trufa, al whisky, con naranja, ron con pasas, etc.

Tradicionales

Además del turrón de Jijona y Alicante de calidad suprema, también se añaden en esta categoría los turrones con fruta, nata y nueces, crema catalana, coco o guirlache.

Sin azúcar

Son la versión light de los turrones y podemos encontrar muchas variedades: nata y nueces, yema tostada, crema de almendras o imperial son algunas de ellas.

RECETAS DE NAVIDAD FÁCILES Y ECONÓMICAS

Cuando sorprender cuesta poco

España es uno de los países europeos en los que, tradicionalmente, más dinero gastamos en las fiestas navideñas, sobre todo en lo relativo a comida. Pero preparar un menú navideño no tiene por qué ser sinónimo de un gran gasto si tomamos las

precauciones necesarias. Además, invertir tiempo en una buena presentación nos ayudará a que todo esté como nos gusta sin que nuestro bolsillo se resienta.

8 consejos para ser el mejor anfitrión con poco dinero

- 1 Aprovecha siempre las ofertas y cupones descuento:** tanto en web y aplicaciones, como en tiendas físicas. Este tipo de ofertas te ayudarán a ahorrar en la compra de Navidad.
- 2 Busca, compara y compra los productos con mejor relación calidad-precio:** requiere tiempo, pero a la larga puede compensarte.
- 3 Aprovecha el producto congelado:** es una buena alternativa para comer productos premium a un precio más asequible. Si te apetece marisco o carne de caza, ¡no lo dudes!
- 4 Anticipa tus compras todo lo que sea posible:** si te organizas con tiempo, siempre puedes encontrar los productos que quieres a precios más bajos. Un ejemplo son las bebidas o los turrónes.
- 5 Planifica tu menú en función de un presupuesto.** Es una forma de acotar y luego no gastarte más de lo planeado.
- 6 Apuesta por los alimentos de temporada:** saben mejor y tienen mejor precio. Además, también contribuyes a cuidar el medio ambiente.
- 7 Platos justos:** estamos acostumbrados a grandes cantidades en los menús navideños. Seamos conscientes y preparemos solo lo necesario para evitar tirar comida o comprar demasiado. Lo especial debe ser la compañía y las recetas que hagamos.
- 8 Sustitutos económicos:** si el solomillo, marisco o pavo ha subido mucho de precio, puedes optar por otros productos muy sabrosos pero más asequibles, como pollo, pato o mejillones.

Menú navideño económico para la cena de Nochebuena

¡ESCANEA ESTOS CÓDIGOS CON LA CÁMARA DE TU MÓVIL!

Canapés

Con un poco de imaginación, puedes hacer canapés riquísimos con poco presupuesto. Y, como, además, no necesitan cocinarse, también ahorramos en luz. Te traemos algunas opciones:



• Conos individuales de queso



• Tartaletas de mousse de salmón



• Árbol navideño de hojaldre y espinacas

Entrantes

Este año puedes optar por recetas sencillas, pero con una buena presentación, para sorprender a tus invitados, como:



• Tomates rellenos con mayonesa de anchoa



• Crujiente de queso camembert



• Rollitos de pavo con huevo hilado

Marisco

Si lo compras con antelación, puedes congelarlo sin ningún problema u optar por alternativas más económicas, como los gambones. También puedes inclinarte por moluscos, como mejillones, que son más económicos y existen multitud de formas de prepararlos.



• Merluza rellena de gambas y puerros



• Sopa de pescado y mariscos



• Tacos de corvina con rabanitos y aliño de cítricos

Carne

Si eliges también hacer carne, las raciones pueden ser más pequeñas. Te proponemos:



• Solomillo de cerdo con cítricos



• Pastel de carne al horno

Postre

Como a nadie le amarga un dulce, te presentamos varias opciones de postres ligeros y fáciles de preparar como colofón de tu menú navideño:



• Vasitos de cítricos



• Tarta de queso horneada



• Tarta Tatin

LOS 5 MEJORES MERCADILLOS

para visitar esta Navidad

¿Conoces los mejores mercadillos navideños? Descubre qué ciudades de España tienen puestos de Navidad increíbles que no te puedes perder. ¡Empecemos!



A pocos días para que las calles se vistan de nuevo con la luz especial que nos trae la Navidad, la agenda vuelve a llenarse de las citas ineludibles de estas fechas. En los últimos años los mercadillos navideños se han

ido arraigando en nuestro país convirtiéndose en una visita obligada para reencontrarnos con la magia navideña. Estos son los 5 mercados navideños más singulares de España.



1. Fira de Santa Llúcia, Barcelona

Este es, quizás, el más tradicional de los mercadillos de Barcelona, con más de 235 años de historia. La feria, situada en la avenida de la Catedral de Barcelona, cuenta con cerca de 300 casetas, 140 de las cuales son espacios de venta de productos exclusivamente navideños: figuritas, pesebres, árboles de Navidad, decoración y muchos otros. El resto del espacio, lo ocupan una treintena de puestos dedicados a artículos artesanales de regalo, como complementos textiles, cerámica, joyería, cuero, etc.

Las figuras navideñas catalanas, como el famoso "caganer" o el "tió" (tronco de Navidad), tienen un puesto de honor en la feria, pero en sus puestos podemos encontrar todo tipo de ideas para decorar y regalar, desde los productos más clásicos hasta los más modernos y originales. Merece la pena recorrerlo y probar las neulas, un dulce típico navideño, familiar del barquillo pero de sabor mucho más ligero, que se presenta generalmente enrollado en forma de cilindro. Están hechas con harina, azúcar, mantequilla, clara de huevo y piel de limón y ¡cuidado! son adictivas.



Fira de Santa Llúcia, Barcelona



Mercado navideño de Nervión



Roscas de vino

2. Mercadillo de la plaza Mayor, Madrid

Es posiblemente uno de los mercados de Navidad más conocidos de nuestro país. Más de 100 casetas y 100 años de historia dedicados a la venta de productos tradicionales. Triunfan en este madrileño rincón de la Navidad los belenes, los juguetes y, también, los artículos de broma.

La tradición se ha ido extendiendo a otras zonas de la capital que también llenan sus calles estos días de la magia de la Navidad. Además de los que se organizan en la plaza de Isabel II, frente al Teatro Real, o en la plaza de Juan Goytisolo, junto al Museo Reina Sofía, nos podemos encontrar con el ambiente navideño en barrios como Carabanchel, Chamberí, Arganzuela (Madrid Río) o Puente de Vallecas, entre otros.

Aunque el mercado no cuenta con un rincón gastronómico específico, no hay mejor escenario para disfrutar de las delicias de Madrid que la plaza Mayor. Imprescindible empezar la jornada desayunando unos churros.



Plaza Mayor, Madrid



Pastissets de boniato

3. Feria de Artesanía, València

Cada año la ciudad de València se viste de magia en la Feria de Artesanía de Navidad. Con cerca de una treintena de puestos, este año la cita anual se presentará en su ubicación habitual, la plaza de la Reina, que ha sido recientemente reformada. También es muy recomendable visitar el Mercado de Colón, que se engalana aún más si cabe con un árbol y un pesebre navideños. En este espacio, además, se organizan distintas actividades para el público infantil.

Turrones, mazapanes y por supuesto los pastissets de boniato son especialidades dulces valencianas y navideñas que conviene no perderse.

4. Mercado navideño de Nervión, Sevilla

El Gran Mercado de Navidad de Nervión, situado en este emblemático barrio sevillano, se compone por cabañas blancas de madera repletas de todo tipo de productos artesanales para regalo, decoración y joyería. Se encuentra en la avenida de Luis de Morales, junto a un centro comercial.

El mercado de Nervión convive con otros dos mercados navideños: el situado frente al Ayuntamiento y el tradicional Mercado Navideño de Artesanía. Su particularidad reside en la calidad de los artículos y en la representación de diversos oficios artesanales: cuero, joyería de plata, sombrerería, madera, cosmética, vidrio, alfarería, flores secas, cerámica o grabados, entre otros.

5. Mercado de Navidad, Granada

Más de medio centenar de puestos artesanos harán las delicias de todos aquellos que se paseen en Navidad entre la plaza de Bib-Rambla y la fuente de las Batallas, en la Puerta Real de Granada. Los visitantes pueden encontrar artículos de regalo, artesanía, coronas de flores, libros, plantas, árboles de Navidad, dulces, cerámica tradicional granadina, esmaltes a fuego o cosmética natural, entre otras cosas. Además, podrán disfrutar de las actividades dirigidas especialmente a familias, como los talleres demostrativos y participativos.

Si nos decidimos por uno de estos destinos andaluces seguro que no tardamos en encontrar los típicos roscos de vino, un dulce tradicional que los peques de la casa suelen reservar para dejarles a Sus Majestades de Oriente la noche del 5 de enero.



REGALOS QUE CUIDAN EL PLANETA

Los regalos sostenibles nos comprometen a cuidar el medio ambiente. No te pierdas estas ideas para que, cuando regales, apuestes por un consumo responsable.

Un regalo sostenible es un regalo respetuoso con el medio ambiente.



La Navidad es una época del año que se caracteriza por compartir momentos con familiares y amigos. Muchos aprovechan estas festividades para intercambiar regalos. Sin embargo, ¿has pensado en el impacto de estos en el medio ambiente?

Consumir de manera responsable es una de las mejores formas que tenemos de intentar minimizar las consecuencias del cambio climático. Ahora que se acercan fechas en las que los regalos son una parte importante de la tradición, te proponemos hacerlos de manera ecológica.

QUÉ ES UN REGALO SOSTENIBLE

Un regalo sostenible es un regalo respetuoso con el medio ambiente, que ha sido producido en condiciones justas para las personas, que está creado a partir de materiales reciclados y reciclables y que deja una huella ecológica baja. Una elección responsable que apuesta por el bienestar del planeta. Estos tipo de regalos han sido concebidos desde el respeto y la protección de la naturaleza, con el fin de minimizar nuestro impacto en ella.

Esto sería en el caso de querer regalar un objeto, ya que también puede ser una experiencia, como montar en globo, unas entradas para el teatro o una actividad en la montaña. Pero, incluso en estos casos, si quieres elegir tus regalos bajo criterios de sostenibilidad puedes, por ejemplo, descargar las entradas en el móvil para evitar usar papel y tinta o ir, si es posible, en transporte público hasta el lugar elegido.

Sabías que...

TAMBIÉN PODEMOS REDUCIR LA HUELLA ECOLÓGICA DE LOS REGALOS CAMBIANDO EL TIPO DE ENVOLTORIO QUE UTILICEMOS. SI USAMOS PAPEL CONVENCIONAL, SOLO PODREMOS UTILIZARLO UNA VEZ, MIENTRAS QUE SI OPTAMOS POR OTRO TIPO DE MATERIALES COMO PAPEL DE PERIÓDICO, REVISTAS, TELAS... MINIMIZAREMOS NUESTRO IMPACTO EN EL ENTORNO, YA QUE, AL TIEMPO QUE REUTILIZAMOS, EVITAMOS CONSUMIR TANTOS RECURSOS NATURALES COMO CON EL PAPEL CONVENCIONAL.

Ideas eco para regalar

- **Los regalos artesanales, reciclados o no contaminantes** son algunas de las opciones a tener en cuenta. Si optamos por este tipo de regalos, también ayudaremos a reducir la cantidad de residuos que generamos día a día.
- **La ropa reciclada o de segunda mano** puede ser una opción de regalo sostenible que contribuirá a minimizar los residuos textiles en el mundo y a darle una segunda vida a un producto, para reducir, así, el impacto medioambiental.
- **Si prefieres regalar ropa nueva, puedes fijarte en que los materiales que se utilicen para su confección sean sostenibles**, como el algodón ecológico u orgánico, o que no utilicen insecticidas, pesticidas ni fertilizantes químicos, favoreciendo los ciclos naturales de la tierra, y que no usen sustancias tóxicas en los procesos de hilado y producción.
- **Una taza de café o una botella de agua reutilizable para la oficina.** De este modo evitaremos usar vasos de un solo uso, minimizando los residuos generados cada día.
- **También podemos inspirarnos en la naturaleza para regalar**, como pueden ser alimentos ecológicos, cremas o perfumes orgánicos, un jabón natural y artesano, un kit minihuerto de plantas aromáticas con el que cultivar los propios ingredientes en casa... En el caso de la cosmética, hay productos orgánicos, veganos y 100% naturales.
- **En cuanto a colonias y perfumes, también existen que son naturales y ecológicos**, elaborados a partir de ingredientes naturales, con alcohol de trigo ecológico, sin estabilizantes ni colorantes. Además, los hay recargables, para poder reutilizar el primer envase del perfume y generar menos residuos.
- **También podemos regalar experiencias**, que, con un poco de creatividad e imaginación, pueden ser el regalo más ecológico: un paseo al atardecer o al amanecer por la playa, una ruta de senderismo, entradas para el cine, teatro o el planetario, preparar la comida preferida a nuestra pareja o "un vale de tiempo" para gastarlo con la persona querida.

Innovación



Consum innova en el reparto de la compra online con unas cubetas especiales que mantienen el frío por inercia térmica

La Cooperativa ha puesto en marcha un sistema innovador para el reparto de la compra online mediante la utilización de unas cubetas que mantienen el frío por inercia. Las paredes de estas cubetas tienen un material especial aislante de origen aeroespacial que hace que, si se preenfía y se cierra la caja con el producto dentro con temperatura controlada, esta se mantiene durante más de 10 horas.

Se trata de un sistema pionero en el sector de la distribución en España con el cual Consum controla la cadena de frío con mayor rigor. Así, se conocen las temperaturas exactas a las que el producto refrigerado y congelado "viaja", desde el cierre de la cubeta a la temperatura a que se quiere mantener, hasta la apertura de la caja en casa del cliente.

Estas cubetas llevan, además, un sistema de control y trazabilidad de la temperatura que permite conocer en tiempo real, cada 5 minutos, a qué temperatura ha estado cada producto, tanto para frío positivo (productos refrigerados de hasta 6 grados) como para frío negativo (productos congelados por debajo de 0°), desde la tienda hasta la entrega al cliente. Con este innovador sistema se garantiza la trazabilidad y la cadena de frío de los productos.

La Cooperativa ha implantado esta innovación en el 100% de sus tiendas con e-commerce, en un total de 48 supermercados, que también incluyen el servicio de compra a domicilio. Se trata de una primera fase que Consum prevé extender a toda su red comercial en los próximos años.

Balance Charter



Charter abre 26 supermercados en el primer semestre del año

Charter, la franquicia de Consum, abrió 26 supermercados durante el primer semestre de su ejercicio (de febrero a julio). Esta cifra supone el 63% de las previsiones de aperturas para todo el año, cifradas en 41 tiendas. Cataluña y la Comunidad Valenciana han concentrado 23 de las inauguraciones.

Concretamente, en Cataluña se abrieron 13 tiendas; en la Comunidad Valenciana, 10, y las 3 aperturas restantes fueron en Montalbo (Cuenca), otra en Murcia ciudad y la otra, en Los Gallardos (Almería). Con estas aperturas, la franquicia de Consum suma más de 7.300 m² de sala de ventas a su red comercial y se acerca a los 400 supermercados.

De cara a 2022, las previsiones de ventas de Consum a Charter se situarían en los 481,3 millones de euros, cifra que supondría un crecimiento del 8,4% respecto a 2021.

Los clientes de todos los supermercados Charter también se benefician de los descuentos y promociones de la Cooperativa Consum a través del Programa Mundo Consum.

Apertura



El nuevo Consum de Barcelona abre sus puertas

El pasado mes de septiembre, Consum abrió un nuevo supermercado en Barcelona, concretamente, en el barrio de La Sagrera, sumando ya seis aperturas en lo que va de año. La Cooperativa ha contratado a 32 personas de la Ciudad Condal y poblaciones cercanas, como apuesta por la economía local y la conciliación, como parte de sus valores cooperativos. Con esta tienda, Consum alcanza los 38 establecimientos en la ciudad de Barcelona.

Se trata de un supermercado ecoeficiente que consume un 40% menos de energía que uno convencional y responde a la apuesta de Consum por la sostenibilidad de su actividad. Con este supermercado, la Cooperativa roza las 240 tiendas en Cataluña, entre propias y franquicias Charter.

El nuevo supermercado de Barcelona, de más de 1.120 m² de superficie, está ubicado en la calle de Berenguer de Palou, número 52-62, y cuenta con 32 plazas de aparcamiento gratuito. El horario de atención al público es de lunes a sábado de 9.00 a 21.30 horas en verano y hasta las 21 horas en invierno. Dispone de compra a domicilio y atención personalizada en pescadería, charcutería, carnicería, sección de fruta y verdura al detalle, horno y la sección de perfumería de Consum, con las marcas exclusivas Consum, Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma, Vitality, Consum ECO y Consum Kids.

Consum ha abierto tres supermercados en Cataluña en lo que va de año: el nuevo Consum de Barcelona, al que se suman las aperturas de Calonge i Sant Antoni (Girona) y Reus (Tarragona) en el mes de junio. La Cooperativa tiene previsto abrir un supermercado más en Cataluña a finales de 2022.

Acción social



El Programa Profit de Consum continúa ayudando a más de 85.000 personas que reciben la donación de alimentos

Consum, a través de las entidades sociales con las que colabora, ha ayudado a 85.000 personas de los colectivos más vulnerables a aliviar el coste de la cesta de la compra gracias a su Programa Profit de donación de alimentos. La Cooperativa ha donado más de 5.594 toneladas de alimentos de enero a agosto de este año, evitando así el desperdicio alimentario.

Consum trabaja para evitar el desperdicio de alimentos cada año a través de su programa Profit de donaciones, una de las líneas principales de actuación del Plan de Prevención del Desperdicio Alimentario de la Cooperativa.

Se trata de un trabajo conjunto con entidades sociales, ONGs, bancos de alimentos y comedores sociales que permite donar los productos que Consum retira de la venta, pero que son perfectamente aptos para el consumo, y que son repartidos diariamente entre las personas más necesitadas. Los alimentos donados son productos que mantienen íntegro su envase y su etiquetado, de todas las secciones de alimentación: carnicería, charcutería, frutas, verduras, alimentación dulce, lácteos y horno.

Es uno de los compromisos de la Cooperativa con la sociedad. Con la labor de los más de 1.400 voluntarios que colaboran con Consum, se ayuda a miles de familias cada año, a las que diariamente se entregan alimentos, de los que el 76% son producto fresco, lo que permite una dieta más saludable.

Además, el Programa Profit tiene una vertiente medioambiental, ya que ha evitado que 3.214 toneladas de CO₂ se emitan a la atmósfera en lo que llevamos de año, minimizando el impacto sobre el entorno y reduciendo la huella de carbono, como parte de la Política de Sostenibilidad de Consum.

MAQUILLAJE PARA PIEL MADURA

Cómo aplicarlo

Consigue un maquillaje para piel madura que hará que luzcas fresca y luminosa. Sigue nuestros pasos y logra un acabado natural.

Por fin ha llegado la Navidad, una época llena de celebraciones y actos sociales que requieren nuestros mejores looks. Si has llegado a esa edad en la que te consideras una mujer con la piel madura y no sabes cómo sacar partido al maquillaje que te mereces, a continuación te damos las claves de **maquillaje para piel madura**. ¿Te interesa? Sigue leyendo.

¿CÓMO MAQUILLARSE A PARTIR DE LOS 50 AÑOS?

A partir de cierta edad, inevitablemente, la piel se vuelve menos tersa y más irregular, ya que nos empezamos a salir pliegues y arrugas donde antes no las había. Es por esto que, a la hora de **maquillar una piel madura**, es mejor contar con fórmulas de maquillaje hidratantes y muy ligeras, para que estas no terminen metidas en los pliegues del rostro, ni remarquen las zonas que consideramos "más problemáticas". Y es que, en cuanto a maquillaje, la piel madura requiere un look natural, porque utilizar demasiados productos cosméticos y mucha cobertura ¡envejece! Por otro lado, este tipo de pieles también requieren jugar con luces y sombras para crear volúmenes, por lo que técnicas como el **contouring** serán grandes aliadas.

10 ERRORES QUE DEBES EVITAR A LA HORA DE MAQUILLAR UNA PIEL MADURA

Con los años, las necesidades de la piel cambian y nos vemos obligados a cambiar nuestras rutinas de limpieza, de hidratación y, por supuesto, de maquillaje. Y al igual que las pieles maduras tienen nuevas necesidades de nutrición, las rutinas también necesitan hacerse a nuevos productos cosméticos y técnicas de maquillaje que les ayuden a sacar el máximo partido... Aunque esto implica deshacerse de viejas costumbres que ya no son las adecuadas para el tipo de piel.

- No hidratar la piel antes del maquillaje.
- Usar una base demasiado cubriente o mate, ya que resalta las arrugas y las patas de gallo.
- Abusar de los polvos bronceadores.
- Ponerse demasiado colorete.
- Sobrecargar la mirada con sombra de ojos y utilizar tonalidades oscuras.
- Aplicar demasiadas capas de rímel.
- Aplicar un corrector que cubra demasiado. Al igual que la base de maquillaje, este puede resaltar las arrugas y las patas de gallo.
- Pintar las cejas con un lápiz de ojos o hacer uso de un color más oscuro que la ceja.
- Pintarse los labios con labiales mate y de tonos oscuros.
- Utilizar un perfilador de labios más oscuro que la barra de labios.

“**A LA HORA DE MAQUILLAR UNA PIEL MADURA, ES MEJOR CONTAR CON FÓRMULAS DE MAQUILLAJE HIDRATANTES Y MUY LIGERAS.**

Maquillaje para piel madura paso a paso

El maquillaje para una piel madura se rige por una regla: menos es más. ¡Descubre cómo maquillar una piel madura para estas fiestas paso a paso!

- 1** Limpia tu piel siguiendo la **rutina de limpieza adecuada para tu rostro**.
- 2** Hidrata el rostro con tu **crema para piel madura** favorita, ¡sin olvidar el **contorno de ojos**! Previamente, también puedes hacer uso de un **sérum con ácido hialurónico** para dejar tu piel todavía más hidratada.
- 3** Las pieles maduras necesitan un maquillaje más natural, por lo que, al maquillarte los ojos, recurre a **sombras de ojos más claras**, que iluminen tu mirada. Aunque si quieres darles un toque más festivo, también puedes recurrir a un modesto **cat eye**. Lo importante es no recargar el ojo para no resaltar los pequeños pliegues que aparecen con la edad.
- 4** Utiliza una base de **maquillaje ligera**, mejor si es modulable, para cubrir aquellas pequeñas imperfecciones. Al utilizar una base ligera de maquillaje, buscamos un acabado natural y jugoso. También puedes sellar la piel y darle un toque más mate con la ayuda de brocha y **polvos compactos** para quitar el brillo de aquellas zonas más conflictivas, o que generan más brillos, como la nariz y la frente.
- 5** A la hora de neutralizar las ojeras, lo mejor es recurrir a un corrector fluido. Además, es muy importante que este se funda adecuadamente con la base de maquillaje. El modo de aplicarlo es realizando un triángulo invertido.
- 6** Con unos polvos bronceadores, realiza **contouring** en zonas concretas para afinar el rostro.
- 7** Aplica, a toquecitos, un poco de **colorete** para dar rubor a tus mejillas.
- 8** Si lo deseas, puedes aplicar iluminador en ciertas zonas del rostro, como los pómulos o el tabique nasal.
- 9** Pinta las pestañas con un **rímel** que no las apelmace demasiado.
- 10** Finaliza el look con un **pintalabios con brillo** y de un color suave, aunque en estas fechas, un **pintalabios rojo** puede darte mucho juego.

Consejos para GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE

La incertidumbre nos afecta a todos de manera diferente, al provocar en cada uno respuestas fisiológicas y conductuales distintas.

No dejes que las preocupaciones te frenen y mejora tu tolerancia a este sentimiento con los siguientes consejos.

¿QUÉ ES LA INCERTIDUMBRE SEGÚN LA PSICOLOGÍA?

La incertidumbre es el resultado de tener un conocimiento limitado sobre un hecho o evento, lo que dificulta el control, la planificación o la predicción de un resultado futuro y que, a menudo, puede resultar angustioso. No podemos predecir el futuro, por lo que, en la vida, nos encontramos con inseguridades, temores e incertidumbre.

La mayoría de las personas funcionamos con hábitos y costumbres que nos aportan un plan o una rutina, generando un entorno psicológico de seguridad. Cuando las cosas se desvían de nuestros planes, puede parecer que perdemos el control, lo que contribuye al aumento de la inseguridad, el malestar y la incertidumbre.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

La incertidumbre nos afecta a todos de manera diferente, al provocar en cada uno respuestas fisiológicas y conductuales distintas: depende de los factores individuales, culturales, sociales y familiares de cada uno. Hay personas que resuelven con facilidad las situaciones de crisis, con cambios adaptativos rápidos. Sin embargo, hay otras personas que parecen luchar contra lo desconocido y es probable que experimenten cambios en su estado de ánimo, patrones de sueño, apetito y afrontamiento. La intolerancia a la incertidumbre nos puede producir estrés, ansiedad, depresión, ataques o trastornos de pánico y compulsiones.



LA INCERTIDUMBRE ES EL RESULTADO DE TENER UN CONOCIMIENTO LIMITADO SOBRE UN HECHO O EVENTO, LO QUE DIFICULTA EL CONTROL, LA PLANIFICACIÓN O LA PREDICCIÓN DE UN RESULTADO FUTURO.

5 pasos para afrontar la incertidumbre

A menudo somos duros con nosotros mismos por luchar cuando las cosas no salen según lo planeado. Adoptar un papel para con uno mismo más flexible, en el que tenga cabida la paciencia, la aceptación, la calidez y la amabilidad, facilitará una respuesta más adecuada y adaptativa. Veamos cómo podemos afrontarlo de la mejor manera posible con estos sencillos pasos.

- 1 Haz una lista de tus comportamientos para reconocerlos y controlarlos.** Puedes preguntar a los demás, hacer comprobaciones, posponer actividades hasta estar seguro, identificar las que evitas, etc.
- 2 Clasifica esos comportamientos según el nivel de ansiedad, malestar o incertidumbre que te generan.** Puntúalos de 0 a 100 y ve tratándolos según el nivel de ansiedad que te generen, empezando por los más sencillos.
- 3 Practica la tolerancia a la incertidumbre.** Empieza por elegir y practicar con 3 elementos de menor puntuación, para que puedas realizar la práctica de tolerancia a la incertidumbre con niveles bajos de ansiedad. Trata de hacer, al menos, 3 cosas a la semana, todos los días. Esto te permitirá, con la repetición diaria y constante, ayudarte a reducir el malestar.
- 4 ¡Escríbelo! Haz un registro de todas las veces que llevaste a cabo la acción que te generaba incertidumbre.** Anota qué hiciste, qué sucedió y cómo te sentiste. Si anotas las cosas, podrás ver todo el esfuerzo que haces para exponerte a la incertidumbre. A medida que sigas practicando, las situaciones se te harán más fáciles.
- 5 Cuando te sientas cómodo con los pequeños pasos que has dado para tolerar la incertidumbre, intenta, poco a poco, cosas más difíciles.** Busca oportunidades para tolerar la incertidumbre en la vida diaria.

A veces las cosas no saldrán exactamente como las planeaste, si permites cierta incertidumbre en tu vida. Pero esto no es una señal de fracaso. La mayoría de las personas que toleran la incertidumbre aprenden que, incluso si suceden cosas malas, pueden sobrellevarlas. Al volvernos más tolerantes con la incertidumbre, podemos dejar de lado todos los problemas asociados con la intolerancia y darnos cuenta de que podemos lidiar con las cosas, incluso, cuando no salen a la perfección.

Cómo pasar UN TIEMPO DE CALIDAD CON TUS HIJOS

Ahora que las fiestas navideñas están a la vuelta de la esquina, el mejor regalo que podemos hacerles a nuestros hijos es pasar un tiempo de calidad con ellos.

Navidad, Año Nuevo y los Reyes son días llenos de magia, sobre todo, para los más pequeños y ¿por qué no?— también para los mayores. Nos remiten a nuestra propia infancia y nos hacen recordar momentos felices.

Quizás por esta razón, cualquier padre desea que estas fiestas sean inolvidables y se queden en el recuerdo de sus hijos del mismo modo que se le quedaron a él en su infancia. Pero, más allá de los regalos, lo que más suele quedarse en la memoria son los momentos vividos: reuniones familiares, juegos, anécdotas... Son ese tipo de cosas las que recordarán de mayores y las que debemos fomentar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PASAR TIEMPO CON NUESTROS HIJOS?

El tiempo no se vende ni se compra, solo nosotros tenemos el poder de ofrecerlo. Nuestra disposición y toma de conciencia es lo más importante para pasar tiempo de calidad con nuestros hijos. No basta con leer un libro en 2 minutos mientras se mira el móvil de reojo. Dedicarles tiempo es estar “aquí y ahora”, siendo plenamente conscientes de lo que hacemos y de cómo impactamos en su felicidad.

Para ello, debemos dejar de lado las prisas. Muchas veces las obligaciones del día a día hacen que nos olvidemos de los momentos más preciados, aquellos que, si no vivimos, nunca volverán. Y si la falta de tiempo es el problema, recuerda que tus hijos agradecerán más la calidad que la cantidad.

¿CÓMO PASAR UN TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA?

En muchas ocasiones, nos damos cuenta del tiempo que no hemos pasado con nuestros hijos y nuestros seres queridos cuando ya es demasiado tarde. Dedicarle tiempo a la gente que quieres te hace sentir bien. Olvida el estrés y las preocupaciones por un momento y céntrate en estos consejos:

El tiempo no se vende ni se compra, solo nosotros tenemos el poder de ofrecerlo.

- **Empieza el día con tranquilidad.** Despierta a los niños con cariño y verás como ya afrontas la jornada con otro humor.
- **En comidas y cenas, evita las distracciones.** Aprovecha ese momento para hablar, para contar cómo ha ido el día, etc. La comunicación es clave. Los niños se sienten valorados cuando les escuchamos y ven que nos preocupamos por ellos.
- **Haz excursiones en familia:** la naturaleza es un entorno perfecto para desconectar de la rutina diaria y conectar con las personas a las que más quieres.
- **Cuando estés con los niños, apaga el móvil y evita cualquier distracción.** Absorben nuestra atención y no disfrutamos plenamente del momento presente.
- **Juega con ellos;** así de simple. Juegos de mesa, pinturas, disfraces... ¡Lo que se te ocurra! Atrévete a ser niño otra vez.
- **Para dormir, invéntate un pequeño ritual.** Acuéstate con tu hijo y cuéntale un cuento o una historia. Es un pequeño ratito de intimidad que reconforta y crea una conexión muy íntima entre padres e hijos. También puedes cantarle una canción, hacerle cosquillas o llenarle de besos. Serán momentos inolvidables para los dos.
- **¡Besa, abraza y acaricia!** Los niños necesitan el contacto físico, sobre todo cuando son pequeños. A través de los besos, abrazos y caricias les demuestras tu amor y cariño. De hecho, los beneficios de los abrazos son enormes y estimulan la producción de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, que les harán sentirse relajados y potenciarán la confianza y la conexión emocional.
- **Mírales a los ojos cuando les hables.** El contacto visual logra captar la atención de los niños y permite una conexión más personal.
- **Pídeles opinión en cosas cotidianas que afecten a la familia o a ellos mismos.** Aunque sean pequeños y tengan poca experiencia, esto les hace sentir valorados y mejora su autoestima.
- **Celebra siempre sus logros, por pequeños que sean.** Y no te olvides de poner en valor el esfuerzo realizado y animarles a seguir esforzándose. Es imprescindible para su desarrollo.
- **No te olvides de las reglas.** Sí, aunque la idea es divertirse y compartir tiempo con ellos, hay ciertas normas y límites que deben cumplirse. Eso sí, recuerda siempre castigar el mal comportamiento, no al niño. Para ello hay que mostrarles siempre amor, pero evidenciando lo que no han hecho bien para que intenten no repetirlo.

¿CUÁNTO CUESTA MANTENER A TU MASCOTA?

Te detallamos todo lo que necesitas para mantener a un perro, a un gato, o a cualquier otro animal de compañía.



Los animales siempre llevan alegría a los hogares, pero también obligaciones y cuidados que suponen un gasto económico. Un perro puede vivir una media de 15 años y un gato, incluso, más de 20, por lo que es importante saber cuánto nos va a costar mantenerlos.

¿Cuánto cuesta al año mantener un perro?

Adquirir el animal: es el primer gasto. La adopción responsable es una buena opción que, además de salvar una vida, es económica, porque solo hemos de abonar a la protectora los gastos ocasionados por el animal, que suelen incluir el microchip, las primeras vacunas, la primera desparasitación interna y la esterilización. El precio por adopción depende de la protectora, pero suele rondar los 170 euros. Para quien prefiera comprar, existen criaderos profesionales y su precio dependerá de la raza y el pedigrí del animal. Aquí los precios pueden ascender a miles de euros.

→ **Alimentación:** una comida de calidad puede ahorrarnos mucho dinero en visitas al veterinario. Existen muchas opciones: pienso tradicional, pienso con ingredientes naturales, comida húmeda y alimentación natural, en crudo o cocinada. La cantidad que debe tomar el perro depende de su peso, de la actividad diaria y de su edad, y, en caso de duda, debes consultar al veterinario. También hay chuches y masticables naturales que les ayudan a liberar estrés a través de la masticación. El precio de los piensos varía mucho dependiendo de la calidad y la marca, pero un pienso de gama media/alta puede costar alrededor de 50 euros el saco de 12 kg.

→ **Visitas al veterinario:** debemos acudir a él para poner las vacunas obligatorias, como la rabia o la heptavalente, y otras opcionales como la de la leishmania. La desparasitación interna suele ser trimestral y para la externa contamos con diferentes opciones, como collares con duración de entre 6 y 8 meses, pipetas mensuales o pastillas mensuales o trimestrales. También hemos de realizar revisiones rutinarias al veterinario por posibles enfermedades o accidentes. Las vacunas suelen rondar los 50 euros; las pipetas, 12 euros, y la desparasitación interna, 8 euros.

→ **Accesorios para su bienestar:** son gastos puntuales, como su cama, mantas, collares y arneses, correa, juguetes, transportín, cinturón de seguridad para el coche o chapa identificativa. También para tener en casa un botiquín de primeros auxilios para nuestras mascotas. Aquí los precios varían mucho, pero podemos encontrar collares desde 4 euros, camas a partir de 10 euros y arneses a partir de 6 euros.

→ **Higiene:** debemos contar con un champú adecuado para cada animal y, en los casos en que sea necesario, llevarlos a la peluquería. El precio del baño depende del peso del perro, pero suele estar por los 15 euros para un perro de 15 kilos.

¿Cuánto cuesta llevar un gato al veterinario?

→ **Visitas al veterinario:** son menores en un gato que en un perro, ya que, al no salir de casa, están menos expuestos a algunas enfermedades. Pero requieren vacunas, como la rabia y otras, microchip, desparasitación y analíticas

rutinarias. El precio de las vacunas suele ser de unos 30 euros.

→ **Accesorios:** para los gatos es muy importante el enriquecimiento ambiental, por lo que, si queremos que mantengan su salud, debemos ponerles rascadores, juguetes y otros objetos para que tengan una vida lo más parecida a la naturaleza. También una cama. Los rascadores y torres para gatos tienen precios entre 18 y 50 euros.

→ **Alimentación:** no les debe faltar su comida de calidad y su fuente de agua. Un saco de pienso de gama media/alta ronda los 60 euros el saco de 15 kg.



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!

¿Qué necesita una mascota para mantenerse saludable?

La Organización Mundial de Sanidad Animal ya enunció en 1965 las cinco libertades en materia de bienestar animal que son: ser libre de hambre, sed y desnutrición; libre de temor y de angustia; libre de molestias físicas y térmicas; libre de dolor, lesión y enfermedad, y libre de manifestar un comportamiento natural.

Además de estas cinco libertades, para una mascota es muy importante el cariño y el respeto de su familia, que le comprendan y le permitan comportarse según su especie y que tenga una vida familiar equilibrada y feliz.



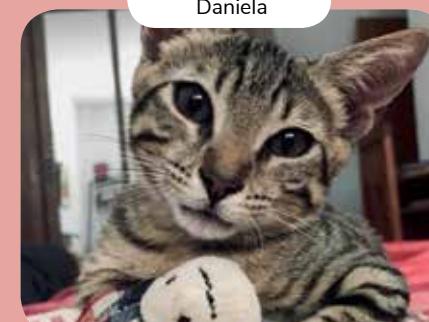
Nala
Tina Ortiz



Bux
Marta



Lucifer
Alicia



Romeo
Daniela



Rubito
Manoli



Thor
Elena



PEQUEÑAS ACCIONES
PARA UN
**CONSUMO
RESPONSABLE**

4ª EDICIÓN
**CONCURSO
DE VÍDEOS**

DÍA MUNDIAL DEL
CONSUMIDOR 2023

MÁS INFORMACIÓN EN:



BASES COMPLETAS EN
WWW.TEAMCONSUM.CONSUM.ES


consum
COOPERATIVA