EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

GENER / FEBRER 2022 Núm. 112

consum

EL TEMA DEL MES

MODA *VEGGIE:* ÉS TAN SALUDABLE?

SABER COMPRAR. INFUSIONS: QUINS BENEFICIS ENS APORTEN? **ELS CINC DE...** CARLOS GOÑI.
SALUT I BELLESA.TRES EXERCICIS PER A REDUIR ABDOMEN DESPRÉS DE NADAL

CSE-2

EntreNosotros

EDITORIAL

Ja estem en 2022. Qui ho havia de dir, veritat? D'ací a no res ja farà dos anys que es va iniciar la pandèmia al nostre país. Però, per sort, les perspectives per al començament d'any són bastant millors que les de l'any passat. Tenim il·lusions renovades, molts propòsits i nous projectes per a 2022 i unes ganes enormes de "normalitat", encara que sense abaixar la guàrdia.

TENIM IL·LUSIONS RENOVADES, MOLTS PROPÒSITS I NOUS PROJECTES PER A 2022 I UNES GANES ENORMES DE "NORMALITAT", ENCARA QUE SENSE ABAIXAR LA GUÀRDIA.

Les festes de Nadal s'han acabat i és hora d'assumir que estem en ple hivern, i això suposa contrarestar eixos dies grisos i freds amb uns plats reconfortants. En **Hui Mengem** et donem algunes receptes per a entrar en calor. Els excessos dels dinars, sopars i reunions familiars i socials de Nadal apareixen quan s'acaben les festes. En **Salut i Bellesa** et donem tres exercicis que t'ajudaran a rebaixar la panxa al gener. T'apuntes?

De fang, vi, oli, floridura… Hi ha tants tipus de taques com peces de roba o objectes tenim a casa. Hi ha taques i taques i algunes, en objectes i en roba, poden ser una "catàstrofe" molt difícil de resoldre. En **A Examen** et portem la solució. També t'expliquem què has de fer amb els medicaments. Sabies que caduquen? En **És Eco** parlarem de com s'ha de procedir quan estan caducats per a fer-ne un ús responsable i sostenible.

L'estil de vida vegà està present des de fa molt de temps, però els últims anys ha agafat més rellevància. Encara que alguns el qualifiquen com una nova tendència en alimentació, el veganisme és molt més que una dieta, és un estil de vida que promou el respecte als animals i rebutja el seu consum en alimentació, roba… Però, realment és més saludable esta dieta? És el nostre **Tema del mes.**

Tens un adolescent en casa? No és fàcil tractar-los ni entendre'ls, veritat? En l'adolescència es produïxen molts canvis: físics, psicològics, hormonals…, inclús cardiorespiratoris. En **Coneix-te** et donarem uns consells per a bregar amb un adolescent. T'interessa? A més, en la nostra secció de **Cura infantil** trobaràs tota la informació sobre postures incorrectes en xiquets i si tenen conseqüències.

Tens ganes de viatjar? Febrer és època de carnestoltes i no cal anar-se'n a Venècia o a Rio de Janeiro per a disfrutar-los. Sabies que a Espanya tenim alguns dels carnestoltes més reconeguts del món? T'ho expliquem tot en **Viatjar amb gust.**

A més, coneixerem **"Els 5 de"** Carlos Goñi, el cantant de Revólver, parlarem del bròcoli i de les seues propietats en **Els Frescos** i d'infusions en **Saber comprar** i donarem alguns consells per a la convivència de mascotes de diferent espècie. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, fes clic en entrenosotros.consum.es Bon any 2022!

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, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València). Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Consell de redacció.

SUMARI

10

14

26

CONSUMIDOR

04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.

06 **ELS CINC DE...**
Carlos Goñi.

08 **HUI MENGEM**
Plats per a entrar en calor.

10 **ELS FRESCOS**
Propietats del bròcoli.

12 **SABER COMPRAR**
Infusions: quins beneficis ens aporten?

ACTUALITAT

14 **A EXAMEN**
Tipus de taques i com es poden eliminar.

16 **EL TEMA DEL MES**
Moda *veggie*: és tan saludable?

18 **VIATJAR AMB GUST**
Carnestoltes amb molt de sabor.

20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Medicaments caducats: què en fem?

22 **NOTÍCIES CONSUM**
Nou de cada deu treballadors de la Cooperativa recomanen Consum com un bon lloc per a treballar. Consum obri tres nous supermercats l'últim trimestre de l'any i suma quatre franquícies més. Consum incrementa un 19% les donacions d'aliments en 2021 amb el Programa Profit. Consum implanta la setmana laboral de cinc dies en els seus supermercats.

PREN NOTA

24 **SALUT I BELLESA**
Tres exercicis per a reduir abdomen després de Nadal.

26 **CONEIX-TE**
Problemes en adolescents: com els podem afrontar.

28 **CURA INFANTIL**
Postures incorrectes en xiquets: mite o realitat?

30 **MASCOTES**
Com podem fer que dos gats es porten bé.

JUNTS FEM CONSUM

IMPULSANT LES TEUES **IDEES**

Per millorar l'experiència de compra dels nostres clients, avancem en la sostenibilitat dels nostres productes de marca Consum. En la família de les cel·luloses, com el paper de cuina, tovallons, mocadors, paper higiènic..., hem millorat tant l'embalatge, que conté un 50% de plàstic reciclat, com l'obertura, amb un sistema d'obertura fàcil lateral amb línia de punts. A més, ara són més suaus, més absorbents i resistents.

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

ESTANT A L'ALTRE COSTAT DEL **TELÈFON**

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.

Junts FEM consum

COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

Truc guanyador ★★★★★

ROBA BLANCA MÉS BLANCA

Un bon truc per a eliminar les molestes taques grogues que apareixen en la roba blanca quan fem el canvi d'armari és humitejar la taca amb aigua, tirar bicarbonat per damunt fins a cobrir-la per complet i afegir-hi un raget d'aigua oxigenada. Deixa actuar la mescla uns 15 minuts, després frega la taca i llava la roba com sempre. La taca desapareixerà sense danyar el teixit.

Berna M.

@ 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.

ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES **XARXES**

Hoy solo podemos decir GRACIAS Gracias a todos los voluntarios de las ONG's de nuestro Programa Profit de Gestión de Alimentos. Hoy cerramos la celebración del 10º aniversario de Profit con el Encuentro #DecirHaciendoSolidaridad que ha reunido a expertos sobre el desperdicio alimentario y a representantes de las entidades colaboradoras en un emotivo reencuentro. https://www.consum.es/consum-incrementa-donaciones...

Gracias por ayudar a las personas que lo necesitan, lleváis años ayudando sin hacer propaganda, repito gracias

Me gusta · Comentar · Compartir

Que alegría ver la mesa con las mandarinas me encantan, gracias @Consum por traer a la mesa de la terreta!
Compreu taronges de la Terra!

Muchas gracias a ti por compartirlas ¡ñam ñam!

Les taronges 'de casa' estan ja arribant

Hola! Cambio de armario hecho y es que gracias al Detergente Líquido Frescor y al Suavizante Concentrado Brisa de Santorini de @supermercadosconsum mis prendas han quedado perfectas para guardarlas

Gracias a la fórmula concentrada del detergente y su envase de plástico 70% reciclado estarás ayudando al medioambiente.

Y con las microcápsulas que libera el suavizante conseguirás una fragancia duradera en tus prendas.

Lo habéis probado?contadme

PROVANT I APROVANT ELS PRODUCTES

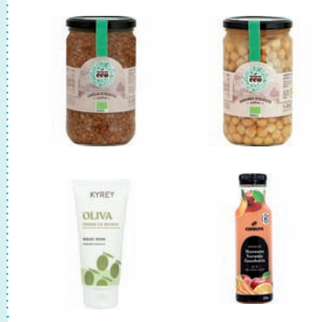
Prueba y **aprueba**

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 aprova" i guanya 50 € cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



ELS CINC DE...

CARLOS GOÑI

MÚSIC

Carlos Goñi va començar la seua carrera musical com a compositor i guitarrista amb només 18 anys. Després de diverses formacions (Garaje i Comité Cisne) va decidir iniciar el camí en solitari amb Revólver, grup musical del qual és líder i pseudònim, també, a l'hora de publicar els àlbums. Amb una prolífica carrera plena d'èxits, icòniques cançons («El roce de tu piel», «Si es tan solo amor», «Dentro de ti», «Esclavo de tu amor» o «Mi rendición») i aclamats directes, Carlos Goñi és considerat un dels artistes espanyols més emblemàtics.

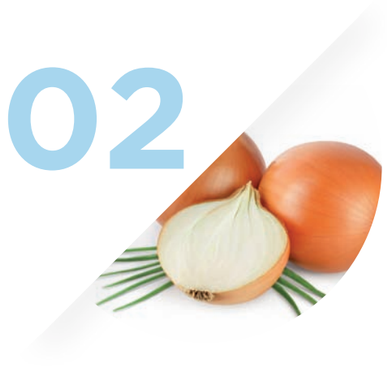
asindown

Per la realització d'este reportatge, Carlos Goñi i Consum entreguen 500€ en aliments a Fundació Asindown.
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

OLI D'OLIVA
Per a mi és essencial l'or líquid, l'oli d'oliva verge extra. Em sembla el principi i el final de qualsevol menjar, i les garrafes de 5 litres a casa plouen com si no hi haguera demà.

02



CEBES
Impossible començar a cuinar sense alguna mena de sofregit que porte ceba. Sofregida, al forn o crua en ensalades. Una altra cosa que faig és guardar la ceba en un pot gran amb vinagre i deixar-la uns dies. Mmm... un adob meravellós.

03

ALLS
Més del mateix, sense alls la vida seria pitjor, molt pitjor. Alegren tot allò on vagen a parar. En feliç matrimoni, a tres parts amb la ceba i l'oli, formen un equip imbatible de sabor.

04

LLENTILLES
cigrons i llegums en general. A casa mai en falten, en comprem sense mesura. En ensalades tèbies molt condimentades o per a fer-los amb verdures. Som addictes absoluts als llegums per mil motius, però el principal és perquè estan boníssims.

05

VERDURES. TOTES.
És impossible no menjar bròcoli, coliflor, albergines, etc. Són la base de la nostra alimentació i les fem de mil maneres, especialment al forn i molt condimentades amb espècies de tota classe: romer, timó, curri, pebre roig, cúrcuma. Es convertixen en un plat gens ordinari i absolutament deliciós només amb una miqueta d'imaginació.

PLATS PER A ENTRAR EN CALOR

Les festes de Nadal han arribat al final i és hora d'assumir que estem en ple hivern, i això suposa contrarestar estos dies grisos i freds. I com no podia ser d'una altra manera, la gastronomia és la que ens acompanya amb uns plats reconfortants per la seua temperatura, però també pel que representen. Ens recorden les nostres iaies, que anaven al tros i amb quatre coses feien els menjars més deliciosos. Guisats que es fan a poc a poc amb condiments diferents, segons cada casa i costum i, per descomptat, amb molt d'afecte.

A taula agafen protagonisme els plats de cullera (sopes, cremes, guisats o potatges) amb llegums i verdures com a personatges principals. Les propostes són molt variades: des de sopes reconstituents però lleugeres fins a potatges imaginatius i energètics amb una gran diversitat d'ingredients. I no ens hem d'oblidar de les castanyes, ametles o anous; i entre les fruites, les taronges en tota l'esplendor.

A continuació vos portem alguns suggeriments de primers plats, segons i postres per a estos dies plomissos. Comencem amb una versió 2.0 del popular gaspatxo, en clau hivernal i amb un afegit interessant, el sabor cítric de la taronja. Una recepta senzilla i saborosa per a quan no tenim molt de temps per a preparar-la. Un segon amb la màgia de dos primers. Esta recepta té dos parts ben diferenciades: per una banda, la crema d'espinacs, que es pot disfrutar sola, com un primer plat lleuger on es poden agregar xampinyons i uns pinyons saltats; i per una altra banda, unes creïlles de pobre senzilles. Amb la unió d'estes dos receptes obtenim un segon plat energètic i complet.

Al costat d'estos plats tan deliciosos que ens calfen l'ànima i el cos tenim una opció per a les postres que es menja amb cullera i que és una autèntica delícia per als sentits: una coca melosa, suculenta i molt gustosa.

A TAULA AGAFEN PROTAGONISME ELS PLATS DE CULLERA AMB LLEGUMS I VERDURES COM A PERSONATGES PRINCIPALS.

Gaspatxo 2.0

INGREDIENTS (4 persones)

240 g de pa redó
240 g de pimentons rojos torrats
1 all
2,5 g de pimentó dolç en pols
40 ml d'oli d'oliva verge extra
120 g de taronja

PREPARACIÓ

Talla el pa a llesques d'1 cm, col·loca-les en una safata de forn i torra-les. Frega-les molt lleugerament amb l'all pelat i reserva-les en la safata.

Pica en el morter, amb un poquet de sal, els pimentons torrats sense pell i tallats a trossets.

Bull 1 litre d'aigua en una olla i afig-li l'oli, el pimentó roig en pols i la pasta dels pimentons.

Quan alce el bull, aboca-hi el suc de taronja, remena-ho durant 1 minut i retira-ho del foc.

Col·loca les llesques en plats fondos i aboca el caldo per damunt, en unes quantes vegades, fins que queden ben xopades. També es pot servir amb el pa a banda, perquè cada comensal se'n pose la quantitat que vulga.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
298 kcal	6,91g	11,7g	41,32g	2,07g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,34g	1,75g	0g	4,10g	7,53g

Informació Nutricional per ració.

Pollastre amb castanyes i bolets

INGREDIENTS (6 persones)

1 kg de pollastre a trossos
400 g de castanyes cuites
400 g de bolets variats
500 g tomaques
6 alls
50 ml de vi blanc
10 cc de conyac
100 cc de caldo de pollastre casolà
1 rameta de julivert
1 rameta de timonet sec
1 rameta de romer sec
40 g de pa
20 g de farina
60 ml d'oli d'oliva verge extra
Sal i pebre

PREPARACIÓ

Salpebra els trossos de pollastre, passa'ls per farina i daura'ls en una cassola amb la mitat de l'oli. Retira'ls i reserva'ls.

Neteja els bolets, talla'ls a trossos mitjans i sofrig-los en una paella amb una cullerada d'oli, a més de 3 alls i el julivert picat finament. Sala'ls. Apuja el foc, aboca-hi el conyac i deixa-ho reduir. Reserva-ho.

En una altra paella amb la resta de l'oli, sofrig els alls restants tallats a làmines, retira'ls i frig les llesques de pa. Deixa-les escórrer damunt d'un paper absorbent i pica-les al morter amb els alls, fins que obtingues una pasta fina.

Renta les tomaques, ratlla-les i sofrig-les en la cassola on has fregit el pollastre, fins que quede una salsa un poc espessa (10-15 minuts). Afig el vi, el caldo, les herbes i la pasta fina de pa i all i cuina-ho 5 minuts més.

Incorpora-hi els trossos de pollastre i cuina-ho a foc baix durant 45 minuts, amb la cassola tapada. Afig-li els bolets amb el seu suc i les castanyes bullides prèviament i sense pell, i cuina-ho 10 minuts més amb la cassola destapada.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
440 kcal	25,24g	22,12g	32,45g	4,7g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
12,27g	3,67g	115,5g	6,31g	12,16g

Informació Nutricional per ració.

Mug cake de xocolate, gingebre i pera

INGREDIENTS (1 persona)

10 ml d'oli d'oliva verge extra
20 g de xocolate negre (per a postres)
5 g de sucre
20 ml de llet semidesnatada
2 clares d'ou
30 g de farina de blat
3 g rent químic
3 g gingebre mòlt
120 g de pera (madura)

PREPARACIÓ

En una tassa gran, d'uns 300 ml de capacitat com a mínim, col·loca el xocolate a trossets i l'oli. Fica-ho al microones i calfa-ho 30 segons a màxima potència. Retira-ho, remena-ho i comprova si el xocolate està fos. Si no ho està, repetix l'operació amb compte de no passar-te amb el temps per a evitar que el xocolate es creme.

Amb el xocolate fos i calent, tira-hi el sucre i remena-ho fins que estiga dissolt. Després agrega-hi la llet i mescla-ho una altra vegada. Munta les clares a punt de neu i incorpora-les a poc a poc, remenant amb suavitat perquè no perden l'aire en el procés. Agrega-hi la farina, el rent químic i el gingebre molt i mescla-ho suaument.

Quan hages obtingut una massa homogènia, pela la pera i col·loca-la en el centre de la tassa, sobre la massa. No la pressiones, només col·loca-la damunt, perquè no s'afone en excés amb la cocció. Fica-ho al microones i cuina-ho a 600 W de potència durant tres minuts. Retira-ho i deixa-ho reposar uns minuts abans de consumir.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
408 kcal	11,7g	17,9g	50,2g	6,15g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
9,52g	1,43g	1,38g	5,87g	26,09g

Informació Nutricional per unitat.

PROPIETATS DEL *bròcoli*

DESCOBRIX LES PROPIETATS NUTRICIONALS DEL BRÒCOLI, UN DELS ALIMENTS AMB MÉS VITAMINA C I AMB BENEFICIS DESTACATS PER A L'ORGANISME.

El bròcoli s'estila. Cada vegada més persones són conscients de les propietats, les diferents formes de cocció i el bon gust que té. Analitzem quins són els seus beneficis i com poden ajudar el nostre organisme.

PROPIETATS DEL BRÒCOLI

Verd, versàtil i ple de propietats nutricionals. El bròcoli és una bona font de provitamina A (principalment en forma de betacarotens) i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic, fins al punt d'aportar amb una ració (200 g) tres vegades la recomanació diària de vitamina C i la mitat de les ingestes recomanades d'àcid fòlic.

També és font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre un alt contingut de fibra i ajudar al funcionament adequat del sistema digestiu.

Este vegetal de la família de les brasicàcies presenta nombrosos fitoquímics (glucosinolats, isotiocianats, indoles). Es tracta de químics naturals que tenen un efecte preventiu contra el càncer. Els fitoquímics són uns elements que col·laboren amb el cos humà i ajuden al seu funcionament correcte.

La forta acció antioxidant del bròcoli (principalment gràcies a l'aportació de la vitamina C i els betacarotens) evita l'oxidació de lípids en el nostre cos, a més de neutralitzar l'efecte perjudicial dels radicals lliures de l'oxigen. La seua capacitat antioxidant és impressionant i ajuda al bon funcionament del sistema immunològic, fet que constituïx un dels principals motius pels quals hem de consumir bròcoli amb regularitat.

COM ES CUINA EL BRÒCOLI

No és gens difícil incloure bròcoli en la nostra dieta habitual. Este vegetal es pot cuinar de maneres molt diferents, però fixant-se que siga una cocció curta, ja que és així com les seues propietats a penes es perden.

La cocció més recomanada és al vapor o amb poca quantitat d'aigua. Una vegada l'aigua estiga en ebullició, no s'han de superar els 10 minuts de cocció. Si esta cocció es talla submergint el bròcoli en aigua freda amb gel, farem que conserve un color verd brillant i una textura amb un punt cruixent. El bròcoli també es pot cuinar al forn o bullir-lo lleugerament per a acabar-lo després a la planxa o saltat amb altres vegetals, fruita seca, tofu o trossets de pernil.

A

EL BRÒCOLI ÉS UNA BONA FONT DE PROVITAMINA A (PRINCIPALMENT EN FORMA DE BETACAROTENS).

Idees de receptes amb bròcoli

SABER COMPRAR

Infusions

QUINS BENEFICIS ENS APORTEN?

EL TE TÉ UN COMPONENT ESTIMULANT, JA QUE CONTÉ TEÏNA.

ELS BENEFICIS DEL TE SÓN NOMBROSOS I INCORPORAR-LO A L'ALIMENTACIÓ FARÀ QUE MILLORE MOLT LA TEUA QUALITAT DE VIDA. QUEDA'T I DESCOBRIX-LOS TOTS.

Segons el diccionari, definim infusió com la beguda que s'obté de diversos fruits o herbes aromàtiques després d'introduir-los en aigua calenta.

La infusió pot portar te o no, però sol incorporar altres plantes diferents que, a més, no contenen cap estimulant, com la camamil·la, la til·la, la menta, el fenoll, l'aspreta, etc.

En el cas del te, en canvi, ens referim al líquid preparat amb aigua o llet amb herbes extretes de la planta camelia sinensis. Tant si és verd com si és roig, negre o blanc, procedix de la mateixa planta, però està tractat de manera diferent. A més, en el cas del te, sí que té un component estimulant, ja que conté teïna.

En definitiva, tots els tes són infusions, perquè s'infusionen en un líquid, aigua o llet, però no totes les infusions són te ni contenen te.

PROPIETATS DEL TE PER AL COS

Encara que les infusions fetes amb te són algunes de les més conegudes, hi ha una gran varietat d'infusions que es poden preparar amb diferents ingredients. A més, les infusions s'han utilitzat, des de l'antiguitat, com a productes medicinals naturals.

Tipus d'infusions

INFUSIONS SENSE TE

- **Camamil·la:** de les infusions, és la que més s'utilitza per a millorar trastorns digestius.
- **Til·la:** se li atribuïxen propietats relaxants.
- **Poliol-menta:** com la camamil·la, servix per a alleujar problemes digestius.
- **Roibos:** com la camamil·la o el poliol, també alleuja els problemes digestius i ens ajuda a agafar el son perquè té propietats relaxants.
- **Fenoll:** té moltes propietats, entre les quals destaquen l'alleujament dels problemes digestius, com les digestions pesades o flatulències.
- **Timonet:** esta herba és coneguda per millorar els processos catarrals.
- **Gingebre:** es caracteritza per tindre propietats antiinflamatòries, i a més també és un bon aliat contra les nàusees i contra els catarros pels efectes expectorants i antiinflamatoris.
- **Aspreta:** a esta planta medicinal se li atribuïxen propietats diürètiques i antiinflamatòries.

INFUSIONS AMB TE

La primera de les diferències que trobem és la manera de preparar-lo, ja que el te no l'hem de deixar infusionar més de 5 minuts, al contrari del que passa en la resta d'infusions, perquè ens pot amargar la beguda. A més, el sabor tampoc no és el mateix.

- **Te verd:** ric en polifenols que actuen com a antiinflamatoris.
- **Te matxa:** este te japonés, derivat del te verd, és conegut per les seues propietats antiestrés, tot i que conté cafeïna.
- **Te roig:** és conegut per les virtuts diürètiques i perquè ens ajuda a aprimar-nos.
- **Te negre:** molt aromàtic i amb un sabor fort i intens, el te negre afavorix la pèrdua de pes i millora la circulació sanguínia.
- **Te blanc:** gran font d'antioxidants, conté fins a 3 vegades més polifenols que la resta de varietats. Entre molts dels seus beneficis, ens ajuda a frenar l'envelliment de la pell.

A EXAMEN

CONSELLS *per a eliminar taques impossibles*

A MÉS DELS PRODUCTES ESPECÍFICS PER A ELIMINAR ESTE TIPUS DE TAQUES, HI HA REMEIS CASOLANS QUE FUNCIONEN.

De fang, vi, oli, floridura… Hi ha tants tipus de taques com roba o objectes tenim en casa. Però una taca impossible unida a una peça de roba o a una superfície delicada pot ser una "catàstrofe" molt difícil de resoldre. Si alguna vegada has retirat algun objecte o peça de roba per culpa d'una taca difícil, hui et portem la solució. I és que, a més dels productes específics per a eliminar este tipus de taques, hi ha remeis casolans que funcionen… fins i tot millor!

CUINA

Olla cremada

Si alguna vegada se t'ha cremat el fons d'una olla o cassola i no has pogut llevar la superfície cremada, no et desesperes, agafa una ampolla de vinagre d'ús alimentari i bicarbonat. Esta mescla no falla mai!

- Cobrix el fons de l'olla o cassola amb vinagre (aproximadament uns quatre centímetres).
- Posa a calfar el recipient i, una vegada alce el bull, afig bicarbonat a la mescla.
- Deixa actuar el compost i, més tard, neteja'l amb fregall i sabó.

Gots de vidre groguencs per l'ús

L'ús i el pas del temps poden fer que els gots o les copes de vidre es facen grogues i perden la lluentor. Si ja ho has provat amb un producte anticalç però no ha funcionat, prova-ho amb percarbonat sòdic i aigua calenta.

Passos a seguir:

- Submergix els gots de vidre en percarbonat sòdic i aigua calenta durant aproximadament cinc hores.
- Renta bé els gots per a llevar la resta del compost.
- Neteja'ls amb sabó i fregall o fica'ls al rentavaixella amb el programa habitual.

BANY

Tapa del vàter groga

Tens un vàter de color blanc però la tapa s'ha fet de color groc? No t'alarmes, el material d'este objecte, juntament amb l'ús continuat, pot fer que s'acabe veient de color groc. La solució? Frega la superfície amb un "esborrador màgic" humitejat prèviament en aigua. Este "esborrador" és una esponja composta per espuma de melamina, un compost químic que actua com una espècie de paper de vidre i que s'encarrega de llevar la brutícia per abrasió i atrapar-la en l'espuma.

Depòsit calcari al vàter

La falta d'ús, amb l'absència d'una neteja continuada, pot fer que el fons del vàter es faça negre per la calç. Si t'has cansat de fregar esta superfície i continua bruta, prova-ho amb vinagre d'ús alimentari i bicarbonat sòdic.

Passos a seguir:

- Buida l'aigua del vàter escorrent-la amb una fregona.
- Calfa un litre de vinagre i tira'l sobre la superfície bruta.
- Quan el vinagre s'haja temperat, tira bicarbonat sòdic i deixa'l actuar aproximadament tres hores. Més tard, frega-ho amb un fregall net.
- Estira la cadena perquè la mescla es netege.
- Si la taca persistix, buida una altra vegada l'aigua del vàter amb la fregona i frega la resta amb un esborrador màgic.

ROBA

Xocolate

Esta taca és una de les més comunes en els xiquets. Si ja ho has provat tot però la taca continua ahí, pren nota d'este truc!

- Prepara una mescla d'aigua, amoníac i alcohol.
- Humiteja un drap amb la mescla i frega la taca amb suavitat. Després, a la llavadora i… llestos!
- Alerta! Si la taca està totalment seca, rasca-la abans suaument amb un ganivet o similar per a eliminar-ne l'excés i deixa actuar el compost sobre el que quede.

Suor

Per a eliminar les taques de suor… només fa falta el suc d'una llima!

Passos a seguir:

- Esprem la llima directament sobre la taca i deixa actuar el suc entre 30 o 40 minuts. Passat este temps, llava la peça de manera habitual.

SABATES

Taques en sabates d'ant

La pell d'ant és una de les més delicades i difícils de netejar, perquè és un teixit porós i no tolera bé la humitat. Si no saps com has de netejar el calçat d'ant, et recomanem que prepares una mescla composta per un litre d'aigua calenta, dos cullerades de sabó en escames i una cullerada d'amoníac.

Passos a seguir:

- Arruixa totes les sabates amb la mescla elaborada, així evitaràs que acaben amb una tonalitat diferent.
- Frega-les fins a eliminar la taca, deixa-les secar i… llestos!

Sabatilles blanques i soles de goma

Les sabatilles blanques de lona són un veritable maldecap a l'hora d'eliminar les taques que es produïxen en este tipus de teixit. Un truc per a eliminar la brutícia però conservant el color blanc del calçat és submergir-les en aigua calenta durant dos o tres hores juntament amb dos cullerades de percarbonat sòdic; més tard, frega les sabatilles amb un raspall i renta-les amb aigua freda. En el cas de la sola, un truc és netejar-la amb l'"esborrador màgic" humitejat en aigua.

MODA VEGGIE

És tan saludable?

EL VEGANISME ES CARACTERITZA PEL RESPECTE ALS ANIMALS, DES DE L'ALIMENTACIÓ FINS ALS DRETS FONAMENTALS.

Encara que l'estil de vida vegà està present des de fa molt de temps, els últims anys ha sigut quan ha cobrat més rellevància i notorietat en la nostra societat. I és que, encara que algunes persones el qualifiquen com una nova tendència en alimentació, el veganisme és molt més que una dieta: és un moviment que es caracteritza pel respecte als animals i que va des de l'alimentació fins a la defensa dels seus drets fonamentals.

Les persones que seguixen este estil de vida, els vegans, rebutgen la ingesta de productes alimentaris d'origen animal, però… és el mateix ser vegà que vegetarià? A continuació, analitzarem l'anomenada "moda veggie" i els **beneficis de ser vegetarià.**

QUÈ ÉS EL VEGANISME

El veganisme és **una forma de vida que entén els animals com a iguals**, per eixa raó rebutja consumir-los en l'alimentació i en la moda, però també en totes les àrees que puguen patir algun mal. Els que es consideren vegans rebutgen concebre els animals com a mercaderia, transport o entreteniment, i també com un producte per a experimentar en la indústria cosmètica o farmacèutica.

DIFERÈNCIES ENTRE LA DIETA VEGANA I LA VEGETARIANA

Alguna vegada t'has preguntat quina diferència hi ha entre la dieta vegana i la dieta vegetariana? Les dos opcions alimentàries tenen una base molt pareguda, els vegetals, però si les observem de prop podem apreciar-hi algunes diferències. Pren nota!

1. **La motivació de la dieta:** el veganisme és una postura ètica i moral que no només està enfocada a l'alimentació i, per tant, és més estricta. Per la seua banda, la dieta vegetariana també exclou la carn animal, però amb l'objectiu principal de portar una dieta el més saludable possible o de contribuir a cuidar el planeta.
2. **Els aliments prohibits**: els vegetarians no mengen carn, però sí que poden consumir aliments d'origen animal, com ara lactis, ous, gelatina o mel. En alguns casos, també inclouen en la dieta peix o aviram. Per la seua banda, la dieta vegana és més restrictiva i exclou tot aquell producte que procedisca d'un animal.
3. **El vegà es pot incloure entre els vegetarians, però no al revés:** molts vegetarians opten per este tipus de dieta per a combatre la crueltat animal, però d'una manera menys restrictiva que els vegans, per tant es podria considerar la dieta vegana com la versió més "estricta" del segon grup. Hui en dia hi ha diferents tipus de vegetarians segons el grau de tolerància. Els més comuns són:

- **Els piscivegetarians:** els que consumixen peix, lactis i ous, però no carn.
- **Els ovolactovegetarians:** els que consumixen lactis i ous, però no carn ni peix.
- **Els lactovegetarians:** els que consumixen lactis, però no carn, peix ni ous.
- **Els vegans:** els que no consumixen ous, lactis ni cap tipus de derivat d'origen animal.

Descobrix els avantatges i desavantatges de portar una dieta vegetariana

Avantatges

- **Cura de la salut:** portar este tipus de dietes obliga els qui les consumixen a estar més atents als aliments que ingerixen i, per tant, a tindre més compte dels nutrients que necessiten per a portar una dieta equilibrada i saludable. A més, ajuda a posar en marxa la creativitat per a crear plats saludables.
- **Cura de la figura:** encara que l'objectiu de les dietes vegetarianes no és aprimar-se ni mantindre la figura, adoptar este tipus de dietes ajuda a controlar el pes de qui les consumix. Això és perquè les dietes vegetarianes i veganes tenen com a font d'alimentació principal la fruita, els vegetals, els llegums, la fruita seca o els cereals, grups d'aliments que no contenen un percentatge de greix elevat, per tant aporten menys calories que la carn animal.
- **Cura del planeta:** molts dels que opten per este tipus de dietes entenen que, com que no consumixen carn, ajuden a cuidar el planeta, perquè així es vorà reduïda l'activitat ramadera i, amb això, disminuirà la desforestació dels boscos i les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle que s'emeten a l'atmosfera.

Desavantatges

El gran problema d'este tipus de dietes és que s'ha de portar un gran control del que s'ingerix per a no tindre una falta de nutrients i que la salut no es veja ressentida.

- **Insuficiència de nutrients:** la vitamina B12 és necessària per al funcionament correcte de les neurones i la sang, per eixa raó la insuficiència d'esta vitamina pot perjudicar la salut cardiovascular, però també pot provocar danys neurològics. A més, amb la falta de proteïnes i ferro, pot provocar anèmia. Convé seguir una dieta equilibrada combinant correctament verdures, llegums i cereals per a millorar l'absorció d'algunes vitamines i minerals.
- **Falta d'àcids grassos essencials:** són els que no pot sintetitzar el cos i s'han d'adquirir amb la dieta. Els àcids grassos essencials són l'omega-3 i l'omega-6 i és necessari ingerir-los per a tindre una funció cerebral correcta i una bona visió, i per als processos immunitaris i inflamatoris que es donen en l'organisme.
- **Ossos més febles:** un dels riscos més alts quan es deixen de consumir aliments d'origen animal és el dèficit de vitamina D i de calci. La falta d'estos dos nutrients afecta directament els ossos, ja que el calci és necessari per a la regeneració òssia contínua, però… la presència de vitamina D en l'organisme és imprescindible per a tindre una absorció de calci correcta!

Perquè siguen saludables, tant la dieta vegana com la vegetariana han de tindre una aportació adequada de proteïnes vegetals, ferro, vitamina D, calci, omega-3, iode i vitamina B12. Per això, si t'estàs plantejant este tipus d'alimentació, et recomanem que consultes un metge o nutricionista perquè estudie el teu cas i et puga assessorar correctament.

Carnestoltes
AMB MOLT DE SABOR

Carnestoltes és una celebració d'origen pagà on el luxe, la bellesa i la diversió són els protagonistes principals de la festa. El carnestoltes de Venècia (Itàlia) o el de Rio de Janeiro (Brasil) són alguns dels més coneguts i amb més tradició arreu del món, però... sabies que no has d'anar molt lluny per a disfrutar d'esta celebració? A Espanya tenim alguns dels carnestoltes més reconeguts del món i que cada any reben milions de turistes interessats a disfrutar de la bellesa, la cultura i el **menjar típic** d'estes dates. A continuació et descobrim les claus dels carnestoltes més famosos del nostre país i quins **plats típics** no pots deixar de tastar quan els visites.

DESCOBRIX LES CLAUS DELS CARNESTOLTES MÉS FAMOSOS D'ESPANYA

Carnestoltes és una festivitat que se celebra al llarg de tot el nostre país, però quins carnestoltes no et pots perdre? Nosaltres et proposem alguns dels més famosos d'Espanya que, a més, estan declarats com a Festa d'Interés Turístic Internacional!

CARNESTOLTES DE CADIS. ANDALUSIA. 09/06

El **Carnestoltes de Cadis** no només està reconegut com a **Festa d'Interés Turístic Internacional**, també ha sigut declarat com a **Tresor del Patrimoni Cultural Immaterial d'Espanya**. Esta festa és coneguda com el carnestoltes de la broma i és que, durant dos setmanes, les comparses, els cors, les disfresses i les *chirigotes* envaïxen els carrers de Cadis per omplir de bromes i alegria esta ciutat andalusa i tots els que s'animen a visitar-la.

El més assenyalat: *la inauguració de l'enllumenat, la proclamació de la Deessa del Carnestoltes, el carrusel de cors de Puerta Tierra, el pregó, el concurs de romancers, la cavalcada magna o Gran Cavalcada, la crema del déu Momo i de la bruixa Piti, el carnestoltes dels Jartibles o el carnestoltes del Chiquito, el concurs d'antologies i la cavalcada de l'humor.*

El plat més típic: *Corrusquillos* gaditans.

CARNESTOLTES D'ÁGUILAS MÚRCIA. 18/02

El **Carnestoltes d'Águilas** no només és el carnestoltes més reconegut de la Regió de Múrcia, també és un dels més visitats i reconeguts del nostre país, ja que compta amb el reconeixement de **Festa d'Interés Turístic Internacional**. Durant dos setmanes, esta localitat s'ompli de luxe i bellesa per a rebre una multitud de turistes que hi van de tot arreu del món per a delectar-se amb les cuidades desfilades de disfresses i carrosses.

El més assenyalat: *el concurs de vestits de paper; la solta de la Mussona del castell; la gran disputa entre el Rei Carnestoltes i la Vella Quaresma, amb la posterior guerra de "los cascarones"; el pregó de la Musa del Carnestoltes i del convidat especial, i, per descomptat, la desfilada del Diumenge de Carnestoltes.*

El plat més típic: Bunyols d'Águilas.

Bunyols d'Águilas

CARNESTOLTES DE SANTA CRUZ DE TENERIFE. ILLES CANÀRIES. 23/02

Una altra de les festes que compten amb el reconeixement de **Festa d'Interés Turístic Internacional** és **el Carnestoltes de Santa Cruz de Tenerife**. Esta celebració es caracteritza per ser una de les festes més reconegudes i espectaculars d'Espanya. Per què? Per l'espectacularitat de les seues reines del Carnestoltes, el luxe dels vestits i carrosses, pels balls al so de la salsa i per les batucades que organitzen les comparses. És el carnestoltes que més es pareix al de Rio de Janeiro i, per això, les dos ciutats estan agermanades.

El més assenyalat: *la gran gala d'elecció de la Reina del Carnestoltes, la cavalcada anunciadora, els balls del Dissabte de Carnestoltes, la desfilada del Gran Coso Apoteosis, l'enterrament de la sardina i la "llorosa" i la festa del dissabte i diumenge de pinyata.*

El plat més típic: Coques de mel amb almívar de canella.

Coques de mel amb almívar de canella

CARNESTOLTES DE VILANOVA I LA GELTRÚ. BARCELONA. 24/02

Un dels carnestoltes que tenen més tradició a Espanya és el Carnestoltes de Vilanova i la Geltrú. Esta festivitat s'ha classificat com a **Festa d'Interés Turístic Nacional** i es caracteritza per les comparses festives, però també pels protagonistes indiscutibles de les festes, com el Rei Carnestoltes, el Moixó Foguer, el Vidalot i el Notari del Carnestoltes.

El més assenyalat: *el tradicional ball de mantons, la ruta o batalla del merengue, la gran xatonada popular, l'arrivo, la desfilada del Moixó Foguer, el ball dels malcasats i la desfilada del Diumenge de Carnestoltes al ritme del Turuta.*

El plat més típic: La coca de llardons

CARNESTOLTES DE VINARÒS. CASTELLÓ. 08/02

Un dels carnestoltes més reconeguts de la Comunitat Valenciana és el Carnestoltes de Vinaròs. Esta festa està reconeguda com a **Festa d'Interés Autonòmic** i es caracteritza per les espectaculars cercaviles, que inunden els carrers de la ciutat de fantasia i de color, per les reines del Carnestoltes i per l'arribada del mític personatge del Rei Carnestoltes, que cada any arriba per incitar tots els que acudixen a les festes a "pecar" per carnestoltes al ritme de les comparses.

El més assenyalat: *la gala de les reines del Carnestoltes, la nit del pijama, la festa de disfresses i les desfilades de comparses acompanyades pel Rei Carnestoltes.*

El plat més típic: roques dolces de Vinaròs.

CARNESTOLTES DE VILLARROBLEDO. ALBACETE. 24/02

Declarat com a **Festa d'Interés Turístic Regional**, el Carnestoltes de Villarrobledo és un dels carnestoltes més reconeguts d'Espanya. Esta festivitat es caracteritza per ser una de les més participatives i tradicionals. Entre els actes més tradicionals destaquen el concurs de murgues i *chirigotes*, el mercat de Carnestoltes, la nit de l'orgull manxec o el concurs de bodes, que atorguen a esta festa un toc únic.

El més assenyalat: *l'arribada dels Juanes, el pregó de Carnestoltes, el concurs de murgues i* chirigotes, *el mercat de Carnestoltes, la desfilada de Carnestoltes, la nit de l'orgull manxec, el concurs de bodes, el concurs de* gachas manchegas *i la desfilada del Carnestoltes de carrer.*

El plat més típic: flors fregides de carnestoltes.

Flors fregides de carnestoltes

ÉS ECO ÉS LÒGIC

MEDICAMENTS CADUCATS

Què en fem?

ELS MEDICAMENTS TAMBÉ CADUQUEN. ET CONTEM COM S'HA DE PROCEDIR QUAN JA HAN VENÇUT PER A FER-NE UN ÚS RESPONSABLE I SOSTENIBLE.

En moltes cases és comú tindre una farmaciola o espai d'emmagatzematge on tenim els elements bàsics per als primers auxilis, des d'elements per a la neteja i desinfecció de ferides fins a apòsits, sèrums, etc. Però què passa amb els medicaments?

I és que un altre dels costums que solem tindre és guardar medicaments en les farmacioles de casa, sobretot analgèsics i antiinflamatoris, que ens ajuden amb les malalties més comunes. Tanmateix, també és típic que, sense adonar-nos-en, ens trobem amb medicaments que hem guardat d'algun tractament i que no ens servixen, o simplement que els fàrmacs que tenim estiguen caducats. És quan tenim el dubte de què n'hem de fer.

ON ES RECICLEN ELS MEDICAMENTS?

Fer un ús responsable dels medicaments és una tasca de tots. Perquè, quan caduquen o ja no els utilitzem, és convenient i recomanable portar-los a la farmàcia perquè reben el tractament correcte.

La majoria de les farmàcies espanyoles disposen del que s'anomena Punt SIGRE, que és un contenidor menut on podem depositar les medecines que ja no necessitem, i així facilitem que el cicle de vida del medicament es complisca correctament.

OBJECTIUS PRINCIPALS DEL PUNT SIGRE

SIGRE és una entitat sense ànim de lucre formada per empreses del sector farmacèutic que s'encarrega de garantir una gestió mediambiental correcta dels envasos i de les restes de medicaments que es generen en les cases.

La seua funció té dos objectius principals:

- **El mediambiental,** ja que evita que les restes de medicaments i els seus envasos es tiren al fem o pel desaigüe, amb el risc conseqüent de contaminació de sòls i aigües.
- **El sociosanitari,** perquè afavorix la no acumulació de medicaments en casa i ens sensibilitza dels riscos sanitaris derivats d'un ús inadequat, fet que deriva en una automedicació gens recomanada arran de tindre un accés fàcil a les medicines. Si evitem tindre medecines en casa, evitarem també utilitzar-les, abusar-ne o, fins i tot, que els xiquets se'n puguen prendre per accident.

1.400

AMB ESTE SISTEMA DE LOGÍSTICA INVERSA, EL PLANETA EVITA L'EMISSIÓ DE 1.400 TONES DE CO_2 A L'ANY.

QUÈ PODEM PORTAR AL **PUNT SIGRE?**

- **Medicaments caducats:** abans de prendre'ns qualsevol fàrmac que tinguem en casa, convé revisar la data de caducitat i no prendre'ns-el en cap concepte si ha passat la seua vigència. A més, una vegada a l'any, com a mínim, és important revisar tota la farmaciola i rebutjar tots els medicaments que ja no es puguen utilitzar.

- **Blísters o envasos buits:** per risc de contaminació, es recomana també portar al Punt SIGRE tant els envasos de plàstic de les píndoles com els envasos de plàstic o vidre de xarops, col·liris i altres tipus de medicaments líquids. Podem portar-hi fins i tot les caixes de cartó buides.

PROCÉS D'ARREPLEGA DE MEDICAMENTS: COM FUNCIONA

L'arreplega de fàrmacs per part dels punts SIGRE seguix un procés circular. Al mateix temps que les empreses de distribució de medicaments fan l'entrega en cada farmàcia, arrepleguen el contenidor dels que ja no servixen. Amb este sistema de logística inversa, el planeta evita l'emissió de 1.400 tones de CO_2 a l'any, segons fonts de l'entitat.

Els medicaments retirats es traslladen a la planta de tractament d'envasos i residus de medicaments, on se separen per a reciclar-los correctament. Per una banda, es reciclen els envasos buits, reutilitzant paper, cartó, vidre o plàstics; i per una altra, es dividixen els medicaments perillosos dels no perillosos. Els primers es destruïxen i els no perillosos s'eliminen mitjançant un sistema de valorització energètica, utilitzant-ne les restes com a combustibles per a processos industrials.

MARCA OCUPADORA

Nou de cada deu treballadors de la Cooperativa recomanen Consum com un bon lloc per a treballar

El 93,4% dels treballadors de Consum recomanaria als seus familiars i amics treballar en la Cooperativa, segons l'última Enquesta de Clima Laboral elaborada internament i anònimament en 2021, xifra que millora en un 5,7% les dades de l'anterior Enquesta de 2018. A més, també destaca l'alt nivell d'implicació de la plantilla, que valora amb un 4,05 sobre 5 la satisfacció amb l'empresa, i que millora un 6% la nota respecte de 2018.

En este sentit, els treballadors valoren, especialment, la retribució i la seguretat d'ocupació i de futur que els dona Consum, així com les mesures d'igualtat i conciliació de la vida familiar i professional i l'ambient de treball que hi ha en la Cooperativa. De fet, el 40,8% afirma que està "molt satisfet" amb l'empresa, xifra que suposa un 44% més que en 2018. També descendixen, significativament, els treballadors insatisfets, del 9% a l'1,6%, xifra que suposa un 82% menys respecte de l'anterior Enquesta de Clima Laboral.

Pel que fa als aspectes que funcionen més bé de Consum, els treballadors destaquen, principalment, la informació i la comunicació que reben, amb un 29,4%; en segon lloc, la formació amb un 16,2%, i, en tercer lloc, les condicions de treball, amb un 15,7%.

Esta edició de l'Enquesta de Clima Laboral, que es fa cada 2 anys però que per la covid es va haver d'ajornar l'any passat, ha sigut 100% en línia i hi han participat 14.409 persones, xifra que representa el 93,2% del total de la plantilla de la Cooperativa.

OBERTURES

Consum obri tres nous supermercats l'últim trimestre de l'any i suma quatre franquícies més

Consum va obrir l'últim trimestre de l'any tres supermercats, un a Petrer (Alacant), un altre a Daimiel (Ciudad Real) i l'últim a Girona capital. Els tres són ecoeficients, ja que consumixen un 40% menys d'energia que un de convencional, i disposen del nou model de tenda, on preval l'experiència del client i la sostenibilitat, simplificant els mobles, la disposició dels productes, els colors i la il·luminació, per a facilitar la compra i que siga personalitzada, còmoda i àgil; a més, dona un protagonisme especial als productes frescos. També s'ha millorat l'experiència mitigant el so del paviment amb rajoles especials, i s'ha suprimit la major part de la cartelleria aèria, fet que elimina el "soroll visual", per a oferir una informació més clara sobre el fons blanc del mobiliari.

Estes noves obertures han suposat la creació de prop de 100 nous llocs de treball i una superfície de vendes de 4.000 metres quadrats.

Per la seua banda, Charter, la franquícia de Consum, ha obert quatre nous supermercats els últims mesos: dos a la província de València (a València capital i a Ontinyent), un a Barcelona capital i un altre a Belmonte (Conca).

ENCONTRE #DECIRHACIENDO

Consum incrementa un 19% les donacions d'aliments en 2021 amb el Programa Profit

Consum ha incrementat un 19% les donacions d'aliments respecte del mateix període de 2020 amb el seu Programa Profit, incloent-hi els mesos més intensos de la pandèmia.

Durant l'any 2021, la Cooperativa celebrava el 10é aniversari d'este Programa i va voler fer balanç. "Consum ha donat 42 milions de quilos d'aliments, per un valor de 105,7 milions d'euros, que han ajudat 400.000 persones amb el seu Programa Profit de donacions durant la dècada que es troba en funcionament, i ha evitat, a més, l'emissió de 26.500 tones de CO_2 a l'atmosfera, ja que el malbaratament d'aliments no només té un vessant social, sinó també un fort impacte mediambiental". Estes dades les va presentar el director de Relacions Externes de Consum, Javier Quiles, en l'encontre DecirHaciendo "Solidaritat i malbaratament alimentari", que va tindre lloc a mitjan novembre i que va comptar amb la participació de la directora general de Política Agrària Comuna de la Generalitat Valenciana, Maite Cháfer, i el director de Càritas Diocesana de València, Ignacio Grande.

Al final de l'Encontre, Consum va voler retre un homenatge simbòlic a les ONG que treballen amb la Cooperativa amb motiu del 10é aniversari del Programa Profit de donació d'aliments, a les quals en 2021 ha donat 50.000 euros en vals de compra per a celebrar l'aniversari. Esta quantitat es va obtindre gràcies a tots els seguidors de les xarxes socials de la Cooperativa que van interactuar amb un vídeo que es va fer per este aniversari, i amb el qual Consum va anunciar una donació d'1 euro per cada interacció que tinguera.

CONCILIACIÓ

Consum implanta la setmana laboral de cinc dies en els seus supermercats

Consum ha implantat la setmana laboral de cinc dies en cent supermercats en 2021, després de fer una prova pilot en set tendes. D'esta manera, la plantilla pot disfrutar de dos dies de descans a la setmana, mesura que ja estava implantada per als treballadors de les centrals logístiques. De moment, més de 3.000 treballadors ja tenen este nou horari. La Cooperativa estendrà esta mesura de conciliació al 100% de la xarxa comercial a començament de 2024, a una mitjana de més de cent tendes per any.

La setmana laboral de cinc dies beneficiarà el 95% de la plantilla de Consum, que farà un màxim de 37 hores i mitja setmanals, però que no afectarà l'horari comercial, que continuarà sent el mateix. A més, tots els treballadors del supermercat disposaran d'un cap de setmana llarg (dissabte i diumenge) cada cinc setmanes.

Amb la setmana laboral de cinc dies, Consum continua millorant les condicions laborals de la plantilla, apostant per la conciliació de la vida familiar i laboral, fet que reforça el compromís per generar ocupació estable i de qualitat. Amb esta mesura es millora, a més, el servici al client, ja que, si es pot conciliar millor la vida familiar i laboral, s'afavorix la productivitat i la satisfacció en el treball.

3 EXERCICIS PER A REDUIR ABDOMEN **DESPRÉS DE NADAL**

Els millors exercicis per a perdre greix abdominal

ELS EXCESSOS DE NADAL SEMPRE SOLEN REFLECTIR-SE QUAN ACABA. DESCOBRIX ESTOS 3 EXERCICIS QUE T'AJUDARAN A PERDRE PANXA EN LA COSTA DE GENER.

Tot i que enguany les celebracions de Nadal han sigut més limitades, hi ha alguna cosa que no ha canviat: les menjades! Els dinars i sopars de Nadal i Cap d'Any, el tortell de Reis... La qüestió, encara que n'hàgem sigut menys, és menjar.

Amb tot, el més responsable és tractar de **no excedir-nos,** no només per eixos quilets de més, sinó també per la nostra salut. L'excés d'olis, greixos i sucres pot passar-nos factura en el futur.

Però, en cas que siga massa tard i vegem que el nostre cos no és el mateix que abans de les vacances, és recomanable que anem a un **especialista** perquè ens aconselle com podem perdre pes i com podem fer **esport**. Per a practicar-ne no cal que t'apuntes al gimnàs, amb la combinació d'estos **tres exercicis** aconseguiràs reduir els excessos de Nadal i perdre panxa en casa.

1 SIT-UPS

La traducció al valencià seria "incorporar-se", però es referix als abdominals, una opció perfecta per a reduir el greix acumulat en la zona. Amb este exercici també exercitaràs els músculs flexors del maluc, els dorsals i l'esquena.

1. **Gita't cap per amunt sobre una estoreta i flexiona els genolls amb els peus recolzats en terra.**
2. **Amb els braços estesos cap avant, acosta el cap als genolls elevant el tronc.**

2 ABDOMINALS EN BICICLETA

A més de reduir el greix abdominal, treballaràs els abdominals oblics, frontals, quàdriceps i glutis.

1. **Gita't cap per amunt amb les cames esteses i posa't les mans en la part posterior del cap flexionant els colzes.**
2. **Doblega el genoll dret i intenta tocar-te'l amb el colze esquerre.**
3. **Torna a la posició inicial i fes el mateix amb el genoll i el colze contraris**.

AMB LA COMBINACIÓ D'ESTOS TRES EXERCICIS ACONSEGUIRÀS REDUIR ELS EXCESSOS DE NADAL I PERDRE PANXA EN CASA.

3 PLANXA

Tot un repte per als qui no hagen exercitat els abdominals. Però no et sufoques, amb constància i esforç ho aconseguiràs. La clau és començar a poc a poc.

1. **Estira't cap per avall sobre una estoreta o superfície còmoda i recolza't sobre les puntes dels peus i els avantbraços amb els colzes flexionats.**
2. **Una vegada en esta posició, has d'aguantar entre 30 segons i un minut. Si al principi no aconseguixes aguantar tant, marca't menys temps. Amb un poc de pràctica, ho aconseguiràs!**

CONEIX-TE

PROBLEMES EN ELS **ADOLESCENTS**

Com els podem afrontar

ELS PROBLEMES EN ELS ADOLESCENTS NO S'HAN DE DESATENDRE. CONEIX ELS MÉS FREQÜENTS I COM ELS POTS AJUDAR EN ELS SEUS PROBLEMES. NO ESPERES MÉS.

No és fàcil tractar un adolescent. Moltes vegades, els pares tenim dificultats per a entendre els nostres fills. En l'etapa de l'adolescència es produïxen molts canvis: físics, psicològics, hormonals… Canvis que suposen una transformació en tota la xarxa neuronal i de creixement físic continu en tot el seu cos.

També es produïxen canvis en la seua capacitat cardiorespiratòria, que, afegits a tots els canvis físics i fisiològics, impliquen un gran desgast energètic i són la causa que els adolescents, de vegades, es cansen fàcilment.

Potser necessiten que els recordem unes quantes vegades que s'han d'ordenar l'habitació o acabar tasques senzilles. Es mostren desafiadors, distants i tenen conductes que, moltes vegades, no es corresponen amb l'estil educatiu que volem per a ells. A la vista d'un adult, eixe comportament pot paréixer anormal, fins i tot es pot associar a un problema psicològic.

ÉS NORMAL L'AGRESSIVITAT EN ELS ADOLESCENTS?

Alguns dels comportaments de risc, i que impliquen més vigilància per part dels pares són els següents: consum d'alcohol, drogues, conductes amb risc sexual, ús de dispositius electrònics i xarxes socials; d'altra banda, a nivell psicològic, labilitat anímica, emocional i afectiva, canvis d'humor, agressivitat, ocultar, mentir, desconfiar, furtar, desafiar les regles i discutir-les; a més, canvis en la manera de vestir, reducció de la comunicació amb els pares, passar més temps amb els amics i indecisió. Tota un seguit de canvis que poden arribar a inquietar tots els que conviuen amb ells.

Així mateix, els adolescents estan exposats a una sèrie de factors estressants que posen en risc el seu desenvolupament: trastorns de conducta alimentària, ansietat, addiccions, vulnerabilitat emocional i física, pressió social per part dels companys, amics i pares, i també la pressió acadèmica.

Tots eixos factors tendixen a reprimir els seus sentiments i a no parlar-ne. Molts adolescents pensen que parlar de les seues emocions és un signe de debilitat. Un altre tret important, afegit a la indecisió i la inseguretat, és la imprudència, que els fa cometre i seguir conductes de risc (alcohol, drogues, sexe…).

No dubtes a demanar ajuda: els professors, tutors, pediatres, amics… ens poden ajudar a enfocar els problemes. No necessàriament hem de tindre la capacitat de resoldre tots els problemes dels nostres fills. Quan ens excedisquen o ens criden l'atenció, ens hem de procurar ajuda externa a la família.

MOLTS ADOLESCENTS PENSEN QUE PARLAR DE LES SEUES EMOCIONS ÉS UN SIGNE DE DEBILITAT.

Consells per a bregar amb un adolescent

1. **Crea una relació de confiança:** esta relació es genera des de ben menuts, no podem pretendre un canvi de hui per a demà. Tin una relació oberta amb els fills, sense prohibicions, però amb límits, compartint coses importants de la vida, això permetrà que el teu fill mantinga una obertura de diàleg amb tu.

2. **Empatitza:** segur que recordes com vas ser tu d'adolescent. Potser penses que abans tu no tenies eixe comportament tan destrellatat. En el seu moment els teus pares pensaven el mateix de tu. És bo posar-se en el seu lloc i intentar entendre la seua perspectiva. Hem de validar la seua experiència i aportar-los criteri, sense imposicions.

3. **Exemple, no raons:** les actituds coherents i consistents que els pares duem a terme són particularment importants. Pareix que no fan cas, que no ens veuen, però són esponges de les nostres accions, que transmeten criteri sobre el que han de fer en situacions similars. És més important el nostre exemple que qualsevol sermó adoctrinador que els donem.

4. **Amistats:** el sentit d'identitat dels adolescents es basa en el seu grup d'amics, amb qui passen més estona. Tenen molta ascendència sobre ells. Convida'ls a casa. Coneix-los. Parla amb ells i intenta que confien en tu. Mostra'ls obertura: si el teu fill arriba a casa i diu que els seus amics diuen "tens uns pares que molen", pot ser un bon símptoma.

5. **Respecta el seu espai i temps:** els adults vivim en casa i ahí es troben les coves dels adolescents. Amb límits respecte a la relació i convivència familiar, han de disposar de temps i espai per a la seua intimitat, no tant de caràcter físic com material. Tocar les seues coses o voler saber les converses que tenen amb els amics no facilita el vincle de confiança.

6. **Oferix-los ajuda i afecte, sobretot, si et rebutgen:** són reservats en les seues coses i inclús pensen que és correcte no fer cas de l'oferiment d'ajuda dels pares. La necessitat d'ajuda d'un adolescent sol ser inversament proporcional al nivell d'afecte que necessita. Sense ser pesats, és bo que els fem saber que els estimem i que estem orgullosos de tindre'ls. Amb este simple gest afectiu els enfortim molt l'autoestima.

CURA INFANTIL

POSTURES INCORRECTES EN XIQUETS

MITE O REALITAT?

ADOPTAR POSTURES INCORRECTES ÉS MOLT FREQÜENT TANT EN ELS XIQUETS COM EN ELS ADULTS. T'HO CONTEM TOT SOBRE LES MALES POSTURES I SI TENEN CONSEQÜÈNCIES.

Estem acostumats a sentir "no t'assentes així, que et farà mal l'esquena" o "assenta't bé, que et faràs mal a les cames", i fins i tot, als més menuts de la casa, tendim a corregir-los postures perquè no influïsquen en el desenvolupament motriu.

Durant molts anys s'ha cregut que la postura adoptada per molts xiquets anomenada *W-sitting*, és a dir, amb els genolls doblegats cap arrere i amb les natges en terra, era perjudicial per als xiquets de bolquers i un poquet més majors. Esta postura té eixe nom perquè, si mirem el xiquet des de dalt, les cames formen una W amb el cos.

És molt comú que els més menuts de la casa adopten esta postura quan juguen en terra, ja que des d'esta perspectiva poden arribar millor als joguets i a tots els llocs, perquè passen molt ràpid a la postura de gatejar, per exemple, i els dona equilibri. I encara que als adults ens pareix una postura molt incòmoda, per als xiquets és molt còmoda, perquè són molt més flexibles. Esta postura es produïx per l'anteversió femoral, que els primers anys de vida està augmentada: el fèmur es gira cap a dins i els permet poder assentar-se així.

Hui en dia s'ha desmitificat la problemàtica d'esta postura i els especialistes asseguren que no hi ha cap risc per a la salut i per al desenvolupament psicomotor dels xiquets per assentar-se en W. Per tant, en els xiquets amb un desenvolupament motor normal, sense alteracions a nivell musculoesquelètic, si adopten la posició en W en moments puntuals no ha de ser necessàriament perjudicial, ja que l'activitat habitual d'un xiquet, com ara córrer, saltar o caminar enfortirà els músculs i els ossos creixeran amb normalitat.

Quines conseqüències té adoptar una mala postura

No hi ha males postures, hi ha temps prolongats en una mateixa postura que ens poden afectar a llarg termini. Per això és important tindre una bona higiene postural i fer exercici amb moderació i de manera saludable per a enfortir bé els músculs i els ossos.

Però hi ha altres mites que també s'han d'eliminar, sobretot referits als xiquets, per exemple:

- **El pes en la motxilla no causa desviacions a l'esquena.** Però, alerta, s'han de tindre en compte alguns detalls, perquè sí que pot causar dolor muscular si se sobrecarrega. L'ideal és que el pes de la motxilla no sobrepasse el 10% o el 15% del pes del xiquet. Es recomana que les bandes axil·lars siguen amples, que el contacte amb l'esquena estiga encoixinat i que tinga compartiments per a distribuir el pes, i a més que es puga agafar a la cintura.
- **Jugar a videojocs tampoc és la causa de cap alteració musculoesquelètica.** En general, els xiquets s'asseuen en posició "índia", amb el coll flexionat i el tronc inclinat cap a davant. Esta postura no és perjudicial en si mateixa, ni provoca alteracions de l'eix de la columna. Així i tot, si es manté durant moltes hores, pot produir sobrecàrrega muscular, articular i fins i tot discal, i, com a conseqüència, dolor.

DURANT MOLTS ANYS S'HA CREGUT QUE LA POSTURA ADOPTADA PER MOLTS XIQUETS ANOMENADA *W-SITTING* ERA PERJUDICIAL.

COM PODEM FER **QUE DOS GATS ES PORTEN BÉ**

SABER COM PODEM FER QUE DOS GATS ES PORTEN BÉ ENTRE ELLS O AMB ALTRES ESPÈCIES ENS POT RESULTAR MOLT ÚTIL SI TENIM EN MENT ADOPTAR UN SEGON ANIMAL.

Els gats són animals territorials que necessiten el seu espai i poden arribar a estressar-se i patir molt si no ho respectem. No obstant això, també agraïxen la companyia d'altres animals, ja que els éssers humans passem moltes hores fora de casa.

Per això, si ja tenim un gat en casa i volem adoptar-ne un altre, hem de tindre en compte algunes qüestions perquè la convivència siga harmoniosa.

És important tindre molta paciència, ja que pot ser que des del primer moment els dos animals s'accepten, però també pot ser que no siga així i que necessitem algun temps per a tindre pau en casa.

Per descomptat, este procés d'introducció d'un nou gat en casa s'ha de fer amb el màxim afecte i respectant els seus temps, les característiques i els instints de cada animal.

També hem de tindre en compte que la probabilitat d'èxit en la convivència serà més alta com més jóvens siguen els animals i si arriben a casa al mateix temps. Però si no és així, la primera presentació entre el gat de casa i el que arriba és fonamental. Hem de vigilar esta presentació, deixar que es relacionen i interactuar, no renyir-los ni cridar si no s'accepten, i amb molta cura i tranquil·litat, separar-los i començar amb l'etapa d'introducció.

Si els gats s'han acceptat a la primera, només hem d'anar observant les seues reaccions, al principi, i disfrutar. Si no ho han fet, podem prendre mesures, com ara mantindre'ls separats en diferents habitacions de la casa i anar ajuntant-los una estona cada dia perquè es puguen anar coneixent, sense presses ni exigències.

A poc a poc, els gats aniran acceptant-se i ells mateixos començaran a interactuar i a sentir-se a gust en presència de l'altre. I ja en la convivència, cada gat ha de tindre el seu lloc per a menjar i beure, el seu espai per a dormir, i el mateix amb els joguets i els rascadors.

QUÈ HE DE FER PERQUÈ UN GOS I UN GAT ES PORTEN BÉ?

Si ja tenim un gat i l'animal que volem introduir en casa és un gos, és important conéixer el llenguatge corporal dels dos animals abans d'ajuntar-los per a saber si estan còmodes o no i evitar possibles problemes, com atacs o estrés.

La introducció del gos en casa serà similar a la d'un gat, però tenint en compte que alguns gossos tenen un instint caçador fort i potser algunes vegades no portaran bé la convivència, sobretot, si els animals ja són adults.

Alguns consells senzills que es poden seguir al principi com a precaució:

- **Fer una primera presentació dels dos animals en un lloc espaiós** i deixar que siguen ells els qui decidisquen si volen relacionar-se o no, amb la nostra supervisió.
- **Si no s'han acceptat a la primera, s'han de delimitar espais de la casa** per a cada animal i no deixar-los junts en absència dels humans.
- **Convé facilitar la convivència entre ells.** És molt important l'enriquiment ambiental i que tinguen joguets per tal que, cada vegada que es troben, passen un moment agradable.
- **Ajuntar-los en la mateixa habitació de manera gradual i observar les seues reaccions.** Si cap dels dos se sent amenaçat, a poc a poc s'acostumaran a la presència de l'altre.
- **Premiar-los quan tinguen conductes calmades.** En la majoria dels casos és una qüestió de temps que convisquen en pau. Si no fora així, és recomanable acudir a un etòleg per a vore'n possibles solucions.

Alma
Rusudan

León
Oksana

Lulu i Roly
Richard i Susan

Max, Mini i Zoe
Maribel

Ness
Brito i Amparo

Rey
Esther

EN CONSUM VOLEM CONÉIXER 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 PER A

PRESERVAR LA BIODIVERSITAT

3a EDICIÓ

CONCURS DE VÍDEOS

DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022

Més informació en:

Bases completes en
www.teamconsum.consum.es

consum
Junts és cooperativa