

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MARZO / ABRIL 2022 N° 113

consum



EL TEMA DEL MES

ABUELOS, ¿QUÉ HARÍAMOS SIN ELLOS?

SABER COMPRAR. ENDULZAR DE FORMA SALUDABLE. **LOS CINCO DE...** LAURA ROJAS MARCOS.
SALUD Y BELLEZA. ¿ES POSIBLE RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO CON COSMÉTICA?

TODOS TENEMOS GANAS
DE "NORMALIDAD"
Y DE PASAR PÁGINA.
CAMBIEMOS NUESTRA
ACTITUD, CON OPTIMISMO,
HACIENDO PREVISIONES,
AUNQUE SEA A CORTO
PLAZO, SIENDO
CONSTANTES Y TENIENDO
ESPERANZA EN QUE TODO
MEJORARÁ.

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
Masjà (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista),
Jose Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).
Administración y documentación: Tina Álvarez,
Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V.
Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).
Teléfono: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Diseño y maquetación: Weaddyou.
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
Fotomecánica: Lithos.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro.

El día empieza a alargarse y tener más horas de luz natural se nota en el ánimo, ¿verdad? Todos tenemos ganas de "normalidad" y de pasar página. Queremos reunirnos con familiares y amigos, celebrar y viajar. Aunque no podemos evitar la incertidumbre, sí podemos cambiar nuestra actitud, con optimismo, haciendo previsiones, aunque sea a corto plazo, siendo constantes y teniendo esperanza en que todo mejorará.

La gastronomía española encierra un mundo de tradiciones, que se remontan a siglos y siglos. La llegada de la Semana Santa es un claro ejemplo, ¿quieres saber cuáles son los dulces típicos de nuestro país? En **Hoy comemos** te los describimos todos y te damos algunas recetas. También en **Viajar con gusto** haremos un recorrido por las procesiones españolas más famosas y sus platos típicos.

El rol de los abuelos ha sido determinante en la sociedad y la historia. Siempre dispuestos a todo, a renunciar a sus planes, a ayudar a los hijos, a preparar comidas en el último momento..., sin quejarse de nada. Los abuelos son reflexión, paciencia, amor incondicional, hogar y soporte económico familiar, sobre todo, en las últimas crisis. En el **Tema del mes** hemos querido rendirles un merecido homenaje.

En el café, en el almuerzo, en el postre... En mayor o menor cantidad, el azúcar está muy presente en nuestra vida, pero su consumo excesivo puede llegar a ser perjudicial a largo plazo. ¿Sabes las alternativas para endulzar de forma saludable? Te lo contamos en **Saber comprar**. Y en **A examen** te hablamos de la gelatina, de sus propiedades y beneficios, un alimento que está de moda, sobre todo entre los deportistas.

Los productos ecológicos llevan años en el mercado y cada vez hay más personas que quieren practicar un consumo sostenible con el medioambiente, además de en la alimentación, en su aseo diario. En **Es eco** te contamos los principales productos de higiene ecológica. Y en **Conócete** trataremos un problema que, lamentablemente, está de actualidad en nuestra sociedad, el *bullying*, y cómo diferenciarlo de lo que es un simple conflicto escolar.

Además, conoceremos **"Los 5 de"** Laura Rojas-Marcos, una de las psicólogas más reconocidas de nuestro país. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Que disfrutes!



Consejo de redacción.

SUMARIO

26

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Laura Rojas Marcos.
- 08 **HOY COMEMOS**
Dulces típicos de Pascua.
- 10 **LOS FRESCOS**
Tipos de lechuga.
- 12 **SABER COMPRAR**
Endulzar de forma saludable: alternativas al azúcar.

ACTUALIDAD

- 14 **A EXAMEN**
Propiedades de la gelatina: cómo incorporarla en tu dieta.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Abuelos, ¿qué haríamos sin ellos?
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Procesiones más sabrosas: las más conocidas y platos típicos.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Higiene ecológica: aseo personal en clave eco.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum sube el salario hasta un 2,5% al personal operativo. La Cooperativa crea 1.000 empleos en 2021. Apoyamos a la AECC con "La compra de tu vida".

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
¿Es posible retrasar el envejecimiento con cosmética?
- 26 **CONÓCETE**
Cómo diferenciar *bullying* de conflicto escolar
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Educación financiera para niños.
- 30 **MASCOTAS**
Mascotas de compañía para personas con discapacidad.

10



14

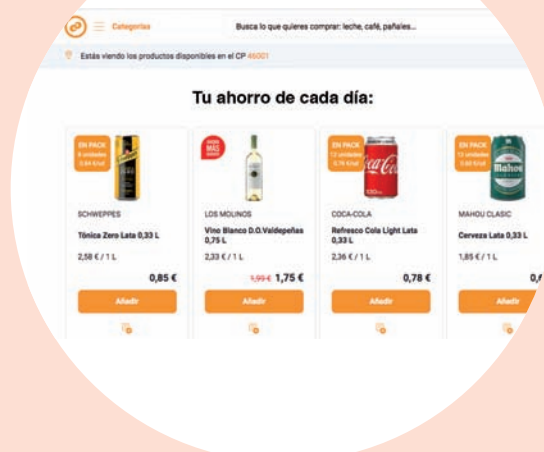


EDITORIAL

IMPULSANDO TUS IDEAS

Para mejorar la experiencia de compra de nuestros clientes seguimos ampliando los servicios de nuestra tienda *online*. Una de las últimas mejoras implementadas tanto en la versión web de nuestra tienda *online* como en la app de Mundo Consum es la posibilidad de ampliar los pedidos una vez realizados. Esta era una de las demandas de los clientes, que pueden completar su compra con los olvidos de última hora modificando su pedido para recibirlo así con todas sus necesidades.

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



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.

Juntos
.....
HACEMOS
.....
consum

COMPARTIENDO TRUCOS Y CONSEJOS

Truco ganador



LACTANCIA MENOS MOLESTA

En los primeros días de lactancia puede haber muchas molestias en la zona del pezón. Para aliviarlo naturalmente, además de aplicar la propia leche, aplica una gotita de aceite de oliva y déjalo secar al aire ¡Notarás alivio rápidamente!

Marta B.

@ ¡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



¡¡Ya somos 4 millones de socio-clientes!! Y queremos celebrarlo haciendo que tú seas el protagonista. Cuéntanos tu historia como socio de Mundo Consum y gana, sí o sí un vale de 4 €.

¿Cómo? Envíanos un mensaje un audio una foto o un video por WhatsApp al 660829369 contándonos qué es lo que más te gusta de Mundo Consum.

¿Qué gano? Un vale de 4 € para los primeros en participar y si la tuya es una de las 4 mejores historias, 1.000€ en compras.

¿Cuándo? Tienes hasta el 19 de enero.

Toda la info <https://www.consum.es/concurso-4-millones/index.html>

Soy cliente hace bastante tiempo y siempre hago mi compra Consum, me gusta todo y sobre todo me gusta cuando llegan los cheques descuento, eso no lo hacen los demás supermercados.



Me gusta Comentar Compartir



La Concejalía de Servicios Sociales, ha recibido una donación de alimentos valorada en 100 €.

Esta donación ha sido gracias a la labor social de Supermercado Consum.

Agradecemos estas muestras de colaboración que hacen que #LasGabias sea una ciudad solidaria.



Gracias por compartir.



No puedo estar más contenta con estos colgadores perfumados de Consum, huele a las mil maravillas muy refrescante y huele toda la habitación, tiene una duración de seis semanas.

@supermercadosconsum
#cambiodearmarioconsum
#marcaspropiasconsum



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...

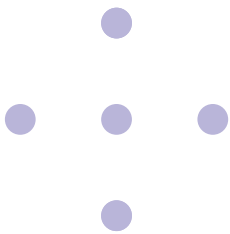
LAURA ROJAS-MARCOS

PSICÓLOGA

Laura Rojas-Marcos es una de las psicólogas más reconocidas de nuestro país. Nacida en Nueva York, ha pasado parte de su vida entre España y Estados Unidos. Es doctora en Psicología, investigadora y especialista en trastornos de ansiedad, depresión y estrés. Laura Rojas-Marcos ha trabajado como psicóloga en diversas instituciones y hospitales, tanto en nuestro país como en EE.UU. Hija del prestigioso psiquiatra Luis Rojas-Marcos, esta psicóloga, autora de varios libros relacionados con la mente humana y las emociones, está considerada como una de las 100 mujeres españolas más influyentes.



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



01



AGUA
Me encanta el agua, es mi bebida favorita y la que mejor me sienta a la salud. Me gusta natural, mineral, con gas, con hielo y limón, o con té. Comienzo cada día tomando un vaso de agua fresquita y lo termino con una infusión relajante.

02



ACEITE DE OLIVA
Me encanta el sabor del aceite de oliva virgen, especialmente en las ensaladas y en las tostadas mañaneras. No hay nada como echarle un buen chorrito de aceite a cualquier alimento cocinado a la plancha.

03



QUESO
Una de mis comidas favoritas. Me gustan todos los quesos, absolutamente todos los tipos y formas. Soy quesera de toda la vida y no hay día que no disfrute de algún trocito, por muy pequeño que sea.

04



PESCADO
Me encanta comer pescado. Siempre me sienta bien y lo disfruto al horno, al vapor y frito. Pero no pasa una semana sin que tome algún día sushi, sobre todo de salmón o atún, que son mis favoritos.

05



VERDURAS
Me gustan todas las verduras sin excepción y no pasa un solo día sin que tome algún tipo, ya sea cruda, a la plancha o al vapor. La ensalada es uno de mis platos favoritos durante todo el año, y en otoño e invierno disfruto a diario de los purés, sobre todo de calabacín, zanahoria y calabaza.

Dulces típicos de Pascua

DESCUBRE LAS RECETAS TÍPICAS DE PASCUA: PESTIÑOS, ARNADÍ, MONAS Y MUCHO MÁS.

La gastronomía encierra un mundo de tradiciones que se expresa en forma clara y por todo lo alto con la llegada de la Semana Santa. Muchas cocinas se preparan para elaborar platos típicos, creados a partir de necesidades pasadas marcadas por la austeridad. Representan una insignia de la Pascua y la Vigilia que se manifiesta tanto en sus ingredientes como en sus formas de preparación.

Postres humildes que resultan simples delicias a base de pan, harina, leche, huevos y azúcar, surgidos como una forma de aportar más calorías y poder hacer frente al ayuno para librar así a los devotos campesinos de acabar agotados.

POSTRES HUMILDES QUE RESULTAN SIMPLES DELICIAS A BASE DE PAN, HARINA, LECHE, HUEVOS Y AZÚCAR.

Las posibilidades son infinitas: desde los **buñuelos**, cuya masa se aromatiza con vino blanco, la ralladura de algún cítrico y anís en grano: pasando por los **pestiños**, consistentes en una masa de harina frita, anisada y dura en forma de lámina doblada, bañados en miel o azúcar, hasta clásicos como las **torrijas** o la **leche frita**, que aún siguen ganando aficionados.

En Cataluña, destaca la mona de Pascua, que suele prepararse con una masa similar al bizcocho con un huevo de chocolate, o cualquier otra figura, que se pone en la parte de arriba. Además, también se suelen decorar con frutas escarchadas y, a veces, se rellenan con mermelada. La mona se completa con una serie de ornamentos como las plutas o las figuritas de pollitos.

En la Comunidad Valenciana, también son típicas las monas, aunque se diferencian de las catalanas porque suelen ser más sencillas, con un rico bizcocho esponjoso que lleva en el centro un huevo duro. No suelen llevar adornos, aunque para los más pequeños, sí que se usan bolitas de anís de colores. Otros de los dulces típicos de la zona son el arnadí y el panquemado.

Acercarnos a algunos de estos dulces es una forma de viajar por la geografía española, y prepararlos en casa, de relacionarnos con otros pueblos. Las propuestas son muy interesantes y diferentes.

Pestiños

RECETA TRADICIONAL ANDALUZA CON ORÍGENES MORISCOS

INGREDIENTES (10 personas)

250 g de harina
70 ml de vino blanco semidulce
70 ml de aceite de oliva
2-3 cáscaras de naranja y limón
1/2 cucharadita de ajonjolí
1/2 cucharadita de anís estrellado
100 ml de aceite de oliva
20 g de miel

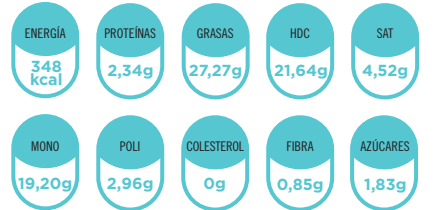


PREPARACIÓN

Fríe unos minutos las cáscaras de naranja y limón en el aceite. Una vez que se han dorado y el aceite está bien caliente, retira las cáscaras y añade los anises. Apaga el fuego y deja que el aceite se enfríe a temperatura ambiente. En un cuenco grande coloca la harina y mézclala con el aceite ya frío, mezclado con el vino blanco. Amasa hasta obtener una masa fina que se desprenda de las paredes del recipiente. Deja reposar la masa media hora cubierta con un paño.

Una vez transcurrido este tiempo, estira la masa con un rodillo, córtala en tiras de unos 4 cm y después en cuadrados. Dobla hacia dentro las puntas y pégalas con una gota de agua. Déjalos reposar durante 30 minutos antes de freírlos.

Calienta una sartén con abundante aceite y fríe los pestiños por tandas, dándoles la vuelta para que se doren por igual. Cuando estén dorados, escurre los pestiños sobre papel de cocina y pásalos por una mezcla de miel con unas cucharadas de agua, calentada brevemente al fuego, o espolvoréalos con azúcar.



Información Nutricional por ración.

Arnadí

TÍPICO DE LA COMARCA DE LA COSTERA (VALENCIA)

INGREDIENTES (10 personas)

250 g de calabaza
250 g de boniato
1 naranja (ralladura)
1 limón (ralladura)
100 g miel
1 yema de huevo
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de anís en polvo
6 orejones
100 g harina de almendra
20 almendras (decoración)
20 piñones (decoración)

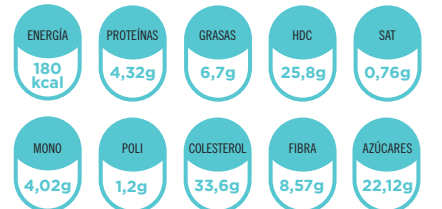


PREPARACIÓN

Asa la calabaza y el boniato a 200 °C durante 1 hora. Extrae la pulpa y déjala escurrir toda la noche dentro de un paño sobre un colador para quitar la máxima cantidad de agua posible. Así se consigue una masa más compacta.

Pasa la pulpa de calabaza y de boniato por el pasapurés. Añade la ralladura de naranja y de limón, la miel, las yemas de huevo, canela, jengibre en polvo, anís en polvo, los orejones troceados y la harina de almendra.

Da forma de volcán a la masa en una cazuela de barro. Decóralo con las almendras y los piñones. Hornea a 150°C durante 1 hora, observando que no se queme la superficie.



Información Nutricional por ración.

Mona de Pascua

ORIGINARIA DE CATALUÑA

INGREDIENTES (12 personas)

Para el bizcocho
170 g de harina de repostería
30 g de harina de maíz
200 g de azúcar
6 huevos L
1 cdta. de extracto de vainilla
1 pizca de sal



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Engrasa un molde con mantequilla y espolvorea con harina o bien pulveriza con spray antiadherente.

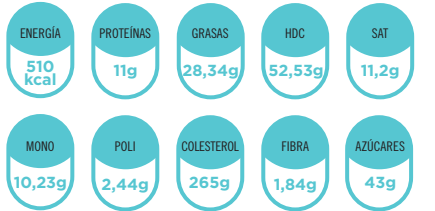
Tamiza la harina de repostería y la de maíz con la sal y reserva. Coloca en el bol de la batidora los huevos y bate con las varillas durante aproximadamente 5 minutos a velocidad alta hasta que tripliquen su volumen y adquieran un aspecto cremoso.

Sin dejar de batir, añade el azúcar y continúa batiendo durante unos 5 minutos más. Antes de finalizar este proceso, incorpora también el extracto de vainilla.

Incorpora la mezcla de harinas y sal de forma manual con una espátula, efectuando movimientos envolventes hasta que no queden grumos.

Vierte en el molde y hornea a 180°C, horno arriba y abajo, durante 30/35 minutos o hasta que al introducir un palito este salga limpio.

Saca del horno, pasa un cuchillo por los laterales del molde, desmolda y deja reposar sobre una rejilla.



Información Nutricional por unidad.

ROMANA, TROCADERO, ICEBERG, RÚCULA, HOJA DE ROBLE, ESCAROLA...
¿CONOCES LOS TIPOS Y VARIEDADES DE LECHUGA MÁS COMUNES EN LAS ENSALADAS?

TIPOS DE LECHUGA

LA LECHUGA ES EL
ELEMENTO ESENCIAL DE
CUALQUIER ENSALADA Y
UNO DE LOS ALIMENTOS
MÁS SANOS EN
NUESTRA DIETA.

Romana, trocadero, iceberg, rúcula, hoja de roble, escarola... Para quienes se sientan desorientados entre todos estos nombres, vamos a hacer un repaso por las variedades más comunes y aquellas que se utilizan con

frecuencia en las ensaladas. Hablaremos de sus características y propiedades, además de la combinación de sabores más adecuada para lograr platos deliciosos.

Variedades de lechuga más comunes

Romana

Posiblemente, la más conocida y habitual en las ensaladas españolas. Tallo fuerte y hojas largas, de color verde intenso. Su precio es muy ajustado y nuestro paladar está muy acostumbrado a su sabor, que combina con cualquier ingrediente.



Trocadero

También muy habitual, pero en lugar de ser alargada, su forma recuerda a una flor (o a un repollo, como lo quieras ver). Se trata de una variedad francesa, de hojas finas y textura suave, cuyo sabor es más delicado y demanda aliños discretos.

Escarola

Difícil de ver en verano, pero te hartarás de encontrarla en invierno. Su hoja dentada y su color oscuro la hacen inconfundible. También su sabor es distintivo, debido a la amargura, que va disminuyendo conforme uno se adentra en el cogollo.



Hoja de roble

Y del invierno, al verano y la primavera, estaciones óptimas para este tipo de lechuga. Sus hojas grandes y onduladas, de color verde y marrón (casi morado), hacen fácil entreverla en el mézclum. Al ser más dulce, combina bien con la fruta.

Iceberg

Tiene verdaderos seguidores, pero también algún detractor, dado que su sabor es bastante neutro. La textura, en cambio, resulta crujiente por el grosor de las hojas. Es una variedad que se encuentra con frecuencia en sándwiches y bocadillos.



Rúcula

Como buena lechuga mediterránea, alcanza su máximo esplendor durante el verano. Es fácil de distinguir, dado que normalmente viene en hojas sueltas, de forma alargada y dentada. Algo menos amarga que la escarola, admite todo tipo de aliños.

Canónigos

Sí, los chiquitines. Dado que tienen un sabor fresco y herbáceo, casan muy bien con sabores fuertes. Los más conocidos son los canónigos de Tudela.



Achicoria roja (o radicchio)

El color intenso es su máximo distintivo, pero también los nervios blancos y la forma redondeada. Como tiene un sabor fuerte, amargo y picante, suele mezclarse con otras lechugas verdes. Se le atribuyen propiedades digestivas.

Comprar lechuga online

¿Quién te ha dicho que la lechuga no se puede comprar por Internet? La sección de frescos del supermercado también se presta a la cesta online, de modo que se pueden adquirir todas las variedades anteriores (y unas cuantas más) en bolsas, bandejas, envasadas y al natural. Incluso se puede optar por la gama de ensaladas que ya vienen preparadas con múltiples opciones.

Endulzar de forma saludable

ALTERNATIVAS AL AZÚCAR

En el café, en el almuerzo, en el postre... En mayor o menor cantidad, el azúcar se encuentra muy presente en nuestra alimentación a lo largo del día y, aunque se trate del endulzante natural más conocido y consumido a lo largo del mundo, durante los últimos años se ha demostrado que el consumo excesivo de azúcar refinado puede llegar a ser perjudicial a largo plazo para nuestro organismo. Aunque el problema no reside en el azúcar si no en las inmensas cantidades que se ingieren, muchas personas optan por prescindir de él y consumir menos cantidad de dulce. Sin embargo, si no estás dispuesto a renunciar a tu parte más golosa pero te apetece moderar el consumo de este tipo de condimento, a continuación te descubrimos 5 **edulcorantes naturales** que te ayudarán a seguir disfrutando de la comida... ¡sin renunciar a nada!

Aunque el **azúcar moreno**, la **estevia** y la **fructosa** se han posicionado como las principales opciones para sustituir a este dulce condimento, existen otros **edulcorantes naturales** que cumplen el mismo cometido y están igual de ricos. ¡Toma nota de ellos!

Descubre 5 alternativas naturales al azúcar refinado

1 Azúcar de coco

Se obtiene del néctar de la flor del cocotero y, aunque es una fuente de azúcares libres que deben reducirse en la dieta, tiene menor porcentaje de hidratos simples que el azúcar. Su sabor es muy similar al caramelo.



2 Canela

O la amas o la odias. Su sabor intenso y aroma característico hacen que la canela sea, junto con la vainilla, la reina de la repostería.



3 Miel

Se trata de un alimento producido por las abejas con el néctar que liban de las flores. ¡Un edulcorante con un alto nivel nutricional!



4

Sirope de agave
Se trata de un edulcorante vegetal, muy similar a la miel, que se extrae de las hojas del agave. ¡Apto para la dieta vegana!



5 Frutas maduras y frutas deshidratadas

Las frutas son el edulcorante natural por excelencia, además... cargado de vitaminas y minerales. ¡Más sano, imposible! En los últimos años el plátano y el dátil se han convertido en los principales protagonistas de las recetas de repostería más saludables y demandadas.

Pequeños trucos para reemplazar el azúcar a lo largo del día

- **Desayuno:** en lugar de echarle azúcar a la leche, prueba a sustituir tu leche tradicional por otra un poco más dulce, como la bebida de coco, la bebida de avena o la bebida de arroz. La leche y las bebidas vegetales tienen una cantidad de azúcar similar, pero te evitarás echarle azúcar, y así reducirás su consumo diario.
- **Almuerzo:** opta por sustituir esa cucharadita de azúcar blanco en tu café con leche por una de canela o vainilla.
- **Comida:** a la hora de tomar un dulce después de comer la mejor opción siempre es tomar una fruta, pero si te apetece caer en la tentación de comer algo de repostería prueba a elaborar tus pasteles o dulces con edulcorantes naturales como, por ejemplo, el chocolate puro, el plátano maduro, la manzana, los higos o los dátiles. ¡Hay infinitas posibilidades!

PROPIEDADES DE LA

Gelatina

CÓMO INCORPORARLA
EN TU DIETA

SU ALTO VALOR
PROTEICO HA
CONVERTIDO ESTE
ALIMENTO EN UN
SUPLEMENTO NATURAL
PARA DEPORTISTAS O
AMANTES DEL
FITNESS.

LA GELATINA TIENE DIVERSOS USOS: MIENTRAS MUCHOS LA USAN PARA COCINAR, OTROS LA INCORPORAN EN SU DIETA DIARIA. ¿SABES CUÁLES SON SUS BENEFICIOS Y PROPIEDADES?

La gelatina está de moda, sobre todo, entre los deportistas. Antiguamente era un alimento que se asociaba con la infancia y con los periodos de recuperación tras una enfermedad. Pero, desde hace unos años, se ha convertido en un gran suplemento para la recuperación muscular. Si quieres saber cuáles son los principales beneficios y propiedades del postre de los deportistas, sigue leyendo.

PROPIEDADES DE LA GELATINA Y TIPOS

Su alto valor proteico ha convertido este alimento en un suplemento natural para deportistas o amantes del *fitness*. Pero hay que distinguir entre los tres tipos de gelatina que hay porque, en función de cuál sea, tiene unas cualidades nutricionales u otras:

De origen animal

Es la más rica en proteínas naturales porque se obtiene del tejido conectivo de los animales, principalmente de la piel, tejidos y huesos.

De origen vegetal

Proviene de distintas fuentes vegetales, pero la más usada es la de agar-agar, que se extrae de diferentes tipos de algas rojas. Cuenta con un alto contenido en fibra y no tiene apenas calorías.

Proveniente de azúcares

Aporta hidratos de carbono, por lo que su nivel calórico es más elevado.

Propiedades de la gelatina de origen animal:

- **Fuente de proteínas:** contiene más de un 80% de proteínas.
- **Protege los huesos y las articulaciones y mejora la piel:** su contenido en colágeno ayuda a mantener la elasticidad de la piel y a fortalecer uñas y cabello. También contribuye a mejorar el estado de los huesos, tendones y articulaciones.
- **Ayuda a mejorar el tono muscular:** porque, entre otros aminoácidos, contiene glicina y arginina, que favorecen la construcción muscular.
- **Facilita la digestión:** la glicina también facilita procesar ciertos alimentos, como los lácteos o la carne.

CÓMO BAJAR DE PESO CON LA GELATINA

La gelatina se ha popularizado como uno de los postres que se pueden incorporar en la dieta cuando se quiere bajar de peso de forma saludable por sus pocas calorías y azúcares. Sin embargo, a pesar de su contenido en proteínas, no puede sustituir alimentos indispensables en nuestra dieta, como la fruta o la verdura, sobre todo porque no contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita nuestro cuerpo para funcionar.

CUÁNTAS VECES AL DÍA SE PUEDE COMER GELATINA

Durante mucho tiempo se pensó que no era conveniente consumir gelatina por los colorantes, azúcar y otros añadidos que tiene. Sin embargo, el consumo moderado de alimentos con gelatina, dentro de una dieta equilibrada, no es perjudicial. No obstante, es recomendable elegir las variedades sin azúcares añadidos.

Para ayudar a mejorar la salud de los cartílagos y los huesos, aumentar la velocidad de regeneración articular, etc., habría que consumir unos 10 gramos de gelatina al día.

CUÁNTAS CALORÍAS TIENE UNA GELATINA DE DIETA

Las calorías dependen del tipo de gelatina que elijas. A diferencia de otros postres dietéticos, la gelatina *light* no contiene grasas ni colesterol. Si se evitan preparados con añadidos de azúcares o componentes artificiales, es un tentempié muy sano que no hace aumentar de peso debido a su escaso contenido calórico.

ABUELOS, ¿QUÉ HARÍAMOS SIN ELLOS?

EL ROL DE LOS ABUELOS EN LA SOCIEDAD
HA SIDO Y SIGUE SIENDO DETERMINANTE.
RINDÁMOSLES EL HOMENAJE QUE SE
MERCEN.

SI ALGO SON LOS ABUELOS
ES REFLEXIÓN, PACIENCIA,
AMOR INCONDICIONAL,
HOGAR Y REFUGIO.

Siempre dispuestos a todo, a renunciar a sus planes, a hacer que la vida de los hijos sea más llevadera, a ayudar en casa, en las idas y venidas de las extraescolares, a preparar comida, para dos, tres, cuatro o más, en el último momento, pero, sobre todo, a no quejarse de nada. Si algo son los abuelos es reflexión, paciencia, amor incondicional, hogar y refugio.

LAS ABUELAS TRABAJADORAS Y RESPONSABLES DE FAMILIA

Aunque la dedicación de los abuelos a los hijos y nietos siempre ha estado presente, en los últimos años estas relaciones han cambiado, de la misma forma que los modelos de familia. Mientras que antes teníamos a las abuelas en casa, hoy en día, muchas de ellas, en su mayoría provenientes de la generación del *baby boom*, siguen trabajando, sin ver el momento cercano a su jubilación, y, mientras, hacen malabares para poder conciliar junto con los hijos la crianza y cuidado de los nietos.

Una generación sacrificada a ofrecer todo por su conciencia social y responsabilidad hacia la familia, como han demostrado en momentos complejos de crisis económica y, actualmente en estos tiempos de pandemia que estamos viviendo.

Además, en muchos casos, los abuelos se han convertido en sustento económico y apoyo necesario en las tareas del hogar de los hijos, siendo pieza clave en la economía y sacrificando, una vez más, sus ahorros para favorecer así el bienestar familiar.

Pero ojo, porque debemos cuidar a los abuelos, ya que existe un riesgo muy importante de sobrecarga, tanto económica como psicológica y física, porque la generación de los *baby boomers* no se queja, simplemente están siempre para todo aquel que lo necesita.

De ahí que la “abuelidad” pueda convertirse en “superabuelidad” cuando se atiende de modo simultáneo a varias generaciones en el mismo o distinto hogar.

Es por eso que debemos cuidarlos y agradecerles todo lo que han hecho, hacen y harán por nosotros.

¿Cuál es la importancia de los abuelos?

- Los abuelos ayudan a transmitir valores familiares como la tolerancia, el respeto o la paciencia y a mantener el vínculo entre generaciones, contribuyendo al desarrollo emocional de los hijos. Así, los niños aprenden a relacionarse con personas de distintas generaciones que, además, pueden ser un gran apoyo.
- Además, los abuelos son también importantes para la diversión y el juego de los niños, convirtiéndose en beneficioso para ambos.
- Y, por si no fuera suficiente, se convierten en un ejemplo a seguir, lo que, con el tiempo, les genera una gran confianza.

Procesiones más sabrosas

LUGARES CON PROCESIONES CONOCIDAS Y PLATOS TÍPICOS

La Semana Santa en nuestro país trae consigo una retahíla de procesiones y actos religiosos que, además de cumplir con el objetivo de conmemorar la pasión y muerte de Jesucristo, conllevan un gran interés cultural para millones de adeptos o interesados, que año tras año se trasladan a diferentes puntos de España para poder disfrutar de todas las tradiciones que engloban estas celebraciones religiosas.

Aunque estos actos tienen gran popularidad durante estas fechas, hoy en día existen algunas **procesiones de Semana Santa** que, tanto por su trayectoria histórica como por las peculiaridades que poseen, han sido reconocidas públicamente. A continuación te descubrimos algunas de las más relevantes y los platos típicos que no puedes dejar de pedir si las visitas.

Descubre las claves de las procesiones de Semana Santa más relevantes en España

LA PROCESIÓN DEL SANTO ENTIERRO, TARRAGONA (CATALUÑA)

Se trata de una de las procesiones con mayor tradición en nuestro país, por lo que ostenta el título de **Elemento festivo patrimonial de interés nacional** por la Generalitat de Catalunya. Esta procesión es una de las más largas de España, ya que en ella participan aproximadamente 5.000 personas de diferentes asociaciones religiosas, como, por ejemplo, la **Reial i Venerable Congregació de la Puríssima Sang**, que es la encargada de organizar este acto.

La procesión tiene lugar el Viernes Santo y, aunque a primera hora de la tarde los armados ya empiezan a recorrer las diversas calles de la ciudad, la **Procesión del Santo Entierro** comienza al atardecer desde la plaza del Rei, en la misma iglesia de Nazaret, para realizar un amplio recorrido por el centro histórico de Tarragona.

La procesión está encabezada por el capitán *manaies*, los armados, la corte romana, los penitentes, la música, los abanderados y los dieciséis pasos. Entre estos cabe destacar el paso de La Segona Caiguda así como el de Jesús de Nazaret que son los más antiguos.



UN PLATO TÍPICO
Cazuela de romesco.



LA PROCESIÓN DEL SANTO ENTIERRO DE CRISTO, ORIHUELA (ALICANTE, COMUNIDAD VALENCIANA)

La Semana Santa de Orihuela es famosa por poseer algunas de las mejores procesiones de España, por lo que está declarada como de **interés turístico internacional**. Una de las **procesiones de Semana Santa** más señaladas es la del Sábado Santo o la **procesión del Santo Entierro de Cristo**, que organiza el propio Ayuntamiento de la ciudad y en la cual participan todos los estamentos de la sociedad oriolana vestidos de riguroso luto.

Lo más señalado es la figura del **Caballero Cubierto**, un privilegio que otorga el Ayuntamiento de Orihuela a un ciudadano por su amor hacia la ciudad, y la salida en procesión de **La Diablesa**, el paso más antiguo de la Semana Santa oriolana y la única representación demoniaca que desfila en este tipo de actos. Esta figura tiene prohibido entrar a la iglesia, por lo que, al llegar a la catedral, continúa con su trayectoria a pie de calle, mientras el resto de la procesión sigue su recorrido por el interior del templo cristiano.



UN PLATO TÍPICO
Arroz con costra.



LA PROCESIÓN DE LOS SALZILLOS, MURCIA (REGIÓN DE MURCIA)

El Viernes Santo tiene lugar una de las procesiones con mayor historia en Murcia, la **procesión de los Salzillos**, que ha sido declarada como **Bien de interés cultural de carácter inmaterial**. Esta procesión, organizada por **La Real y Muy Ilustre Cofradía de Nuestro Padre Jesús Nazareno**, recibe este nombre porque en ella desfilan ocho pasos obra del escultor murciano Francisco Salzilla.

La procesión parte por la mañana desde la **iglesia de Nuestro Padre Jesús Nazareno** y dura ocho horas. En ella participan aproximadamente 4.000 personas entre nazarenos, penitentes, mayordomos, estantes, promesas y secciones de bocinas, todos ellos luciendo la tradicional túnica de tergal morada.

UN PLATO TÍPICO

Trigo con manitas de cordero y alcachofas.



LA PROCESIÓN DEL CRISTO DE MENA, MÁLAGA (ANDALUCÍA)

Durante la Semana Santa malagueña tiene lugar una de las procesiones más peculiares de Andalucía, porque en ella participa de forma significativa la **Legión Española** portando a hombros al **Cristo de la Buena Muerte**. El acto comienza la mañana del Jueves Santo, con el desembarco en el puerto de Málaga por parte de los legionarios y la **Marina**, que desfilan llevando al Cristo de Mena hasta su altar procesional en la iglesia de Santo Domingo. Por la tarde, tanto el Cristo como la Legión vuelven a desfilan en la procesión del Jueves Santo. Esta procesión se caracteriza porque los legionarios cantan a todo pulmón "El novio de la muerte", un himno militar, mientras portan a Cristo con un solo brazo.



UN PLATO TÍPICO
Potaje de vigilia.



HIGIENE ECOLÓGICA

Aseo personal en clave eco, productos “sin” y cómo introducirlos en tu rutina

Aunque los **productos ecológicos** llevan años en el mercado, hoy en día estamos viviendo una auténtica “revolución eco”. Y es que los consumidores cada vez tienen más claro la importancia de practicar un consumo sostenible y responsable con el medioambiente. Aunque los **productos ecológicos** comenzaron a aparecer en el mercado en forma de alimentos, hoy en día también podemos encontrarlos en muchos aspectos de nuestra vida diaria como la ropa, los productos cosméticos y, cómo no, los productos de higiene personal. A continuación te contamos qué son los **productos de higiene ecológica** y cómo puedes empezar a introducirlos poco a poco en tu rutina de aseo diaria.

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS DE HIGIENE ECOLÓGICA?

Entendemos por **higiene ecológica** aquella que engloba toda de clase de productos y utensilios de aseo personal que, por cumplir una serie de requerimientos, han conseguido el certificado ecológico. La mayoría de estos requisitos están dirigidos a las buenas prácticas ambientales y a la preservación de los recursos naturales, además de a la salud del consumidor.

- Que los productos estén elaborados con **ingredientes 100% naturales**.
- Que los productos estén elaborados con **más del 95% de ingredientes ecológicos y mediante un proceso de producción ecorresponsable**. Es decir, que además de ser naturales se hayan elaborado siguiendo los criterios de la agricultura ecológica que establece el Reglamento Europeo.

- Que los productos **no contengan ingredientes** químicos que puedan perjudicar al medioambiente.
- Que los productos estén presentados en un **envase reciclable** y no de un solo uso.
- Que los productos estén elaborados con **materiales sostenibles y biodegradables**.
- Que los productos **puedan comprarse a granel** para evitar envases de plástico.

¿CÓMO PODEMOS DISTINGUIR UN PRODUCTO ECOLÓGICO?

En nuestro país los **productos ecológicos** son fácilmente identificables, ya que están etiquetados con el sello de agricultura ecológica de la Unión Europea. Este nos indica que el producto en cuestión ha cumplido con las normas de producción, elaboración y distribución que marca la normativa europea. ¡Descubre más sobre él!

- El logotipo solo se puede utilizar en productos certificados como ecológicos por una agencia u organismo de control autorizado.
- Este certificado confirma que el producto cumple condiciones estrictas de producción, transformación, transporte y almacenamiento.
- Un producto solo puede llevar el logotipo ecológico si contiene al menos un 95% de ingredientes ecológicos y si el 5% restante cumple unas condiciones estrictas, ya que el mismo producto o ingrediente no puede estar presente en forma ecológica y en forma no ecológica.
- Al lado del logotipo ecológico de la UE debe indicarse el número de código del organismo de control, así como el lugar de producción de las materias primas agrícolas que componen el producto.

CONSEJOS PARA INTRODUCIRSE EN LA HIGIENE ECOLÓGICA

Si todavía no te has animado a introducirte en la **higiene ecológica**, a continuación, te ofrecemos una serie de sugerencias para que puedas empezar a ponerla en práctica en tu día a día.

- 1 Sustituye el desodorante en spray por uno de roll-on, o bien por una piedra de alumbre.
- 2 Cambia tu cepillo de dientes de plástico por un cepillo de dientes de bambú.
- 3 En vez de utilizar discos desmaquillantes de un solo uso, sustitúyelos por discos desmaquillantes reutilizables, gasas desmaquillantes reciclables, o bien toallitas desmaquillantes de microfibra.
- 4 En lugar de utilizar compresas o tampones de un solo uso, cámbialos por una copa menstrual o bien alterna ambos productos.
- 5 Haz uso de productos de higiene ecorresponsables o “productos sin”.

Existen múltiples opciones para introducirte en el consumo responsable y sostenible. Y es que, con unos pocos cambios en tu aseo diario, puedes contribuir a preservar el medioambiente.

EN NUESTRO PAÍS LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS SON FÁCILMENTE IDENTIFICABLES, YA QUE ESTÁN ETIQUETADOS CON EL SELLO DE AGRICULTURA ECOLÓGICA DE LA UNIÓN EUROPEA.



INNOVACIÓN

Renovamos las bandejas de horno en más de 300 supermercados con un tratamiento innovador y sostenible



Consum ha invertido 550.000 euros en la aplicación de un tratamiento innovador de recubrimiento cerámico antiadherente en sus bandejas de horno y repostería para hacerlas más sostenibles, de la mano de Umbrella Technologies. Dicho proveedor es el mismo con el que trabajó la Cooperativa para aplicar el tratamiento anti-Covid a los mangos de los carros y a las cestas de compra en abril del año pasado.

Lo que hace el recubrimiento cerámico antiadherente es mejorar la eficiencia, sostenibilidad y salubridad del parque de bandejas de horno, porque permite el uso de productos de limpieza menos abrasivos y contaminantes, lo que también alarga la vida útil de dichos utensilios, así como facilita su limpieza diaria con agua y jabón a los trabajadores de la Cooperativa.

Consum ya tiene implantado estas nuevas bandejas de horno en 317 supermercados y su objetivo es extender esta mejora al 100% de su red comercial, que ronda las 470 tiendas, a lo largo de 2022.

Uno de los aspectos más importantes de la industria de panificación es el correcto mantenimiento de las bandejas y útiles de horneado, mediante la eliminación de carbonillas contaminantes. La carbonilla se produce por la fijación de residuos de los distintos productos cocinados sobre las bandejas. Estos residuos, si no se retiran de las bandejas producen un requemado ciclo tras ciclo de cocción al que se le denomina carbonilla. Esta carbonilla produce gases (humo) dentro del horno que son contaminantes y que pueden migrar a los alimentos cocinados.

Con el recubrimiento antiadherente de Umbrella Technologies, la Cooperativa soluciona este problema y logra una mayor vida de estos útiles, una mayor productividad de horneado y un menor consumo energético. Con la aplicación de este recubrimiento, se reduce los costes de mantenimiento y limpieza, además de aporta una mayor calidad del producto cocinado.

MARCA EMPLEADORA

Consum crea 1.000 empleos y realiza cerca de 4.000 contrataciones estacionales en 2021



Consum cerró su ejercicio 2021 con la creación de 940 nuevos puestos de trabajo y más de 3.800 contrataciones de refuerzo por vacaciones de verano y Navidad. En los últimos 7 años, la Cooperativa ha creado 6.878 nuevos puestos de trabajo, cifra que sitúa a Consum como la mayor generadora de empleo de la distribución alimentaria en España en relación a su tamaño. Actualmente, Consum cuenta con más de 18.300 trabajadores, de los que el 72% son mujeres.

¡Somos Top Employers!

Además, Consum renovó el pasado mes de enero el sello Top Employers, por noveno año consecutivo, hecho que consolida a la Cooperativa como una de las mejores empresas para trabajar en España. Esta certificación, avala las buenas prácticas en materia de recursos humanos de las organizaciones y valida la gestión de la Cooperativa en materia de personal, por ser una empresa que ofrece condiciones laborales excelentes, apoya y fomenta el talento, se esfuerza por mejorar las prácticas hacia sus trabajadores y les permite evolucionar constantemente.

COMPROMISO SOCIAL

Colaboramos con la Asociación Española contra el Cáncer en la campaña ‘La compra de tu vida’ para recaudar fondos para la investigación



Consum se sumó el pasado febrero a la campaña solidaria ‘La compra de tu vida’, promovida por la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) a escala nacional, para recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad, que solo en 2020 provocó cerca de 10 millones de muertes en todo mundo.

La adhesión de Consum a la campaña se formalizó con la firma de un convenio por parte del presidente de AECC en Valencia, Tomás Trénor, y el director de Relaciones Externas de la Cooperativa, Javier Quiles. El acto contó con la asistencia, también, del responsable de la Unidad de Sostenibilidad Económica en AECC en Valencia, Javier Llombart, y del director de Gestión de Tiendas de Consum, Antonio Rodríguez.

Los clientes de la Cooperativa podían realizar donaciones en caja en el momento de la compra en sus más de 460 establecimientos Consum de la Comunidad Valenciana, Cataluña, Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía. Todas las donaciones monetarias recaudadas fueron íntegramente a la AECC para apoyar la investigación y financiar servicios de apoyo a pacientes y familiares.

Más de 10 años colaborando

Desde hace más de una década, Consum colabora con diferentes acciones con la AECC, a través de donaciones de producto a sus juntas locales. También ofrece apoyo con vales de compra que la AECC valenciana ha distribuido entre las personas enfermas en situación de vulnerabilidad económica. Desde 2019, la Cooperativa colabora en la Noche Solidaria del Cáncer, una gala anual para recaudar fondos para financiar proyectos de investigación oncológica y ayudas directas a los enfermos y a sus familias.

TRABAJADORES

Consum sube el salario hasta un 2,5% al personal operativo, que supone un 89% de la plantilla



La cooperativa ha aumentado el salario a su personal operativo entre un 1,7% y un 2,5% en función de la categoría profesional, aplicando una medida de solidaridad retributiva. Este incremento, que comenzará a aplicarse desde la nómina del mes de febrero, afecta al 89% de la plantilla de la Cooperativa, unas 16.408 personas. En total, este incremento supone una inversión de más de 7,5 millones de euros.

El personal operativo de Consum está formado por los puestos de vendedor, gestor operativo de tienda, preparador, maquinista y personal administrativo. Este aumento de sueldo se realiza atendiendo a los distintos índices salariales del personal operativo, de forma que el porcentaje de subida es mayor cuanto menor es el salario, atendiendo a un criterio solidario, que no incluye a los mandos de la cooperativa. Este incremento acordado, también se aplica sobre otros conceptos complementarios al salario, tales como las horas extraordinarias, las horas nocturnas fuera de jornada o las horas en festivos, entre otros.

Somos cooperativa

Además del salario, los socios trabajadores de la Cooperativa perciben anualmente el retorno cooperativo que les corresponde de los excedentes, además de los intereses por sus aportaciones obligatorias al capital social, conceptos que en 2021 supusieron la cantidad global de 38,3 millones de euros y equivaldría a entre una y dos pagas adicionales, en función de la antigüedad como socio trabajador.

¿ES POSIBLE RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO CON COSMÉTICA?

Con el paso del tiempo nuestra piel va perdiendo elasticidad, brillo y firmeza y surgen en nuestro rostro los primeros signos de la edad, como las arrugas de expresión o las manchas provocadas por el sol. Es por esto que, a medida que pasan los años, vamos en busca de *serums* o cremas que prometen retrasar el envejecimiento y devolver la juventud que sentimos perdida en nuestro rostro. Aunque las “cremas milagro” no existen, la ciencia ha avanzado mucho y hoy en día, con una buena rutina cosmética, sí es posible frenar o disminuir los signos de la edad en nuestra piel si tenemos en cuenta lo que esta necesita. Pero, ¿qué **componentes antiedad** no pueden faltar en tu rutina diaria? A continuación te revelamos las claves de los 3 **activos antiedad** más relevantes.

¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS ANTIAGE EN COSMÉTICA?

Los **productos antiage**, también conocidos como **productos antiedad**, son aquellos cosméticos diseñados especialmente para retrasar o prevenir la aparición de las arrugas o líneas de expresión, tratar la falta de elasticidad, aportar luminosidad y mejorar la apariencia de nuestra piel en general.

¿CUÁNDO HAY QUE EMPEZAR A UTILIZAR PRODUCTOS ANTIAGE?

A la hora de **prevenir el envejecimiento cutáneo** es importante incluir en nuestra **rutina hábitos saludables** como beber mucha agua, realizar ejercicio de forma regular, cuidar nuestra alimentación y, sobre todo, tener una adecuada **rutina cosmética**, que empieza desde la infancia y va variando a lo largo de los años, dependiendo de las necesidades de nuestra piel.

Aunque no existe una edad concreta para empezar a utilizar **productos antiedad**, se estima que una persona debe comenzar a usar **cosmética antiedad** entorno a los 20 o 25 años, ya que, alrededor de estas edades, la producción de colágeno y elastina de la piel empieza a decaer. Sin embargo, el cuidado cutáneo debe empezar desde la infancia, con el uso de protección solar, ya que el daño producido por los rayos solares es acumulativo y a la larga puede pasar factura mediante el fotoenvejecimiento o, incluso, el cáncer de piel.

SE ESTIMA QUE UNA PERSONA DEBE COMENZAR A USAR COSMÉTICA ANTIEDAD ENTORNO A LOS 20 O 25 AÑOS.

Descubre los 3 activos antiedad que no pueden faltar en tu rutina facial

Los **productos antiedad** ayudan a prevenir o retrasar la aparición de los efectos del paso de los años en nuestro rostro, porque están enriquecidos con activos diseñados para tratar específicamente las necesidades de nuestra piel. ¿Te apetece descubrir los **3 activos antiedad** más solicitados? Toma nota de ellos:

Ácido hialurónico

- **Qué es:** el ácido hialurónico es un componente que se encuentra de forma natural en nuestras articulaciones, cartílagos y piel. Gracias a su alta capacidad de atraer y retener moléculas de agua, el ácido hialurónico es un componente clave para el correcto cuidado facial, ya que, a medida que envejecemos, la producción natural de ácido hialurónico disminuye y la piel empieza a perder hidratación, elasticidad o firmeza.
- **Para qué se utiliza:** para hidratar en profundidad, mantener la hidratación y luchar contra los primeros signos del envejecimiento, como las líneas de expresión y las arrugas.
- **Cuando introducirlo en la rutina cosmética:** se recomienda empezar a introducirlo en la rutina cosmética a partir de los 35 años a través de un *serum* facial ácido hialurónico o las cremas hidratantes.

Vitamina C

- **Qué es:** la vitamina C es un poderoso antioxidante que previene el daño de aquellas células expuestas a los radicales libre y a la radiación solar. Además, se trata de un componente fundamental en la producción de colágeno, ya que ayuda a aumentar su síntesis.
- **Para qué se utiliza:** para combatir las arrugas, aportar luminosidad al rostro, reducir manchas y borrar los signos del cansancio.
- **Cuando introducirlo en la rutina cosmética:** se recomienda empezar a introducir vitamina C en la rutina cosmética a partir de los 25 años, por las mañanas y siempre acompañada de protección solar.

Retinol

- **Qué es:** se trata de un componente derivado de la vitamina A que se encuentra en la piel de forma natural. El retinol es un regenerador celular que pertenece a la familia de los retinoides, como, por ejemplo, el ácido retinoico, que se utiliza habitualmente en los *peelings* cosméticos. Aunque pertenecen a la misma familia, el retinol es una molécula más suave, pero cuyo uso ayuda a la regeneración celular de la dermis facial y a la producción de colágeno.
- **Para qué se utiliza:** para contribuir al rejuvenecimiento cutáneo, estimular la producción de colágeno, regenerar la piel, aportar mayor luminosidad al rostro y reducir las manchas y las arrugas.
- **Cuando introducirlo en la rutina cosmética:** a partir de los 40 años, mediante un *serum* facial o una crema hidratante. Siempre por la noche y al día siguiente hacer uso de la protección solar.

CÓMO DIFERENCIAR *bullying* de conflicto escolar

¿SABES DIFERENCIAR UN CONFLICTO ESCOLAR DE NIÑOS Y EL *BULLYING* O ACOSO? TE CONTAMOS LOS INDICIOS QUE DEBES PRESTAR ATENCIÓN PARA EVITAR QUE CREZCA.



Como microsociedad, los centros educativos reflejan situaciones diversas que se producen en las relaciones sociales. El cometido más importante de los colegios es colaborar con las familias en la educación de los hijos, apoyando el itinerario educativo elegido por los padres. La contribución para el desarrollo personal de los alumnos implica enseñar a mantener relaciones con dificultades y cambios, que, en ocasiones, suponen conflictos interpersonales. Los colegios son ecosistemas propicios para el aprendizaje en la resolución de los conflictos.

¿CÓMO DETECTAR LA VIOLENCIA EN LA ESCUELA?

Los conflictos escolares suponen desacuerdos entre los alumnos acerca de las ideas, los intereses y valores que existen dentro de la comunidad educativa. Estos malos entendidos implican rivalidad, peleas por el uso de espacios, discriminación, intimidación, pérdida o robo de material escolar, etc.

Existen algunos aspectos que facilitan el aumento de la agresividad y el conflicto entre los alumnos: una mayor edad para acabar la educación secundaria obligatoria, con alumnos en el aula más desmotivados; un mayor número de alumnos por clase, lo que implica mayores fricciones que conllevan conflictos y tensión física y psicológica; una lenta, pero severa, disminución de la autoridad de los profesores ante sus alumnos, que conlleva el incumplimiento de ciertas normas y reglas; y una dificultad de comunicación entre los profesores y los alumnos. Todo ello se traduce en situaciones de conflicto.

EL *BULLYING* ES UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS DE CONFLICTO INTERPERSONAL QUE SE PUEDEN PRODUCIR EN UN CENTRO EDUCATIVO Y/O FUERA DE ÉL.

DIFERENCIA ENTRE EL *BULLYING* Y EL CONFLICTO ESCOLAR

Los llamados Reglamentos de régimen interno de los centros educativos proponen las normas que conviene tener en cuenta y que facilitan el ambiente de trabajo y la disciplina, e incluyen la normativa y las estrategias a desarrollar cuando se producen los conflictos escolares.

El *bullying* o acoso escolar es uno de los mayores problemas de conflicto interpersonal que se pueden producir en un centro educativo y/o fuera de él. Las formas en las que se puede manifestar son el maltrato físico, verbal o psicológico, y/o el acoso por internet (*ciberbullying*).

Para distinguir qué es un conflicto escolar y qué es *bullying*, conviene tener en cuenta que la conducta del agresor tiene que ser una acción repetida e intencionada con el fin de intimidar, someter, atemorizar a otro alumno, bien en el centro educativo o fuera de este. Además, esta exposición produce en el agredido las consecuencias de dicha acción, bien con daños físicos o consecuencias psicológicas.

Indicios a los que debes prestar atención

Los síntomas más característicos que pueden alertar al profesorado o a la familia de que un niño está sufriendo *bullying* son:

- Irritabilidad, dolor de cabeza, falta de apetito, cansancio, etc.
- Ansiedad, depresión.
- Insomnio, pesadillas y dificultades para dormir.
- Apatía, cambio conductual y anímico, aislamiento social.
- Mantenimiento de un estado de alerta constante, no queriendo ir al colegio o faltando mucho.
- Conductas de evitación y huida, negando, incluso, los hechos que se están produciendo.
- Miedo a perder el control o a estar solo.
- Inquietud, nerviosismo o pesimismo.
- Ideación autolítica o intentos de suicidio.

Es necesario implantar en los centros educativos estrategias para la resolución y gestión de conflictos, así como el desarrollo de habilidades interpersonales, mediante el trabajo con la inteligencia emocional. No se trata de buscar acabar con el conflicto, sino más bien mantener como objetivo la prevención de la violencia mediante una mejor concienciación social, el aprendizaje de la resolución de problemas, el automanejo emocional, el desarrollo de la empatía, la gestión del estrés y el desarrollo de unas relaciones saludables.

EDUCACIÓN FINANCIERA PARA NIÑOS

LA EDUCACIÓN FINANCIERA PARA NIÑOS ES FUNDAMENTAL PARA CREAR JÓVENES Y ADULTOS CON UNA BASE SÓLIDA Y SEGURA.

La capacidad de aprendizaje de los niños es asombrosa. Su mente es como una esponja que absorbe todo el conocimiento que se les pone a su alcance y a muchos de ellos les será de gran ayuda cuando sean mayores. Es por ello que la educación financiera no debe dejarse de lado.

Según el último Informe PISA de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), realizado a estudiantes de 15 años, uno de cada cuatro adolescentes españoles no tiene nociones sobre finanzas. En los adultos, este hábito es similar, y pese a que la nota media obtenida de la evaluación de los conocimientos financieros es de 6 sobre 10, los resultados demuestran que casi la mitad de la población (46%) cree que sus conocimientos financieros son “bajos” o “muy bajos”. Además, solo el 58% de la población española comprende el concepto de “inflación”, y más del 75% reconoce que debe mejorar sus conocimientos en materia financiera para optimizar la gestión de sus propias finanzas personales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN FINANCIERA?

El dinero está presente en casi todas las actividades que realizamos día a día, y los niños tienen un hábito de consumo cada vez más marcado por la publicidad y los medios de comunicación, por lo que es importante educarlos financieramente para que sean consumidores responsables, enseñándoles la importancia de gestionar y ahorrar su dinero.

Numerosos estudios apoyan la idea de que una mejor cultura financiera en la población contribuirá a mejorar sus niveles de ahorro, su planificación para la jubilación y una mejor calidad de vida. Disponer de esta formación desde edades tempranas ayuda a tomar mejores decisiones y más cualificadas en esta materia en cada ciclo de la vida. Y también contribuye a que se elijan mejores opciones de endeudamiento y se asuman menores niveles a lo largo de la vida.

CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A MANEJAR Y AHORRAR EL DINERO

- **Dar ejemplo:** debemos enseñarles a no comprar las cosas por impulso y que no se puede gastar sin límite. Para eso, lo mejor es predicar con el ejemplo.
- **Diferencia entre gastos e ingresos:** parece una tontería, pero es básico para que entiendan cómo funciona la economía. Estaría muy bien enseñarles a hacer un presupuesto personal de ahorro y control de gastos para que aprendan a priorizar.
- **Los cajeros no regalan el dinero:** debemos explicarles desde que son muy pequeños que el cajero no es una caja mágica que imprime billetes. Es importante que aprendan el valor de las cosas, que para conseguirlas hay que trabajar y que ese sacrificio es lo que nos hace disponer del dinero, pero siempre de forma consciente.
- **La paga:** asignarles un dinero semanal para que aprendan desde pequeños a administrarlo es una buena táctica para generar el hábito de utilizarlo de forma responsable. Manejar su propio dinero les dará las habilidades necesarias para que sean independientes financieramente, pacientes y planificados.

- **Ahorrar y fijarse metas:** una buena forma de aprender a ahorrar es que tengan un incentivo. Si quieren comprarse un juguete, por ejemplo, podemos enseñarles que deben guardar un poco de dinero todos los meses hasta conseguir reunir el total de lo que valga. Es una forma de administrarse y no gastar sin control.

APLICACIONES INTERACTIVAS

En los últimos años se han incrementado el número de aplicaciones para ayudar a los más pequeños a formarse en finanzas. A continuación os proponemos algunas de ellas:

- **Life Hub:** de manera lúdica, enseña a niños y adolescentes educación financiera a través de 24 módulos.
- **Goalsetter:** motiva a los niños a conseguir sus metas a través del ahorro. Tiene tres categorías: ahorro para el futuro, compartir con otros y vivir experiencias importantes.
- **Banquer:** ofrece experiencias prácticas a niños de primaria sobre el manejo de su economía, mientras les permite gestionar ingresos, gastos y futuros presupuestos mediante juegos.
- **Homey:** permite asignar responsabilidades y trabajos remunerados a cada miembro de la familia y administrar el dinero que consiguen.

10 razones para fomentar la educación financiera

- 1 Permite tener personas mejor formadas a la hora de tomar decisiones sobre sus finanzas, su futuro y su planificación financiera.
- 2 Contribuye a alcanzar los objetivos financieros de las personas en cualquier etapa de su vida.
- 3 Mejora la situación financiera de las familias y su patrimonio.
- 4 Genera hábitos de ahorro correctos en las familias, que permiten alcanzar una mejor calidad de vida.
- 5 Ayuda a los consumidores a gestionar sus ingresos y gastos, ahorrar e invertir de manera más eficiente.
- 6 Aporta herramientas para evitar posibles fraudes por estafas y ciberestafas.
- 7 Contribuye al buen funcionamiento de los mercados y de la economía.
- 8 Fomenta la planificación financiera de los consumidores y mejora la gestión de sus deudas.
- 9 Se convierte en una herramienta para promover el crecimiento, la confianza y la estabilidad económica.
- 10 Ayuda a complementar la regulación financiera para la protección de los inversores de manera efectiva.

Mascotas de compañía para personas con discapacidad

LAS MASCOTAS DE COMPAÑÍA SON, HABITUALMENTE, PERROS QUE ASISTEN, PRINCIPALMENTE, DE MANERA EMOCIONAL A PERSONAS CON DISCAPACIDADES.

Aunque su labor es acompañar a las personas con discapacidad física, psíquica o sensorial, es importante saber que son perros de trabajo y existe una diferencia entre los de asistencia y los de terapia. Una de las diferencias más importantes es que los perros de asistencia viven con la persona a la que asisten, mientras que los de terapia viven con su guía y se desplazan con su guía y un terapeuta para llevar a cabo una terapia en concreto, durante un tiempo determinado.

¿QUÉ ES UN PERRO DE ASISTENCIA?

Un perro de asistencia es un perro cuyo trabajo es asistir a la persona con la que vive; es decir, realizar una función que la persona no puede llevar a cabo por sí misma. El caso más conocido es el de los perros que acompañan a los invidentes, pero hay muchos más, como los perros que detectan las bajadas de azúcar en las personas diabéticas, los perros que ayudan a las personas sordas o los que ayudan a las personas con movilidad reducida.

Es un trabajo de 24 horas, ya que el perro convive con su responsable y le asiste en todo momento, tanto en casa como en el exterior. Son animales que se entrenan desde cachorros para realizar este trabajo y cuentan con una acreditación de la Administración correspondiente para que se les permita entrar en cualquier lugar al que vaya su responsable.

¿CÓMO AYUDAN LOS ANIMALES A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Está demostrado que los animales son un elemento motivador muy importante para las personas con discapacidad. Este es el valor que tienen a la hora de realizar una terapia asistida con animales.

Dependiendo de la discapacidad de la persona y del objetivo que se desee conseguir, el terapeuta lleva a cabo su trabajo acompañado por el perro y su guía. Niños con trastorno del espectro autista, personas con alzhéimer o con parálisis cerebral reciben con alegría a su “terapeuta” canino, lo que les motiva a llevar a cabo acciones que, de otra manera, no se esforzarían en realizar.

Además de la terapia, los perros ya se están utilizando en los colegios como acompañamiento y elemento motivador del aprendizaje con niños con problemas de atención, como apoyo emocional a niños que deben ir a los juzgados a declarar por asuntos familiares, como apoyo a las víctimas de violencia de género, para acompañar a niños enfermos en los hospitales o para combatir el bullying.

Aunque los perros son los animales más utilizados para la terapia y el acompañamiento, en la actualidad se están utilizando también pequeños animales, como conejos, cobayas o agapornis, por ser animales que los niños o las personas mayores pueden coger en brazos y sentirse arropados con ellos.

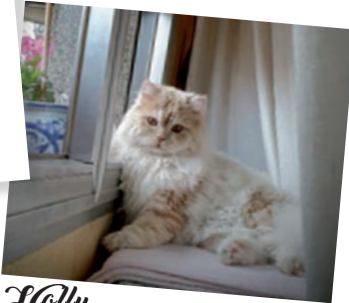
La terapia ecuestre es también de gran utilidad, sobre todo para personas con discapacidad motora y otras enfermedades degenerativas. El caballo aporta la movilidad que no tiene la persona con discapacidad y aporta beneficios, como la mejora del sistema motor, el aumento del equilibrio y la coordinación y el incremento de la seguridad en sí mismo, entre otros.

Sin olvidar, por supuesto, que además de los beneficios terapéuticos, los animales aportan felicidad y cariño sin pedir nada a cambio. Son una compañía agradecida y siempre están cuando se les necesita.

UN PERRO DE ASISTENCIA ES UN PERRO CUYO TRABAJO ES ASISTIR A LA PERSONA CON LA QUE VIVE.



Coco
Isa



Holly
Cristina



Kidú
Estela



Siebla
Ana Isabel



Roger
Isa y Zaira



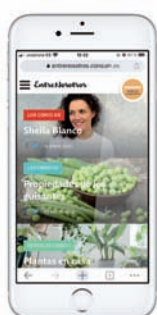
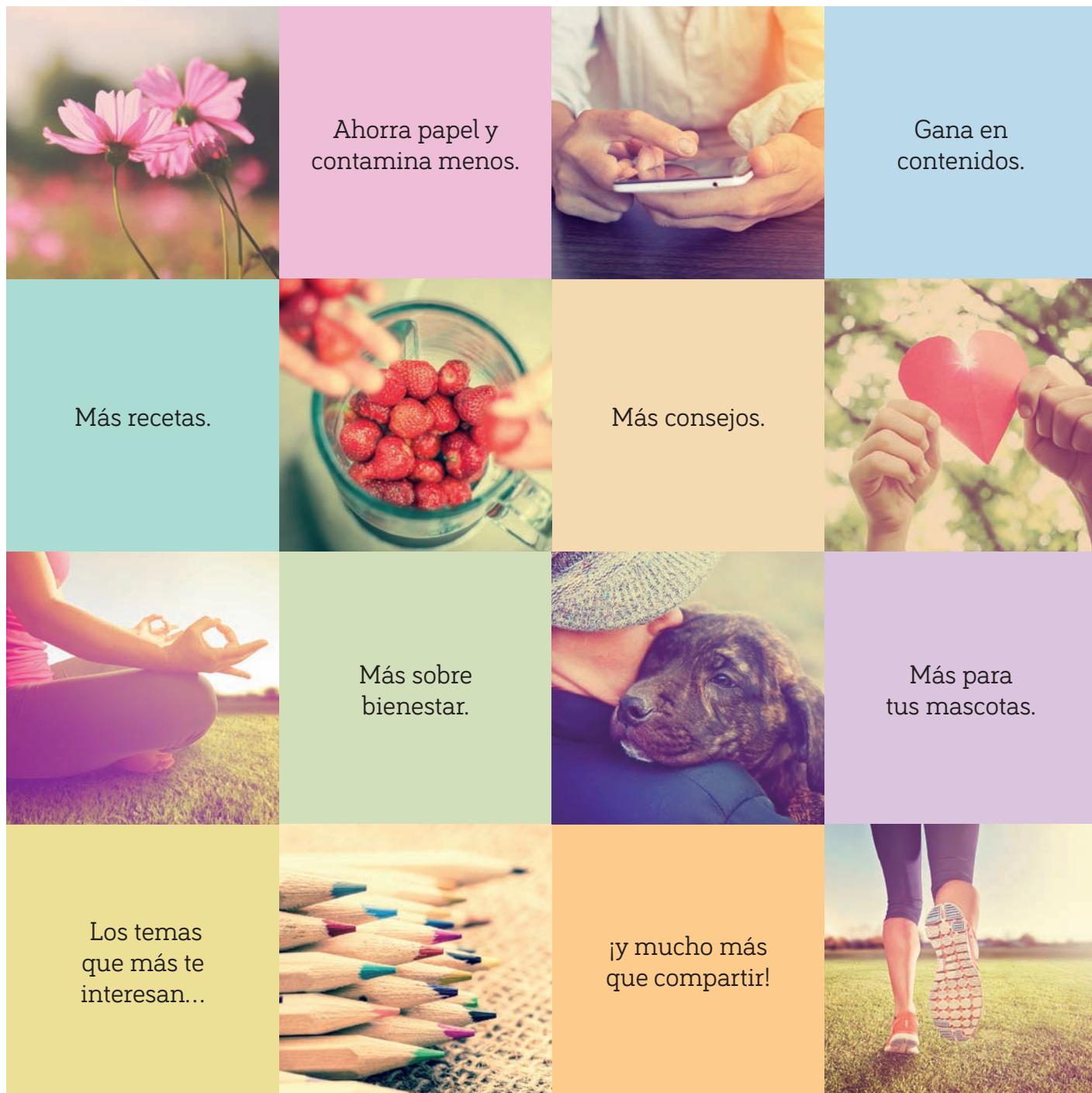
Wipi
Abel



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!

¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



Elige la opción
“correo electrónico” desde
la web **mundoconsum.es**
o la **app Mundo Consum**
¡y da el salto!

