

# EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

MARÇ / ABRIL 2022 Núm. 113

**consum**



## EL TEMA DEL MES

IAIOS, QUÈ FARÍEM SENSE ELLS?

**SABER COMPRAR.** ENDOLCIR DE FORMA SALUDABLE: ALTERNATIVES AL SUCRE.

**ELS CINC DE...** LAURA ROJAS MARCOS. **SALUT I BELLESA.** COMPONENTS PER A FRENAR L'ENVELLIMENT.



TOTS TENIM GANES DE “NORMALITAT” I DE PASSAR PÀGINA. CANVIEM L'ACTITUD, AMB OPTIMISME, FENT PREVISIONS ENCARA QUE SIGA A CURT TERMINI, AMB CONSTÀNCIA I AMB L'ESPERANÇA QUE TOT MILLORARÀ.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.  
**Col·laboradors:** Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Sílvia Moreno, Núria Riba, 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.

**E**l dia comença a allargar i a tindre més hores de llum natural; es nota en l'ànim, veritat? Tots tenim ganes de “normalitat” i de passar pàgina. Volem reunir-nos amb familiars i amics, celebrar i viatjar. Encara que no podem evitar la incertesa, sí que podem canviar l'actitud, amb optimisme, fent previsions per bé que siga a curt termini, amb constància i amb l'esperança que tot millorarà.

La gastronomia espanyola conté un món de tradicions, que es remunten a segles i segles. L'arribada de la Setmana Santa n'és un exemple clar. Vols saber quins són els dolços típics del país? En **Hui mengem** te'ls descrivim tots i te'n donem algunes receptes. També en **Viatjar amb gust** farem un recorregut per les processons espanyoles més famoses i pels seus plats típics.

El rol dels iaïos ha sigut determinant en la societat i en la història. Sempre disposats a tot, a renunciar als seus plans, a ajudar els fills, a preparar menjars en l'últim moment..., sense queixar-se de res. Els iaïos són reflexió, paciència, amor incondicional, llar i suport econòmic familiar, sobretot, en les últimes crisis. En el **Tema del mes** hem volgut retre'ls un homenatge merescut.

En el café, en el desdèjuni, en les postres... Poc o molt, el sucre està present en la nostra vida, però un consum excessiu pot arribar a ser perjudicial a llarg termini. Coneixes les alternatives per a endolcir de forma saludable? T'ho contem en **Saber comprar**. I en **A examen** et parlem de la gelatina, de les seues propietats i beneficis, un aliment que està de moda, sobretot en els esportistes.

Els productes ecològics fa anys que estan en el mercat i cada vegada hi ha més persones que volen practicar un consum sostenible amb el medi ambient, a més de l'alimentació, també en la higiene diària. En **És eco** et contem quins són els productes d'higiene ecològica principals. I en **Coneix-te** tractarem un problema que, lamentablement, està d'actualitat en la nostra societat, el *bullying*, i com el podem diferenciar del que és un simple conflicte escolar.

A més, coneixerem “**Els 5 de**” Laura Rojas-Marcos, una de les psicòlogues més reconegudes del nostre país. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es) Disfruta!



Consell de redacció.

10



14



26



## SUMARI

### CONSUMIDOR

- 04 JUNTS FEM CONSUM**  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...**  
Laura Rojas-Marcos.
- 08 HUI MENGEM**  
Dolços típics de Pasqua.
- 10 ELS FRESCOS**  
Tipus d'encisam.
- 12 SABER COMPRAR**  
Endolcir de forma saludable: alternatives al sucre.

### ACTUALITAT

- 14 A EXAMEN**  
Propietats de la gelatina: com la pots incorporar en la teua dieta.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
Iaïos, què fariem sense ells?
- 18 VIATJAR AMB GUST**  
Processons més saboroses: les més conegudes i plats típics.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC**  
Higiene ecològica: neteja personal en clau eco.
- 22 NOTÍCIES CONSUM**  
Consum apuja el salari fins a un 2,5% al personal operatiu. La Cooperativa crea 1.000 llocs de treball en 2021. Donem suport a l'AECC amb “La compra de la teua vida”.

### PREN NOTA

- 24 SALUT I BELLESA**  
És possible retardar l'envel·liment amb cosmètica?
- 26 CONEIX-TE**  
Com podem diferenciar *bullying* de conflicte escolar.
- 28 CURA INFANTIL**  
Educació financera per a xiquets.
- 30 MASCOTES**  
Mascotes de companyia per a persones amb discapacitat.

EDITORIAL

## IMPULSANT LES TEUES IDEES

Per a millorar l'experiència de compra dels nostres clients continuem ampliant els servicis de la nostra tenda online. Una de les últimes millores implementades, tant en la versió web de la nostra tenda online com en l'aplicació de Món Consum, és la possibilitat d'ampliar les comandes una vegada fetes. Esta era una de les demandes dels clients, que poden completar la compra amb els oblots d'última hora modificant la comanda per a rebre-la així amb tot el que necessiten.

Envia'ns un correu a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i conta'ns-ho!

## ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES XARXES



¡¡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 #LasGubias 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



## 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 gourmet 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](http://www.mundoconsum.consum.es)

Este mes provem...



## 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



### LACTÀNCIA MENYS MOLESTA

Els primers dies de lactància pot haver-hi moltes molèsties en la zona del mugró. Per a alleujar-lo de manera natural, a més d'aplicar-te la pròpia llet, aplica't una goteta d'oli d'oliva i deixa-la que s'asseque a l'aire. Notaràs l'alleujament molt ràpid!

Marta B.

@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](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.





# ELS CINC DE...

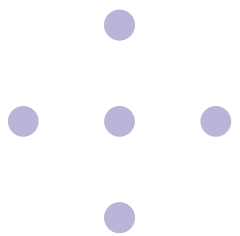
# LAURA ROJAS-MARCOS

## PSICÒLOGA

Laura Rojas-Marcos és una de les psicòlogues més reconegudes del nostre país. Nascuda en Nova York, ha passat part de la seua vida entre Espanya i els Estats Units. És doctora en Psicologia, investigadora i especialista en trastorns d'ansietat, depressió i estrès. Laura Rojas-Marcos ha treballat com a psicòloga en diverses institucions i hospitals tant en el nostre país com en els EUA. Filla del prestigiós psiquiatre Luis Rojas-Marcos, esta psicòloga, autora de diversos llibres relacionats amb la ment humana i les emocions, està considerada com una de les 100 dones espanyoles més influents.



**Per la realització d'este reportatge, Laura Rojas-Marco i Consum entreguen 500€ en aliments a Caritas Madrid.**  
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



**AIGUA**  
M'encanta l'aigua, és la meua beguda preferida i la que em va millor. M'agrada natural, mineral, amb gas, amb gel i llima o en te. Comence cada dia bevent un got d'aigua fresqueta i l'acabe amb una infusió relaxant.

02



**OLI D'OLIVA**  
M'encanta el sabor de l'oli d'oliva verge, especialment en les ensalades i en les torrades del matí. No hi ha res com adobar qualsevol aliment cuinat a la planxa amb un bon raig d'oli.

03



**FORMATGE**  
Un dels meus menjars preferits. M'agraden tots els formatges, absolutament de tots els tipus i formes. Soc formatgera de tota la vida i no hi ha dia que no en disfrute algun trosset, per xicotet que siga.

04



**PEIX**  
M'encanta menjar peix. Sempre m'assenta bé i el disfrute al forn, al vapor i fregit. Però no passa una setmana sense que algun dia no menge sushi, sobretot, de salmó o de tonyina, que són els meus preferits.

05



**VERDURES**  
M'agraden TOTES les verdures sense excepció i no passa un sol dia sense que en menge d'alguna classe, ja siga crua, a la planxa o al vapor. L'ensalada és un dels meus plats preferits durant tot l'any, i a la tardor i l'hivern disfrute cada dia dels purés, sobretot, de carabasseta, carlota i carabassa.



# Receptes típiques de Pasqua

DESCOBRIX LES RECEPTES TÍPIQUES DE PASQUA: PESTIÑOS, ARNADÍ, MONES I MOLT MÉS.

La gastronomia conté un món de tradicions que s'expressa de manera clara i amb magnificència amb l'arribada de la Setmana Santa. Moltes cuines es preparen per a elaborar plats típics, creats a partir de necessitats passades marcades per l'austeritat. Representen una insígnia de la Pasqua i la Vigília que es manifesta tant en els ingredients com en les formes de preparació.

Postres humils que són simples delícies a base de pa, farina, llet, ous i sucre, apareguts com una manera d'aportar més calories i poder fer front al dejuni per a deslliurar així els llauradors devots d'acabar esgotats.

POSTRES HUMILS QUE SÓN SIMPLES DELÍCIES A BASE DE PA, FARINA, LLET, OUS I SUCRE.

Les possibilitats són infinites: des dels **bunyols**, la massa dels quals s'aromatitza amb vi blanc, la ratlladura d'algun cítric i anís en gra; passant pels **pestiños**, que consisteixen en una massa de farina fregida, anisada i dura en forma de làmina plegada, banyats en mel o sucre, fins a clàssics com les **llesques en ou** o **la llet fregida**, que encara continuen guanyant aficionats.

A Catalunya destaca la mona de Pasqua, que sol preparar-se amb una pasta semblant al bescuit amb un ou de xocolata, o qualsevol altra figura, a la part de dalt. A més, també se sol decorar amb fruites gebrades, i a vegades es farcix amb melmelada. La mona es completa amb una sèrie d'ornaments com ara plomes o figures de pollets.

Les mones també són típiques a la Comunitat Valenciana, però es diferencien de les catalanes perquè solen ser més senzilles, amb un deliciosa coca esponjosa que al centre porta un ou dur. No solen portar ornaments, encara que per als més menuts sí que es posen anisets de colors. Altres dolços típics de la zona són l'arnadí i el panou.

Acostar-nos a alguns d'estos dolços és una manera de viatjar per la geografia espanyola, i preparar-los en casa, de relacionar-nos amb altres pobles. Les propostes són molt interessants i diferents.



## Pestiños

RECEPTA TRADICIONAL ANDALUSA  
AMB ORÍGENS MORISCOS

### INGREDIENTS (10 persones)

- 250 g de farina
- 70 ml de vi blanc semidolç
- 70 ml d'oli d'oliva
- 2-3 corfes de taronja i llima
- 1/2 culleradeta de sèsam
- 1/2 culleradeta d'anís estrellat
- 100 ml d'oli d'oliva
- 20 g de mel

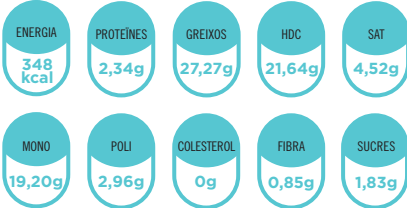


### PREPARACIÓ

Frig uns minuts les corfes de taronja i llima en l'oli. Quan estiguen daurades i l'oli ben calent, retira-les i afeg els anissos. Apaga el foc i deixa que l'oli es refrede a temperatura ambient. En un bol gran col·loca la farina i mescla-la amb l'oli ja fred, mesclat amb el vi blanc. Pasta-ho fins a obtenir una massa fina que es desprenga de les parets del recipient. Deixa reposar la massa mitja hora tapada amb un drap.

Quan haja passat este temps, estira la massa amb un corró, talla-la a tires d'uns 4 cm i després a quadrats. Doblega les puntes cap a dins i aplega-les amb una gota d'aigua. Deixa'ls reposar durant 30 minuts abans de fregir-los.

Calfa una paella amb oli abundant i frig els pestiños per tandes, girant-los perquè es dauren pels dos costats. Quan estiguen daurats, escorre'ls damunt d'un paper de cuina i passa'ls per una mescla de mel amb unes cullerades d'aigua, calfada breument al foc, o empolvora'ls amb sucre.



Informació Nutricional per ració.

## Arnadí

TÍPIC DE LA COMARCA DE LA  
COSTERA (VALÈNCIA)

### INGREDIENTS (10 persones)

- 250 g de carabassa
- 250 g de moniato
- 1 taronja (ratlladura)
- 1 llima (ratlladura)
- 100 g mel
- 1 rovell d'ou
- 1 culleradeta de canella
- 1/2 culleradeta de gingebre en pols
- 1 culleradeta d'anís en pols
- 6 orellanes
- 100 g farina d'ametla
- 20 ametles (decoració)
- 20 pinyons (decoració)

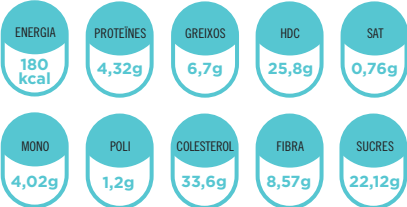


### PREPARACIÓ

Torra la carabassa i el moniato al forn a 200 °C durant 1 hora. Extrau-ne la polpa i deixa-la escórrer tota la nit dins d'un drap sobre un colador per a llevar-ne la màxima quantitat d'aigua possible. Així s'aconsegueix una massa més compacta.

Passa la polpa de carabassa i de moniato pel passapurés. Afeg-li la ratlladura de taronja i de llima, la mel, els rovells d'ou, canella, gingebre en pols, anís en pols, les orellanes en trossets i la farina d'ametla.

Fes la forma d'un volcà amb la massa en una cassola de fang. Decora-ho amb les ametles i els pinyons. Cuina-ho al forn a 150 °C durant 1 hora, observant que la superfície no es creme.



Informació Nutricional per ració.

## Mona de Pasqua

ORIGINÀRIA DE CATALUNYA

### INGREDIENTS (12 persones)

- Per a la pasta**
- 170 g de farina de rebosteria
  - 30 g de farina de dacsa
  - 200 g de sucre
  - 6 ous L
  - 1 culleradeta d'extracte de vainilla
  - 1 pessic de sal



### PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C.

Greixa un motle amb mantega i empolvora'l amb farina o bé polvoritza'l amb esprai antiadherent.

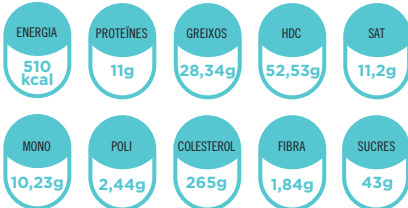
Tamisa la farina de rebosteria i la de dacsa amb la sal i reserva-ho. Posa els ous en el bol de la batedora i bat-los amb les varetes durant aproximadament 5 minuts a velocitat alta fins que tripliquen el volum i adquireixen un aspecte cremós.

Sense deixar de batre, afeg-los el sucre i continua batent durant uns 5 minuts més. Abans de finalitzar este procés, incorpora-hi també l'extracte de vainilla.

Incorpora-hi la mescla de farines i sal de forma manual amb una espàtula, efectuant moviments envolupants fins que no queden grums.

Aboca-ho al motle i cuina-ho al forn a 180 °C, per dalt i per baix, durant 30/35 minuts o fins que quan hi introdueixques un furgadents este n'isca net.

Trau-ho del forn, passa un ganivet pels laterals del motle, desemmota-ho i deixa-ho reposar sobre una reixeta.



Informació Nutricional per unitat.



ROMÀ, TROCADERO, ICEBERG, RUCA, FULLA DE ROURE, ESCAROLA...  
CONEIXES ELS TIPUS I LES VARIETATS D'ENCISAM MÉS COMUNS EN LES ENSALADES?

# TIPUS D'ENCISAM

L'ENCISAM ÉS  
L'ELEMENT ESSENCIAL  
DE QUAISEVOL  
ENSALADA I UN DELS  
ALIMENTS MÉS SANS EN  
LA NOSTRA DIETA.

**R**omà, Trocadero, iceberg, ruca, fulla de roure, escarola... Per als qui se senten desorientats entre tots estos noms, farem un repàs per les varietats més comunes i per les que utilitzem amb més freqüència en les ensalades.

Parlarem de les seues característiques i propietats, i de la combinació de sabors més adequada per a aconseguir plats deliciosos.

## Varietats d'encisam més comunes

### Romà

Possiblement, el més conegut i habitual en les ensalades espanyoles. Tija forta i fulles llargues, de color verd intens. Té un preu molt ajustat i el nostre paladar està molt acostumat al seu gust, que combina amb qualsevol ingredient.



### Trocadero

També molt habitual, però en comptes de ser allargat, la seua forma recorda una flor (o una col, com vulguem vore-ho). Es tracta d'una varietat francesa, de fulles fines i textura suau, amb un gust més delicat i que demana adobaments discrets.

### Escarola

Difícil de vore a l'estiu, però ens cansarem de trobar-ne a l'hivern. La fulla dentada i el color fosc la fan inconfusible. També té un gust distintiu, a causa de l'amargor, que disminueix a mesura que ens endinsem en el cabdell.



### Fulla de roure

I de l'hivern, a l'estiu i la primavera, estacions òptimes per a este tipus d'encisam. Les seues fulles grans i ondulades, de color verd i marró (quasi morat), fan fàcil entrevore-la en el mesclum. Com que és més dolça, combina bé amb la fruita.

### Iceberg

Té autèntics seguidors, però també algun detractor, ja que el seu gust és bastant neutre. La textura, en canvi, resulta cruixent pel gros de les fulles. És una varietat que es troba amb freqüència en sandvitxos i entrepans.



### Ruca

Com a bon encisam mediterrani, arriba a la màxima esplendor durant l'estiu. És fàcil de distingir, perquè normalment va en fulles soltes, de forma allargada i dentada. Un poc menys amarga que l'escarola, admet tot tipus d'adobaments.

### Canonges

Sí, els menudets. Com que tenen un gust fresc i herbaci, casen molt bé amb sabors forts. Els més coneguts són els canonges de Tudela.



### Xicòria roja (o radicchio)

El color intens n'és el màxim distintiu, però també els nervis blancs i la forma arrodonida. Com que té un gust fort, amarg i picant, se sol mesclar amb altres encisams verds. Se li atribueixen propietats digestives.

## Compra d'encisam online

Qui t'ha dit que l'encisam no es pot comprar per Internet? La secció de frescos del supermercat també es presta a la cistella online, de manera que s'hi poden adquirir totes les varietats anteriors (i unes quantes més) en bosses, safates, envasades i al natural. Fins i tot es pot optar per la gamma d'ensalades que ja venen preparades amb múltiples opcions.



# Endolcir de manera saludable

## ALTERNATIVES AL SUCRE

**E**n el café, en el desdijuni, en les postres... En més quantitat o en menys, el sucre es troba molt present en la nostra alimentació al llarg del dia i, encara que siga l'endolcidor natural més conegut i consumit arreu del món, els últims anys s'ha demostrat que **el consum excessiu de sucre refinat** pot arribar a ser perjudicial per a l'organisme a llarg termini. Encara que el problema no està en el sucre si no en les quantitats immenses que n'ingerim, moltes persones opten per prescindir-ne i consumir menys dolços. De tota manera, si no estàs disposat a renunciar a la teua part més llepol però vols moderar el consum d'este tipus de condiment, a continuació et descobrim **5 edulcorants naturals** que t'ajudaran a continuar disfrutant del menjar... sense renunciar a res!

Encara que el **sucre moré**, l'**estèvia** i la **fructosa** s'han posicionat com les opcions principals per a substituir este condiment dolç, hi ha altres **edulcorants naturals** que complixen la mateixa funció i que estan igual de bons. Pren nota!

### Descobrix 5 alternatives naturals al sucre refinat

1

#### Sucre de coco

S'obté del nèctar de la flor del cocoter i, encara que és una font de sucres lliures que s'han de reduir en la dieta, té un percentatge menor d'hidrats simples que el sucre. El sabor és molt paregut al caramel.

2

#### Canella

O t'encanta o l'odies. El sabor intens i l'aroma característica fan que la canella siga, amb la vainilla, la reina de la rebosteria.



#### Fruites madures i fruites deshidratades

Les fruites són l'edulcorant natural per excel·lència, a més carregat de vitamines i minerals. Més sa, impossible! Els últims anys el plàtan i el dàtil s'han convertit en els protagonistes principals de les receptes de rebosteria més saludables i demanades.

3

#### Mel

Es tracta d'un aliment produït per les abelles amb el nèctar que lliben de les flors. Un edulcorant amb un alt nivell nutricional!

OPTA PER SUBSTITUIR LA CULLERADETA DE SUCRE BLANC DEL CAFÉ AMB LLET PER UNA DE CANELLA O VAINILLA.

4

#### Xarop de pitera

Es tracta d'un edulcorant vegetal, molt semblant a la mel, que s'extrau de les fulles de la pitera. Apte per a la dieta vegana!

5

### Xicotets trucs per a reemplaçar el sucre al llarg del dia

- **Desdijuni:** en comptes d'afegir sucre a la llet, prova de substituir la teua llet tradicional per una altra que siga un poc més dolça, com la beguda de coco, la beguda d'avena o la beguda d'arròs. La llet i les begudes vegetals tenen una quantitat de sucre similar, però t'evitaràs afegir-hi sucre, i així reduiràs consumir-ne a diari.
- **Esmorzar:** opta per substituir la culleradeta de sucre blanc del café amb llet per una de canella o vainilla.
- **Dinar:** a l'hora de prendre un dolç després de dinar la millor opció sempre és la fruita, però si t'abellix caure en la temptació de menjar un poc de rebosteria prova d'elaborar els teus pastissos o dolços amb **edulcorants naturals**, com el xocolata pur, el plàtan madur, la poma, les figues o els dàtils. Les possibilitats són infinites!



PROPIETATS DE LA

# Gelatina

COM LA PODEM  
INCORPORAR A LA DIETA

L'ALT VALOR PROTEIC  
HA CONVERTIT  
ESTE ALIMENT EN  
UN SUPLEMENT  
NATURAL PER  
A ESPORTISTES  
O AMANTS DEL  
FITNESS..

LA GELATINA TÉ DIVERSOS USOS. MENTRE QUE MOLTS LA UTILITZEN PER A CUINAR, UNS ALTRES LA INCORPOREN EN LA DIETA DIÀRIA. SAPS QUINS SÓN ELS BENEFICIS I LES PROPIETATS QUE TÉ?

**L**a gelatina està de moda, sobretot, en els esportistes. Antigament, era un aliment que s'associava a la infància i als períodes de recuperació després d'una malaltia. Però, des de fa uns anys, s'ha convertit en un gran suplement per a la recuperació muscular. Si vols saber quins són els beneficis i propietats principals de les postres dels esportistes, continua llegint.

## PROPIETATS DE LA GELATINA I TIPUS

L'alt valor proteic ha convertit este aliment en un suplement natural per a esportistes o amants del *fitness*. Però hem de distingir entre els tres tipus de gelatina que hi ha perquè, segons d'on vinga, té unes qualitats nutricionals o unes altres:

### D'origen animal

És la més rica en proteïnes naturals, perquè s'obté del teixit connectiu dels animals, principalment de la pell, els teixits i els ossos.

### D'origen vegetal

prové de diferents fonts vegetals, però la que més s'utilitza és la d'agar-agar, que s'extrau de diferents tipus d'algues roges. Té un alt contingut en fibra i no té a penes calories.

### Provinent de sucres

Aporta hidrats de carboni, per tant té un nivell calòric més elevat.

Propietats de la gelatina d'origen animal:

- **Font de proteïnes:** conté més d'un 80% de proteïnes.
- **Protegix els ossos i les articulacions i millora la pell:** el contingut en col·lagen ajuda a mantindre l'elasticitat de la pell i a enfortir les ungles i el cabell. També contribuïx a millorar l'estat dels ossos, els tendons i les articulacions.
- **Ajuda a millorar el to muscular:** perquè, entre altres aminoàcids, conté glicina i arginina, que afavorixen la construcció muscular.
- **Facilita la digestió:** la glicina també facilita el procés de certs aliments, com els lactis o la carn.

## COM PODEM PERDRE PES AMB LA GELATINA

La gelatina s'ha popularitzat com una de les postres que es poden incorporar a la dieta quan volem perdre pes de manera saludable, perquè té poques calories i sucres. Però, a pesar del contingut en proteïnes, no pot substituir aliments indispensables en la nostra dieta, com la fruita o la verdura, sobretot perquè no conté tots els aminoàcids essencials que el nostre cos necessita per a funcionar.

## QUANTES VEGADES AL DIA ES POT MENJAR GELATINA

Durant molt de temps es va pensar que no era convenient consumir gelatina pels colorants, el sucre i altres afegits que té. De tota manera, el consum moderat d'aliments amb gelatina, dins d'una dieta equilibrada, no és perjudicial. Ara bé, és recomanable triar les varietats que no tenen sucres afegits.

Per a ajudar a millorar la salut dels cartílags i els ossos, augmentar la velocitat de regeneració articular, etc., caldria consumir uns 10 grams de gelatina al dia.

## QUANTES CALORIES TÉ UNA GELATINA DE DIETA

Les calories depenen del tipus de gelatina que triem. A diferència d'altres postres dietètiques, la gelatina light no conté greix ni colesterol. Si evitem preparats que porten sucres afegits o components artificials, és un snack molt sa que no ens farà pujar de pes perquè el contingut calòric que té és escàs.



# IAIOS, QUÈ FARÍEM SENSE ELLS?

EL ROL DELS IAIOS EN LA SOCIETAT HA SIGUT DETERMINANT EN LA SOCIETAT I CONTINUA SENT-HO. RETEM-LOS L'HOMENATGE QUE ES MEREIXEN.

SI ALGUNA COSA SÓN  
ELS IAIOS ÉS REFLEXIÓ,  
PACIÈNCIA, AMOR  
INCONDICIONAL, LLAR I  
REFUGI.

**S**empre disposats a tot: a renunciar als seus plans, a fer que la vida dels fills siga més suportable, a ajudar en casa, en les anades i vingudes de les extraescolars, a preparar dinars i sopars per a dos, tres, quatre o més, a última hora, però, sobretot, a no queixar-se de res. Si alguna cosa són els iaies és reflexió, paciència, amor incondicional, llar i refugi.

## LES IAIES TREBALLADORES I RESPONSABLES DE FAMÍLIA

Encara que la dedicació dels iaies als fills i als nets sempre ha estat present, els últims anys estes relacions han canviat, de la mateixa manera que els models de família. Mentre que abans teníem les iaies en casa, hui en dia, moltes d'elles, la majoria provinents de la generació del *baby boom*, continuen treballant, sense vore el moment pròxim a la jubilació, i, mentrestant, fan malabars per a poder conciliar amb els fills la criança i l'atenció als nets.

Una generació sacrificada a oferir-ho tot per la seua consciència social i la responsabilitat de la família, com han demostrat en moments complexos de crisi econòmica i, actualment en estos temps de pandèmia que vivim.

A més, en molts casos, els iaies s'han convertit en manteniment econòmic i en el suport necessari en les faenes de la casa dels fills, i han sigut una peça clau en l'economia, sacrificant, una vegada més, els seus estalvis per a afavorir el benestar familiar.

Però, alerta, perquè hem de cuidar els iaies, ja que hi ha un risc molt important de sobrecàrrega, tant econòmica com psicològica i física, perquè la generació dels *baby-boomers* no es queixa, simplement estan sempre per a tot aquell que els necessita.

Per això la "iaïtat", la condició de iaio o iaia, es pot convertir en "superiaïtat" quan atén de manera simultània diverses generacions en la mateixa casa o en una altra.

Per això els hem de cuidar i els hem d'agradir el que han fet, fan i faran per nosaltres.

## *Quina és la importància dels iaies?*

- Els iaies ajuden a transmetre valors familiars com la tolerància, el respecte o la paciència i a mantindre el vincle entre generacions, i contribueixen al desenvolupament emocional dels fills. Així, els xiquets aprenen a relacionar-se amb persones de diferents generacions que, a més, poden ser un gran suport.
- A més, els iaies també són importants per a la diversió i el joc dels xiquets, i això és beneficiós per a uns i altres.
- I, per si no fora prou, són un exemple a seguir, cosa que, amb el temps, els genera una gran confiança.



# Processons més saboroses

LLOCS AMB PROCESSIONS CONEGUDES  
I PLATS TÍPICS

La Setmana Santa en el nostre país comporta una successió de processons i actes religiosos que, a més de complir amb l'objectiu de commemorar la passió i la mort de Jesucrist, representen un gran interès cultural per a milions d'adeptes o interessats, que any rere any es traslladen a diferents punts d'Espanya per a poder disfrutar de totes les tradicions que comporten estes celebracions religioses.

Encara que estos actes tenen gran popularitat en estes dates, hui en dia hi ha algunes **processons de Setmana Santa** que, tant per la trajectòria històrica que tenen com per les seues peculiaritats, han sigut reconegudes públicament. A continuació te'n descobrim algunes de les més rellevants i els plats típics que no pots deixar de demanar si les visites.

*Descobrix les claus  
de les processons de Setmana  
Santa més rellevants d'Espanya*

## LA PROCESSION DEL SANT ENTERRAMENT, TARRAGONA (CATALUNYA)

Es tracta d'una de les processons amb més tradició del nostre país, per eixa raó ostenta el títol d'**Element festiu patrimonial d'interés nacional** per la Generalitat de Catalunya. Esta processó és una de les més llargues d'Espanya, ja que hi participen aproximadament 5.000 persones de diferents associacions religioses, com ara la **Reial i Venerable Congregació de la Puríssima Sang**, que és l'encarregada d'organitzar este acte.

La processó té lloc el Divendres Sant i, encara que a primera hora de la vesprada els armats ja comencen a recórrer els diversos carrers de la ciutat, la **Processó del Sant Enterrament** comença al capvespre des de la plaça del Rei, en la mateixa església de Natzeret, per a fer un ampli recorregut pel centre històric de Tarragona.

La processó està encapçalada pel capità manies, els armats, la cort romana, els penitents, la música, els banderers i els setze passos. Entre estos cal destacar el pas de la Segona Caiguda així com el de Jesús de Natzeret que són els més antics.



UN PLAT  
TÍPIC  
Cassola  
de romesco.



## LA PROCESSION DEL SANT ENTERRAMENT DE CRIST, ORIHUELA (ALACANT, COMUNITAT VALENCIANA)

La Setmana Santa d'Orihuela és famosa perquè té algunes de les millors processons d'Espanya, per això està declarada com d'**interés turístic internacional**. Una de les **processons de Setmana Santa** més assenyalades és la del Dissabte Sant o la **processó del Sant Enterrament de Crist**, que organitza el mateix Ajuntament de la ciutat i en la qual participen tots els estaments de la societat oriolana vestits de dol rigorós.

El més assenyalat és la figura del **Cavaller Cobert**, un privilegi que atorga l'Ajuntament d'Orihuela a un ciutadà pel seu amor a la ciutat, i l'eixida en processó de la **Diablessa**, el pas més antic de la Setmana Santa oriolana i l'única representació demoníaca que desfila en este tipus d'actes. Esta figura té prohibit entrar a l'església; així doncs, quan arriba a la catedral, continua la seua trajectòria a peu de carrer, mentre la resta de la processó segueix el recorregut per l'interior del temple cristià.



UN PLAT  
TÍPIC  
Arròs  
amb crosta.

## LA PROCESSION 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 Salzillo.

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 PLAT  
TÍPIC  
Blat amb manetes  
de corder  
i carxofes.



## LA PROCESSION DEL CRIST DE MENA, MÁLAGA (ANDALUSIA)

Durant la Setmana Santa malaguenya té lloc una de les processons més peculiars d'Andalusia, perquè hi participa de manera significativa la **Legió Espanyola**, que porta a coll el **Crist de la Bona Mort**. L'acte comença el matí del Dijous Sant, amb el desembarcament al port de Màlaga per part dels legionaris i la **Marina**, que desfilen portant el Crist de Mena fins a l'altar processional a l'església de Santo Domingo. De vesprada, tant el Crist com la Legió tornen a desfilen en la processó del Dijous Sant. Esta processó es caracteritza perquè els legionaris canten a tot pulmó "El novio de la muerte", un himne militar, mentre porten el Crist amb un sol braç.



UN PLAT  
TÍPIC  
Potatge  
de vigília.



# HIGIENE ECOLÒGICA

*Cura personal en clau eco, productes "sense" i com els pots introduir en la rutina*

**E**ncara que els **productes ecològics** fa anys que estan en el mercat, hui en dia vivim una autèntica "revolució eco". I és que els consumidors cada vegada tenen més clara la importància de practicar un consum sostenible i responsable amb el medi ambient. Encara que els **productes ecològics** van començar a aparèixer en el mercat en forma d'aliments, hui també els podem trobar en molts aspectes de la nostra vida diària, per exemple la roba, els productes cosmètics i, també, els productes d'higiene personal. A continuació et contem què són els **productes d'higiene ecològica** i com pots començar a introduir-los a poc a poc en la teua rutina d'higiene diària.

## QUÈ SÓN ELS PRODUCTES D'HIGIENE ECOLÒGICA?

Entenem per higiene ecològica aquella que engloba tota de classe de productes i utensilis de neteja personal que, per a complir una sèrie de requeriments, han obtingut el certificat ecològic. La majoria d'estos requisits estan dirigits a les bones pràctiques ambientals i a la preservació dels recursos naturals, a més de la salut del consumidor.

- Que els productes estiguen elaborats amb **ingredients 100% naturals**.
- Que els productes estiguen elaborats amb **més del 95% d'ingredients ecològics i mitjançant un procés de producció ecoresponsable**. És a dir, que a més de ser naturals s'hagen elaborat seguint els criteris de l'agricultura ecològica que estableix el Reglament Europeu.

- Que els productes **no continguen ingredients químics** que puguin perjudicar el medi ambient.
- Que els productes estiguen presentats en **un envàs reciclable** i no d'un sol ús.
- Que els productes estiguen elaborats amb **materials sostenibles i biodegradables**.
- Que els productes **es puguin comprar a granel** per a evitar envasos de plàstic.

## COM PODEM DISTINGIR UN PRODUCTE ECOLÒGIC?

En el nostre país, els **productes ecològics** són fàcilment identificables, ja que estan etiquetats amb el segell d'agricultura ecològica de la Unió Europea. Este segell ens indica que el producte en qüestió ha complit amb les normes de producció, elaboració i distribució que marca la normativa europea. Descobrix-ne més coses!

- El logotip només es pot utilitzar en productes certificats com a ecològics per una agència o organisme de control autoritzat.
- Este certificat confirma que el producte complix unes condicions estrictes de producció, transformació, transport i emmagatzemament.
- Un producte només pot portar el logotip ecològic si conté almenys un 95% d'ingredients ecològics i si el 5% restant complix unes condicions estrictes, ja que el mateix producte o ingredient no pot estar present en forma ecològica i en forma no ecològica.
- Al costat del logotip ecològic de la UE s'ha d'indicar el número de codi de l'organisme de control, i també el lloc de producció de les matèries primeres agrícoles que componen el producte.

## CONSELLS PER A INTRODUIR-SE EN LA HIGIENE ECOLÒGICA

Si encara no t'has animat a introduir-te en la **higiene ecològica**, a continuació t'oferim una sèrie de suggeriments perquè pugues començar a posar-la en pràctica cada dia.

- 1 Substitueix el desodorant en esprai per un de bola, o bé per una pedra d'alum.
- 2 Canvia el raspall de dents de plàstic per un raspall de dents de bambú.
- 3 En comptes d'utilitzar discos desmaquilladors d'un sol ús, substitueix-los per discos desmaquilladors reutilitzables, gases desmaquilladores reciclables o bé tovalletes desmaquilladores de microfibra.
- 4 En comptes d'utilitzar compreses o tampons d'un sol ús, canvia'ls per una copa menstrual o bé alterna els dos productes.
- 5 Fes ús de productes d'higiene ecoresponsables o "productes sense".

Hi ha múltiples opcions per a introduir-te en el consum responsable i sostenible. I és que, amb uns pocs canvis en la teua higiene diària, pots contribuir a preservar el medi ambient.

EN EL NOSTRE PAÍS, ELS PRODUCTES ECOLÒGICS SÓN FÀCILMENT IDENTIFICABLES, JA QUE ESTAN ETIQUETATS AMB EL SEGELL D'AGRICULTURA ECOLÒGICA DE LA UNIÓ EUROPEA.





INNOVACIÓ

**Renovem les safates de forn en més de 300 supermercats amb un tractament innovador i sostenible**



Consum ha invertit 550.000 euros en l'aplicació d'un tractament innovador de recobriments ceràmics antiadherents en les seues safates de forn i rebosteria per a fer-les més sostenibles, de la mà d'Umbrella Technologies. Este proveïdor és el mateix amb el qual la Cooperativa va treballar per a aplicar el tractament anti-Covid als mànecs dels carros i a les cistelles de compra l'abril de l'any passat.

El que fa el recobriments ceràmic antiadherent és millorar l'eficiència, la sostenibilitat i la salubritat del parc de safates de forn, perquè permet l'ús de productes de neteja menys abrasius i contaminants, cosa que també allarga la vida útil d'estos utensilis i en facilita la neteja diària amb aigua i sabó als treballadors de la Cooperativa.

Consum ja té implantades estes noves safates de forn en 317 supermercats i l'objectiu és estendre esta millora al 100% de la xarxa comercial, que frega les 470 tendes, al llarg de 2022.

Un dels aspectes més importants de la indústria de panificació és el correcte manteniment de les safates i utensilis de forn, mitjançant l'eliminació de carbonissos contaminants. La carbonissa es produïx per la fixació de residus dels diferents productes cuïts sobre les safates. Estos residus, si no se'n retiren produïxen un recremat amb els successius cicles de cocció, anomenat carbonissa. Esta carbonissa produïx gasos (fum) dins del forn que són contaminants i que poden migrar als aliments cuïnats.

Amb el recobriments antiadherent d'Umbrella Technologies, la Cooperativa soluciona este problema i aconseguix una vida més alta d'estos útils, una productivitat més gran en la cocció i un consum energètic més baix. Amb l'aplicació d'este recobriments, es reduïxen els costos de manteniment i neteja, a més d'aportar una millor qualitat al producte cuinat.

MARCA OCUPADORA

**Consum crea 1.000 llocs de treball i fa prop de 4.000 contractacions estacionals en 2021**



Consum va tancar l'exercici 2021 amb la creació de 940 nous llocs de treball i més de 3.800 contractacions de reforç per vacances d'estiu i Nadal. Els últims set anys, la Cooperativa ha creat 6.878 nous llocs de treball, xifra que situa Consum com la principal generadora d'ocupació de la distribució alimentària en Espanya en relació amb la seua mida. Actualment, Consum compta disposa de més de 18.300 treballadors i treballadores, dels quals el 72% són dones.

**Som Top Employers!**

A més, el mes de gener passat Consum va renovar el segell Top Employers, per nové any consecutiu, fet que consolida la Cooperativa com una de les millors empreses per a treballar en Espanya. Esta certificació avala les bones pràctiques en matèria de recursos humans de les organitzacions i valida la gestió de la Cooperativa en matèria de personal, per ser una empresa que ofereix condicions laborals excel·lents, secunda i fomenta el talent, s'esforça per millorar les pràctiques dels seus treballadors i els permet evolucionar constantment.

COMPROMÍS SOCIAL

**Col·laborem amb l'Associació Espanyola contra el Càncer en la campanya “La compra de la teua vida” per recaptar fons per a la investigació**



Consum es va sumar el febrer passat a la campanya solidària “La compra de la teua vida”, promoguda per l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC) a escala nacional, per a recaptar fons per a la investigació d'esta malaltia, que només en 2020 va provocar prop de 10 milions de morts arreu del món.

L'adhesió de Consum a la campanya es va formalitzar amb la firma d'un conveni per part del president d'AECC a València, Tomás Trénor, i el director de Relacions Externes de la Cooperativa, Javier Quiles. L'acte va comptar amb l'assistència, també, del responsable de la Unitat de Sostenibilitat Econòmica en AECC en València, Javier Llombart, i del director de Gestió de Tendes de Consum, Antonio Rodríguez.

Els clients de la Cooperativa podien fer donacions en caixa en el moment de la compra en els més de 460 establiments Consum de la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia. Totes les donacions monetàries recaptades van anar a parar íntegrament a l'AECC per a fer costat a la investigació i finançar servicis de suport a pacients i familiars.

**Més de 10 anys de col·laboració**

Des de fa més d'una dècada, Consum col·labora amb diferents accions amb l'AECC, mitjançant donacions de producte a les juntes locals. També ofereix suport amb vals de compra que l'AECC valenciana ha distribuït entre les persones malaltes en situació de vulnerabilitat econòmica. Des de 2019, la Cooperativa col·labora en la Nit Solidària del Càncer, una gala anual que recapta fons per a finançar projectes d'investigació oncològica i ajudes directes als malalts i a les seues famílies.

TREBALLADORS

**Consum apuja el salari fins a un 2,5% al personal operatiu, que representa un 89% de la plantilla**



La Cooperativa ha augmentat el salari al seu personal operatiu entre un 1,7% i un 2,5% en funció de la categoria professional, com una mesura de solidaritat retributiva. Este increment, que començarà a aplicar-se des de la nòmina del mes de febrer, afecta el 89% de la plantilla de la Cooperativa, unes 16.408 persones. En total, este increment suposa una inversió de més de 7,5 milions d'euros.

El personal operatiu de Consum està format pels llocs de venedor, gestor operatiu de tenda, preparador, maquinista i personal administratiu. Este augment de sou es fa atenent els diferents índexs salarials del personal operatiu, de manera que el percentatge de pujada és més gran com més baix és el salari, per un criteri solidari, que no inclou el personal de comandament de la Cooperativa. Este increment acordat també s'aplica sobre altres conceptes complementaris al salari, com ara les hores extraordinàries, les hores nocturnes fora de jornada o les hores en festius, entre d'altres.

**Som cooperativa**

A més del salari, els socis treballadors de la Cooperativa perceben anualment el retorn cooperatiu que els correspon dels excedents, a més dels interessos per les seues aportacions obligatòries al capital social, conceptes que en 2021 van suposar la quantitat global de 38,3 milions d'euros i que equivaldrien a entre una i dos pagues addicionals, en funció de l'antiguitat com a soci treballador.



# ÉS POSSIBLE RETARDAR L'ENVELLIMENT AMB COSMÈTICA?

**A**mb el pas del temps la nostra pell va perdent elasticitat, lluentor i fermesa i apareixen en la cara els primers signes de l'edat, com les arrugues d'expressió o les taques provocades pel sol. Per això, a mesura que passen els anys, anem buscant sèrums o cremes que prometen retardar l'envelliment i retornar-nos la joventut que notem perduda en la cara. Encara que les "cremes miracle" no existixen, la ciència ha avançat molt i hui en dia, amb una bona rutina cosmètica, sí que és possible frenar o disminuir els signes de l'edat en la pell si tenim en compte el que necessita. Però, quins **components antiedat** no poden faltar en la teua rutina diària? A continuació et revelem les claus dels 3 **actius antiedat** més rellevants.

## QUÈ SÓN ELS PRODUCTES ANTIAGE EN COSMÈTICA?

Els **productes antiage**, també coneguts com productes **antiedat**, són aquells cosmètics que estan dissenyats especialment per a retardar o previndre l'aparició de les arrugues o línies d'expressió, per a tractar la falta d'elasticitat, aportar lluminositat i millorar l'aparença de la pell en general.

## QUAN HEM DE COMENÇAR A UTILITZAR PRODUCTES ANTIAGE?

A l'hora de previndre l'**envelliment cutani** és important incloure en la nostra **rutina hàbits saludables** com beure molta aigua, fer exercici de manera regular, cuidar l'alimentació i, sobretot, tindre una **rutina cosmètica** adequada, que comença des de la infància i va variant al llarg dels anys, depenent de les necessitats de la nostra pell.

Encara que no existix una edat concreta per a començar a utilitzar **productes antiedat**, s'estima que una persona ha de començar a usar **cosmètica antiedat** al voltant dels 20 o 25 anys, ja que, en estes edats, la producció de col·lagen i elastina de la pell comença a decaure. De tota manera, la cura cutània ha de començar des de la infància, amb l'ús de protecció solar, ja que el dany produït pels rajos solars és acumulatiu i a la llarga pot passar factura amb el fotoenvelliment o, fins i tot, el càncer de pell.

S'ESTIMA QUE UNA  
PERSONA HA DE  
COMENÇAR A USAR  
COSMÈTICA ANTIEDAT  
AL VOLTANT DELS 20 O  
25 ANYS.

## Descobrix els 3 actius antiedat que no poden faltar en la rutina facial

Els **productes antiedat** ajuden a previndre o retardar l'aparició dels efectes del pas dels anys en la cara, perquè estan enriquits amb actius dissenyats per a tractar específicament les necessitats de la nostra pell. Vols descobrir **els 3 actius antiedat** més sol·licitats? Pren nota:

### Àcid hialurònic

**Què és:** l'àcid hialurònic és un component que es troba de manera natural en les articulacions, els cartillags i la pell. Gràcies a l'alta capacitat que té per a atraure i retindre molècules d'aigua, l'àcid hialurònic és un component clau per a un tractament facial correcte, ja que, a mesura que envellim, la producció natural d'àcid hialurònic disminueix i la pell comença a perdre hidratació, elasticitat o fermesa.

**Per a què s'utilitza:** per a hidratar en profunditat, mantindre la hidratació i lluitar contra els primers signes de l'envelliment, com les línies d'expressió i les arrugues.

**Quan l'hem d'introduir en la rutina cosmètica:** es recomana començar a introduir-lo en la rutina cosmètica a partir dels 35 anys amb un sèrum facial d'àcid hialurònic o les cremes hidratants.

### Vitamina C

**Què és:** la vitamina C és un antioxidant poderós que prevé el dany de les cèl·lules exposades als radicals lliure i a la radiació solar. A més, es tracta d'un component fonamental en la producció de col·lagen, ja que ajuda a augmentar-ne la síntesi.

**Per a què s'utilitza:** per a combatre les arrugues, aportar lluminositat a la cara, reduir taques i esborrar els signes del cansament.

**Quan l'hem d'introduir en la rutina cosmètica:** es recomana començar a introduir vitamina C en la rutina cosmètica a partir dels 25 anys, als matins i sempre acompanyada de protecció solar.

### Retinol

**Què és:** es tracta d'un component derivat de la vitamina A que es troba en la pell de manera natural. El retinol és un regenerador cel·lular que pertany a la família dels retinoides, com ara l'àcid retinoic, que s'utilitza habitualment en els píl·ings cosmètics. Encara que pertanyen a la mateixa família, el retinol és una molècula més suau, però que ajuda a la regeneració cel·lular de la dermis facial i a la producció de col·lagen.

**Per a què s'utilitza:** per a contribuir al rejuveniment cutani, estimular la producció de col·lagen, regenerar la pell, aportar més lluminositat a la cara i reduir les taques i les arrugues.

**Quan l'hem d'introduir en la rutina cosmètica:** a partir dels 40 anys, amb un sèrum facial o una crema hidratant. Sempre de nit i l'endemà ens posarem protecció solar.



# COM PODEM DIFERENCIAR *bullying* de conflicte escolar

SAPS DIFERENCIAR UN CONFLICTE ESCOLAR ENTRE XIQUETS I EL *BULLYING* O ASSETJAMENT? ET CONTEM ELS INDICIS EN QUÈ T'HAS DE FIXAR PER A EVITAR QUE CRESCA.



**C**om a microsocietat, els centres educatius reflecteixen situacions diverses que es produïxen en les relacions socials. La missió més important de les escoles és col·laborar amb les famílies en l'educació dels fills, donant suport a l'itinerari educatiu que han triat els pares. La contribució per al desenvolupament personal dels alumnes implica ensenyar a mantindre relacions amb dificultats i canvis, que, de vegades, suposen conflictes interpersonals. Les escoles són ecosistemes propicis per a l'aprenentatge en la resolució dels conflictes.

## COM PODEM DETECTAR LA VIOLÈNCIA EN L'ESCOLA?

Els conflictes escolars suposen desacords entre els alumnes sobre les idees, els interessos i els valors que hi ha dins de la comunitat educativa. Estos malentesos impliquen rivalitat, baralles per l'ús d'espais, discriminació, intimidació, pèrdua o robatori de material escolar, etc.

Hi ha alguns aspectes que faciliten l'augment de l'agressivitat i el conflicte entre els alumnes: una major edat per a posar fi a l'educació secundària obligatòria, amb alumnes en l'aula més desmotivats; un nombre més gran d'alumnes per classe, la qual cosa implica més friccions que comporten conflictes i tensió física i psicològica; una lenta, però severa, disminució de l'autoritat dels professors davant dels alumnes, que implica l'incompliment de certes normes i regles, i una dificultat de comunicació entre els professors i els alumnes. Tot açò es tradueix en situacions de conflicte.

EL *BULLYING* ÉS UN DELS PROBLEMES DE CONFLICTE INTERPERSONAL MÉS GRANS QUE ES PODEN PRODUIR EN UN CENTRE EDUCATIU I/O FORA.

## DIFERÈNCIA ENTRE EL *BULLYING* I EL CONFLICTE ESCOLAR

Els anomenats reglaments de règim intern dels centres educatius proposen les normes que convé tindre en compte i que faciliten l'ambient de treball i la disciplina, i inclouen la normativa i les estratègies que cal desenvolupar quan es produïxen els conflictes escolars.

El *bullying* o assetjament escolar és un dels problemes de conflicte interpersonal més grans que es poden produir en un centre educatiu i/o fora. Les formes en què es pot manifestar són el maltractament físic, verbal o psicològic, i/o l'assetjament per Internet (*ciberbullying*).

Per a distingir què és un conflicte escolar i què és *bullying*, convé tindre en compte que la conducta de l'agressor ha de ser una acció repetida i intencionada amb la finalitat d'intimidar, sotmetre, atemorir un altre alumne, bé en el centre educatiu o fora. A més, esta exposició produïx en l'agredit les conseqüències d'esta acció, bé amb danys físics o amb conseqüències psicològiques.

## *Indicis en els quals Thas de fixar*

Els símptomes més característics que poden alertar el professorat o la família que un xiquet patix *bullying* són:

- Irritabilitat, mal de cap, falta de gana, cansament, etc.
- Ansietat, depressió.
- Insomni, malsons i dificultats per a dormir.
- Apatia, canvi conductual i anímic, aïllament social.
- Manteniment d'un estat d'alerta constant, no voler anar a escola o faltar molt.
- Conductes d'evitació i fugida, negant, inclús, els fets que s'estan produint.
- Por de perdre el control o d'estar sol.
- Inquietud, nerviosisme o pessimisme.
- Ideació autolítica o intents de suïcidi.

És necessari implantar en els centres educatius estratègies per a la resolució i la gestió de conflictes, així com el desenvolupament d'habilitats interpersonals, mitjançant el treball amb la intel·ligència emocional. No es tracta de voler posar fi al conflicte, sinó més bé de mantindre com a objectiu la prevenció de la violència amb una conscienciació social més bona, amb l'aprenentatge de la resolució de problemes, l'autogestió emocional, el desenvolupament de l'empatia, la gestió de l'estrès i el desenvolupament d'unes relacions saludables.



# EDUCACIÓ FINANCERA PER A XIQUETS

L'EDUCACIÓ FINANCERA PER A XIQUETS ÉS FONAMENTAL PER A CREAR JÓVENS I ADULTS AMB UNA BASE SÒLIDA I SEGURA.

La capacitat d'aprenentatge dels xiquets és sorprenent. La seua ment és com una esponja que absorbeix tot el coneixement que posem al seu abast i a molts els serà de gran ajuda quan siguem majors. És per això que l'educació financera no s'ha d'excloure.

Segons l'últim Informe PISA de l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE), realitzat a estudiants de 15 anys, un de cada quatre adolescents espanyols no té nocions sobre finances. En els adults, este hàbit és similar, i encara que la nota mitjana obtinguda de l'avaluació dels coneixements financers és de 6 sobre 10, els resultats demostren que quasi la meitat de la població (46%) pensa que els seus coneixements financers són "baixos" o "molt baixos". A més, només el 58% de la població espanyola comprén el concepte d'"inflació", i més del 75% reconeix que ha de millorar els coneixements que té en matèria financera per a optimitzar la gestió de les seues finances personals.

## PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'EDUCACIÓ FINANCERA?

Els diners estan presents en quasi totes les activitats que fem en el dia a dia, i els xiquets tenen un hàbit de consum cada vegada més marcat per la publicitat i els mitjans de comunicació, per això és important educar-los en les finances perquè siguem consumidors responsables, i ensenyar-los la importància de gestionar i estalviar els diners.

Nombrosos estudis abonen la idea que millorar la cultura financera en la població contribuirà a millorar els seus nivells d'estalvi, la planificació per a la jubilació i a millorar la pròpia qualitat de vida. Disposar d'esta formació des de menuts ajuda a prendre millors decisions i més qualificades en esta matèria en cada cicle de la vida. I també contribueix a triar més bones opcions d'endeutament i a assumir-ne uns nivells més baixos al llarg de la vida.

## COM PODEM ENSENYAR ELS XIQUETS A GESTIONAR I A ESTALVIAR ELS DINERS

- **Donant exemple:** els hem d'ensenyar a no comprar les coses per impuls i que no es pot gastar sense límit. En este sentit, el millor és predicar amb l'exemple.
- **Diferenciem entre despeses i ingressos:** pareix una favada, però és bàsic perquè entenguen com funciona l'economia. Estaria molt bé ensenyar-los a fer un pressupost personal d'estalvi i control de despeses perquè aprenguen a prioritzar.
- **Els caixers no regalen els diners:** els hem d'explicar des que són molt xicotets que el caixer no és una caixa màgica que imprimix bitllets. És important que aprenguen el valor de les coses, que per a aconseguir-les s'ha de treballar i que eixe sacrifici és el que ens fa disposar dels diners, però sempre de manera conscient.
- **La paga:** assignar-los uns diners setmanals perquè aprenguen des de menuts a administrar-los és una bona tàctica per a generar l'hàbit d'utilitzar-los de manera responsable. Gestionar-se els diners els donarà les habilitats necessàries per a ser independents financerament, pacients i planificats.

- **Estalviant i fixant-se metes:** una bona manera d'aprendre a estalviar és que tinguen un incentiu. Per exemple, si volen comprar-se un joguet, podem ensenyar-los que han d'estalviar un poc de diners cada mes fins que aconseguisquen reunir el total del que val. És una manera d'administrar-se i de no gastar sense control.

## APLICACIONS INTERACTIVES

Els últims anys s'han incrementat el nombre d'aplicacions per a ajudar els més menuts a formar-se en finances. A continuació vos en proposem algunes:

- **Life Hub:** de manera lúdica, ensenya a xiquets i adolescents educació financera mitjançant 24 mòduls.
- **Goalsetter:** motiva els xiquets a aconseguir les seues metes amb l'estalvi. Té tres categories: estalvi per al futur, compartir amb altres i viure experiències importants.
- **Banquer:** ofereix experiències pràctiques a xiquets de primària sobre la gestió de la seua economia, mentre els permet gestionar ingressos, despeses i futurs pressupostos mitjançant jocs.
- **Homey:** permet assignar responsabilitats i treballs remunerats a cada membre de la família i administrar els diners que aconseguixen.

## 10 raons per a fomentar l'educació financera

- 1 Permet tindre persones més ben formades per a prendre decisions sobre les seues finances, el seu futur i la seua planificació financera.
- 2 Contribueix a aconseguir els objectius financers de les persones en qualsevol etapa de la vida.
- 3 Millora la situació financera de les famílies i el seu patrimoni.
- 4 Genera hàbits d'estalvi correctes en les famílies, que permeten aconseguir una qualitat de vida millor.
- 5 Ajuda els consumidors a gestionar els ingressos i les despeses, a estalviar i invertir de manera més eficient.
- 6 Aporta ferramentes per a evitar possibles frauds per estafes i ciberestafes.
- 7 Contribueix al bon funcionament dels mercats i de l'economia.
- 8 Fomenta la planificació financera dels consumidors i millora la gestió dels seus deutes.
- 9 Es convertix en una ferramenta per a promoure el creixement, la confiança i l'estabilitat econòmica.
- 10 Ajuda a complementar la regulació financera per a la protecció dels inversors de manera efectiva.



# Mascotes de companyia per a persones amb discapacitat

LES MASCOTES DE COMPANYIA SÓN, HABITUALMENT, GOSSOS QUE ASSISTIXEN, PRINCIPALMENT, DE MANERA EMOCIONAL PERSONES AMB DISCAPACITATS.

**E**ncara que la seua labor és acompanyar les persones amb discapacitat física, psíquica o sensorial, és important saber que són gossos de treball i que hi ha una diferència entre els d'assistència i els de teràpia. Una de les diferències més importants és que els gossos d'assistència viuen amb la persona que assisteixen, mentre que els de teràpia viuen amb el seu guia i es desplacen amb el guia i un terapeuta per a dur a terme una teràpia en concret, durant un temps determinat.

## QUÈ ÉS UN GOS D'ASSISTÈNCIA?

Un gos d'assistència és un gos que té el treball d'assistir la persona amb què viu; és a dir, accomplir una funció que la persona no pot fer per si mateixa. El cas més conegut és el dels gossos que acompanyen els invidents, però n'hi ha molts més, com els gossos que detecten les baixades de sucre en les persones diabètiques, els gossos que ajuden les persones sordes o els que ajuden les persones amb mobilitat reduïda.

És un treball de 24 hores, ja que el gos conviu amb el seu responsable i l'assistix a cada moment, tant en casa com en l'exterior. Són animals que s'entrenen des que són cadells per a fer eixe treball i tenen una acreditació de l'Administració corresponent que els permet entrar en qualsevol lloc on vaja el seu responsable.

## COM AJUDEN ELS ANIMALS LES PERSONES AMB DISCAPACITAT?

Està demostrat que els animals són un element motivador molt important per a les persones amb discapacitat. Eixe és el valor que tenen a l'hora d'efectuar una teràpia assistida amb animals.

Depenent de la discapacitat de la persona i de l'objectiu que es vulga aconseguir, el terapeuta du a terme el seu treball acompanyat pel gos i pel seu guia. Xiquets amb trastorn de l'espectre autista, persones amb Alzheimer o amb paràlisi cerebral reben amb alegria el seu "terapeuta" caní, i això els motiva a dur a terme accions que, d'una altra manera, no s'esforçarien a fer.

A més de la teràpia, els gossos ja s'utilitzen a les escoles com a acompanyament i element motivador de l'aprenentatge amb xiquets que tenen problemes d'atenció, com a suport emocional a xiquets que han d'anar als jutjats a declarar per assumptes familiars, com a suport a les víctimes de violència de gènere, per a acompanyar xiquets malalts als hospitals o per a combatre el bullying.

Encara que els gossos són els animals que més s'utilitzen per a la teràpia i l'acompanyament, en l'actualitat també es recorre a animals xicotets, com ara conills, cobais o agapornis, perquè són animals que els xiquets o les persones grans poden agafar al braç i sentir-se protegits.

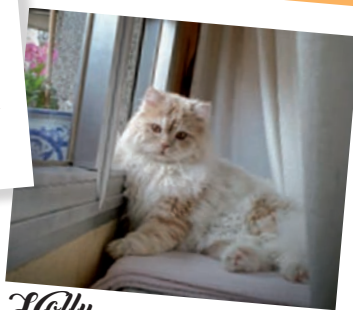
La teràpia equestre també és de gran utilitat, sobretot per a persones amb discapacitat motora i altres malalties degeneratives. El cavall aporta la mobilitat que no té la persona amb discapacitat i ofereix beneficis, com la millora del sistema motor, l'augment de l'equilibri i la coordinació, i l'increment de la seguretat en si mateix, entre d'altres.

Sense oblidar, per descomptat, que a més dels beneficis terapèutics, els animals aporten felicitat i afecte sense demanar res a canvi. Són una companyia agraïda i sempre estan quan els necessitem.

UN GOS D'ASSISTÈNCIA ÉS UN GOS QUE TÉ EL TREBALL D'ASSISTIR LA PERSONA AMB QUI VIU.



Coco  
Isa



Holly  
Cristina



Kiku  
Estela



Siebla  
Ana Isabel



Roger  
Isa i Zaira



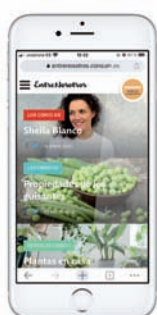
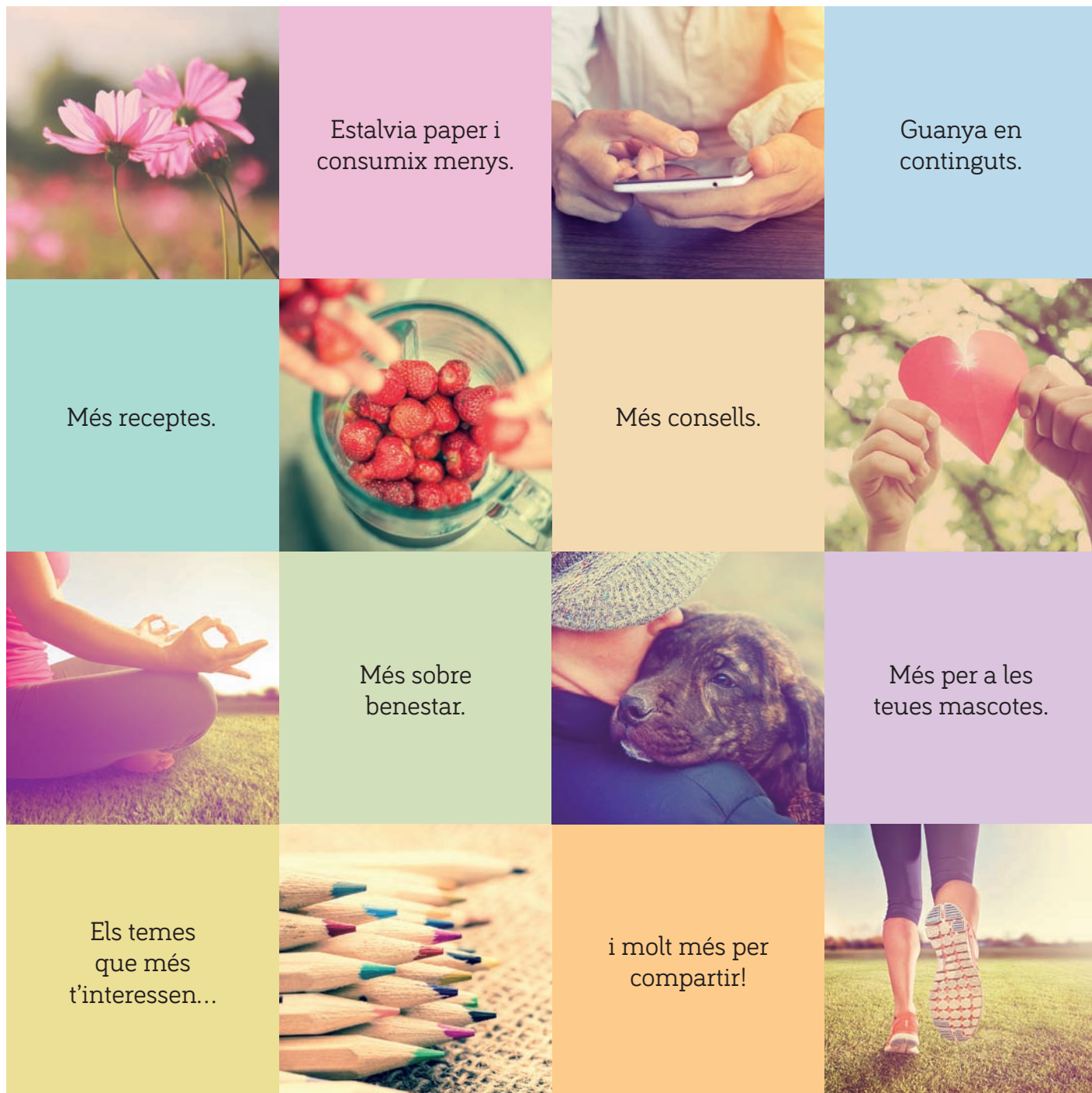
Wipi  
Abel



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



# PASSA'T A *EntreNosotros* DIGITAL!



Tria l'opció  
"correu electrònic" des de  
la web **mundoconsum.es**  
o l'app **Món Consum...**  
i pega el bot!

**consum**  
Junts és  
cooperativa