



# Entrenosotros

la revista del soci client

consum

JULIOL / AGOST 2022  
Núm. 115



## EL TEMA DEL MES

### RECEPTES FRESQUES I SENZILLES, OBLIDA'T DE CUINAR!

SABER COMPRAR. TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ D'ALIMENTS: QUINA ÉS L'ADEQUADA?  
ELS CINC DE... EUGENI ALEMANY. SALUT I BELLESA. PRIMERA DEPILACIÓ: TOT EL QUE HAS DE SABER.



Tenim ganes de viatjar, de relaxar-nos en la platja o en la piscina i, en definitiva, de tindre, per fi, un estiu "normal", com els d'abans.

Per fi ha arribat l'estiu: el bon temps, més hores de llum, els xiquets ja han acabat l'escola i, en un tres i no res, anirem de vacances. Quines ganes, veritat? Ens abellix tindre, per fi, un estiu "normal", com els d'abans, sense restriccions de mobilitat, sense mascaretes, sense estar pendents del distanciament social i, per què no dir-ho, d'oblidar-nos de la pandèmia. Tenim ganes d'escapades, de viatjar, de platgeta, de piscina, de canviar d'aires...

Tenim ganes de tot això, però, al mateix temps, estem molt pendents del que comprem i gastem, perquè la inflació, encara que més moderada que l'any passat, continua sent alta. En un món globalitzat com el nostre, la crisi de matèries primeres, l'increment del cost de les energies, el conflicte d'Ucraïna... tot acaba fent que pugen els preus i tots ho notem en la butxaca. És veritat que la vida està més cara, però les empreses també estem ajudant les famílies en les compres diàries, posant a la seua disposició una cistella de la compra bàsica i assequible per a qualsevol butxaca, innovant, dia a dia, perquè la nostra marca pròpia done resposta a les necessitats dels clients. Perquè, en Consum, les persones són el més important.

Amb l'arribada de l'època estival i les tan anhelades vacances, del que menys ganes tenim és de passar hores en la cuina. Per això et presentem diverses idees i receptes amb les quals podràs preparar uns plats frescos, però, a més, bons i nutritius. Menjar sense cuinar té multitud d'avantatges. Si no tens temps ni ganes de cuinar, et portem consells i receptes senzilles en el nostre Tema del mes.

Amb la calor també ens abellix més menjar fruita, ja que és una bona opció per a refrescar-nos. Un meló de tot l'any, un d'Alger, bresquilles, figues, prunes..., la combinació que fan amb verdures és infinita i es poden utilitzar en sopes fredes, ensalades, batuts. Perquè la fruita és molt més que unes postres, t'interessarà el nostre Hui Mengem.

I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en [entrenosotros.consum.es](https://entrenosotros.consum.es) Bones vacances!



Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.  
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose María 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](mailto: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.



## 10 Consumidor

- 04 JUNTS FEM CONSUM  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...  
Eugeni Alemany.
- 08 HUI MENGEM  
Receptes amb fruita per a l'estiu.
- 10 ELS FRESCOS  
Propietats del polp.
- 12 SABER COMPRAR  
Temperatura de conservació d'aliments: quina és l'adequada?



## 14 Actualitat

- 14 A EXAMEN  
Tipus de refrescos.
- 16 EL TEMA DEL MES  
Receptes fresques i senzilles, oblida't de cuinar!
- 18 VIATJAR AMB GUST  
Llocs fresquets per a passar bé l'estiu.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC  
Consells per a una compra sense petjada.
- 22 NOTÍCIES CONSUM  
Presentem els resultats anuals i apostem per les energies renovables i la descarbonització.



## 26 Pren nota

- 24 SALUT I BELLESA  
Primera depilació: tot el que n'has de saber.
- 26 CONEIX-TE  
Com podem superar les pors de l'embaràs
- 28 CURA INFANTIL  
Enuresi nocturna: per què encara banya el llit?
- 30 MASCOTES  
Com podem evitar l'abandó?



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.**

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

La calidad de las frutas y las verduras es de primera calidad.  
  
Par mi es el mejor supermercado, por todo lo que hacéis por los clientes. Gracias a vosotros por todo.

Ese atún vegano que vendéis es lo más.



TWITTER

Yo la mejor bebida vegetal que he encontrado es:  
Soja Enriquecida de @Consum.  
Muy barata, sin azúcar, con vitamina A y D, 100% vegana, sabor bien, fabricada en España, nutricionalmente completa, etc.



INSTAGRAM

Estrenando época de helados. Estos los he comprado en @supermercadosconsum y son de #royne.  
Tenemos dos opciones  
Cono  
Polo  
Como no he encontrado emoji polo, pongo este.

Cual te gusta más?



Impulsant les teues idees

Gràcies a les aportacions dels nostres clients hem renovat els paquets d'embotits Consum. Ara estan dividits en 4 perquè siguin més fàcils d'utilitzar, perquè es conserven millor i tinguen la quantitat perfecta per a preparar 4 entrepans. A més, estos nous envasos estan fets amb el 70% de plàstic reciclat.

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



Compartint trucs i consells

Truc guanyador



MÀNEGUES SEQUES QUAN ESCURES

Quan escures a mà la vaixela i utilitzes guants, sol passar que quan te'ls llesves, et trobes la vora de les mànegues mullades. Per a evitar-ho, només has de doblegar cap a fora l'extrem del guant, i ja no et mullaràs.

Mila S.

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.

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 gurmè 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...





Els cinc de...

# Eugeni Alemany

Humorista i presentador

Eugeni Alemany és un humorista i presentador valencià. Amb un estil enginyós i divertit ha traspassat la frontera televisiva i ara triomfa en xarxes socials i en el teatre amb l'obra *A ningú que li passe*, un espectacle 100% valencià i 100% imprevisible.

A més, com a presentador de televisió, ha treballat en les principals cadenes nacionals (Antena 3, Telecinco, Cuatro, TVE ). En l'extens currículum televisiu d'Alemany destaquen programes emblemàtics com *Caiga quien caiga*, de Telecinco, o el concurs *Atrapa'm si pots* i els especials de *Campanades d'À Punt*, que figuren entre els espais de més audiència en tota la història de la cadena autonòmica valenciana.



Per la realització d'este reportatge, Eugeni Alemany i Consum entreguen 500€ a Accem. Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2020 va destinar prop de 23,3 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 8.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.

## Els cinc d'Eugeni Alemany

1



Arròs

Este aliment mai em falta en el rebost, no sé si és perquè soc valencià i de Sueca. Sempre tenim arròs en casa; del llarg, que el gaste per a fer en un moment arròs blanc en la Thermomix, i arròs de la varietat Sènia o bomba, que l'usem per a un altre tipus de coccions. En casa mengem arròs entre 2 i 3 vegades a la setmana perquè, com diem a València, "Si no és arròs, no és dinar".

2



Fruita

Molta fruita. En casa ens agrada molt i als xicotets els hem acostumat a menjar-ne des de xicotets i els encanta. Aprofitem i comprem sempre la fruita de temporada.

3



Picos

Sempre en tenim en casa. Als meus fills els agraden molt i, en un moment determinat, sempre t'entretenen fins a l'hora de dinar. Com que jo soc qui fa la compra en casa, els meus fills sempre em demanen que n'apunte en la llista.

5



Llegums

Últimament, m'obligue a menjar molts llegums. M'encanten les lletilles cuites que hi ha en Consum i, amb quinoa, fem unes ensalades amb tomaca cherry que els aporten un toc àcid que ens agrada molt.

4



Vi

Sempre en tenim una botella en casa per als que venen de visita, però sobretot per als que vivim ací, com la meua dona. Ens agrada molt disfrutar d'una copa de vi mentre parlem, cuinem o fem les faenes de casa. Estos són els xicotets plaers de la vida.





ES PODEN UTILITZAR COM A ENTRANTS EN SOPES FREDES O EN ENSALADES FRESQUES DELICIOSES.

# RECEPTES AMB FRUITA PER A L'ESTIU

Les receptes amb fruita són variades i perfectes per a disfrutar a l'estiu. Et portem els millors plats perquè disfrutes d'un menjar refrescant.

**A**mb l'arribada de l'estiu, sempre tenim més ganes de fer plans a l'aire lliure, descobrir la naturalesa i, per què no, els aliments que ens ofereix esta època de l'any.

Algunes persones, potser per la calor, tendixen a menjar més fruita a l'estiu que en altres estacions, ja que són una bona opció per a refrescar-nos. Un meló madur i dolç, una figa turgent, una bresquilla al punt... ens fan, simplement, disfrutar. No necessiten res per a millorar-ne el sabor i la textura natural.

A més, la seua combinació amb verdures és infinita i sorprenent. Es poden utilitzar com a entrants en sopes fredes o en ensalades fresques delicioses, i no només afigen l'accent dolç intensificant el sabor de diversos plats, sinó que l'alt consum està vinculat a grans beneficis en la nostra salut. Són una part integral d'una dieta saludable, i el fet d'incloure-les diàriament promou una disminució del consum d'aliments hipercalòrics, greixos, sucres lliures i sodi.

El gran benefici de reunir fibra, aigua, vitamines i minerals és fonamental per a ajudar a previndre l'aparició de malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis de tipus 2 i alguns tipus de càncer.

Molt poques fruites exigixen una cocció complicada o llarga, i la majoria no la necessiten en absolut. Representen un d'eixos ingredients versàtils, que brinden l'ocasió de delectar-se amb cada preparació on estan presents.

Siga com siga l'estació o l'ocasió, disfrutar d'una bona peça de fruita és una decisió magnífica.



## Ensalada de meló d'Alger amb formatge feta



**Ingredients** (4 persones)

200 g de fesols de soja fresca  
200 g de faves  
200 g de formatge feta  
120 g de pésols en la baina  
5 g de timonet  
½ meló d'Alger menut  
40 ml d'oli d'oliva extra verge

### PREPARACIÓ

Posa aigua en una cassola gran i calfa-la fins que comence a bullir. Afeg els fesols de soja i les faves. Escalda-les durant 2 minuts.

En una altra olla, posa a bullir aigua amb sal i escalda els pésols, pelats prèviament, durant 30 segons. Escorre'ls i passa'ls per davall de l'aixeta d'aigua freda; després, torna'ls a escórrer.

Talla les baines dels pésols per la mitat. Afeg-les al bol amb els fesols de soja.

Trau la pell del meló damunt d'un bol per a arregar-ne el suc. Talla'n la polpa a triangles i esprem-ne alguns trossos en un bol xicotet per a obtenir, aproximadament, 3 cullerades de suc. Incorpora els triangles de meló amb les faves al bol d'ensalada. Mescla l'oli amb el suc de meló i aboca'l sobre l'ensalada.

Empolvora els fesols de soja, les faves, els pésols i el meló d'Alger amb el formatge feta i el timonet.



Informació nutricional per ració.



## Batut de remolatxa, tomaca i pera



**Ingredients** (1 got)

80 g de remolatxa  
240 g de tomaca  
60 g de pera

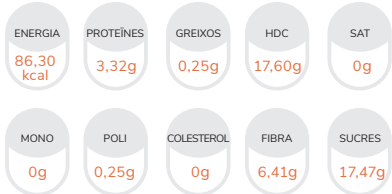
### PREPARACIÓ

Posa la fruita i la verdura en la nevera el dia anterior perquè estiga fresqueta.

Quan comences amb la recepta, trau la remolatxa, la tomaca i la pera de la nevera, talla-les a trossos mitjans i introdueix tota la polpa en un got de liquadora.

Remena-ho bé amb la liquadora o el robot de cuina fins a formar un suc.

Col·loca la beguda en un got i servix-la immediatament.



Informació nutricional per ració.



## Sopa estiuenca de fruites



**Ingredients** (4 persones)

400 g de meló de tot l'any  
200 g de meló d'Alger  
240 g de bresquilla  
2 iogurts naturals  
3 fulles d'herba-sana.

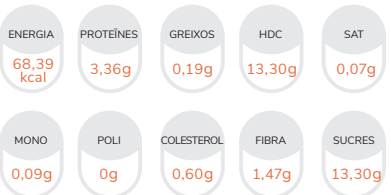
### PREPARACIÓ

Amb un buidador menut prepara les boles de la bresquilla, i amb un de més gran, les dels melons d'Alger i de tot l'any.

Distribueix les boles de fruita en un plat fins al moment d'emplatjar i conserva'l tapat en la nevera.

A continuació, fes la sopa triturant les restes del meló de tot l'any amb els dos iogurts naturals.

Col·loca les boletes repartides en quatre plats i distribueix unes fulles d'herba-sana. Aboca per damunt la sopa de iogurt i servix-ho immediatament.



Informació nutricional per ració.



# Propietats del Polp

Coneixes les propietats del polp? Els beneficis de menjar este mol·lusc són molts: font de minerals, vitamines i greixos saludables. Descobrix-ho tot!



**E**l polp és una espècie de **mol·lusc cefalòpode** amb un cap gran d'on naixen huit tentacles amb ventoses de mides diferents; estes ventoses li permeten desplaçar-se i atrapar les preses. Depenent del tipus d'espècie, el color varia entre el marró i el roig. Encara que al llarg del món hi ha diferents varietats de polps, només en són comestibles algunes, concretament, en Espanya, l'espècie més consumida és el **polp comú** o **Octopus vulgaris**, que es troba en les aigües de l'Atlàntic i el Mediterrani.

La carn del polp és un aliment molt valorat, no només perquè té un sabor excel·lent, sinó per les **propietats** nutricionals.

## QUINS BENEFICIS TÉ EL POLP?

- Té un alt nivell de proteïnes d'alt valor biològic.
- És baix en greixos, colesterol i té una aportació calòrica molt baixa: 70 kcal per cada 100 grams.
- Una ració de polp (200 g) cobreix el 100% de les ingestes recomanades al dia (IR/dia) de seleni per a hòmens i dones de 20 a 39 anys amb una activitat física moderada. Per la seua banda, les aportacions de iode, fòsfor, calci i sodi equivalen al 80%, 38%, 22% i 28% respectivament de les IR/dia per a cadascun. Les segueixen les de zinc (18%), ferro (20%) i magnesi (13%).
- Les aportacions vitamíniques més significatives són les de vitamina B12; en quantitats considerables, de niacina i vitamina B6; i un poc més baixes, les de tiamina, vitamina A i E.
- La quantitat elevada d'aigua, l'alta presència de proteïnes i la baixa aportació en greixos contribueixen al control de pes. A més, és un aliment que ompli molt i 100 g de polp suposen un 20% de la quantitat diària recomanada de proteïnes.

TÉ UNA APORTACIÓ CALÒRICA MOLT BAIXA.

**70**  
kcal/100 g



Coneix la recepta de polp a la gallega!





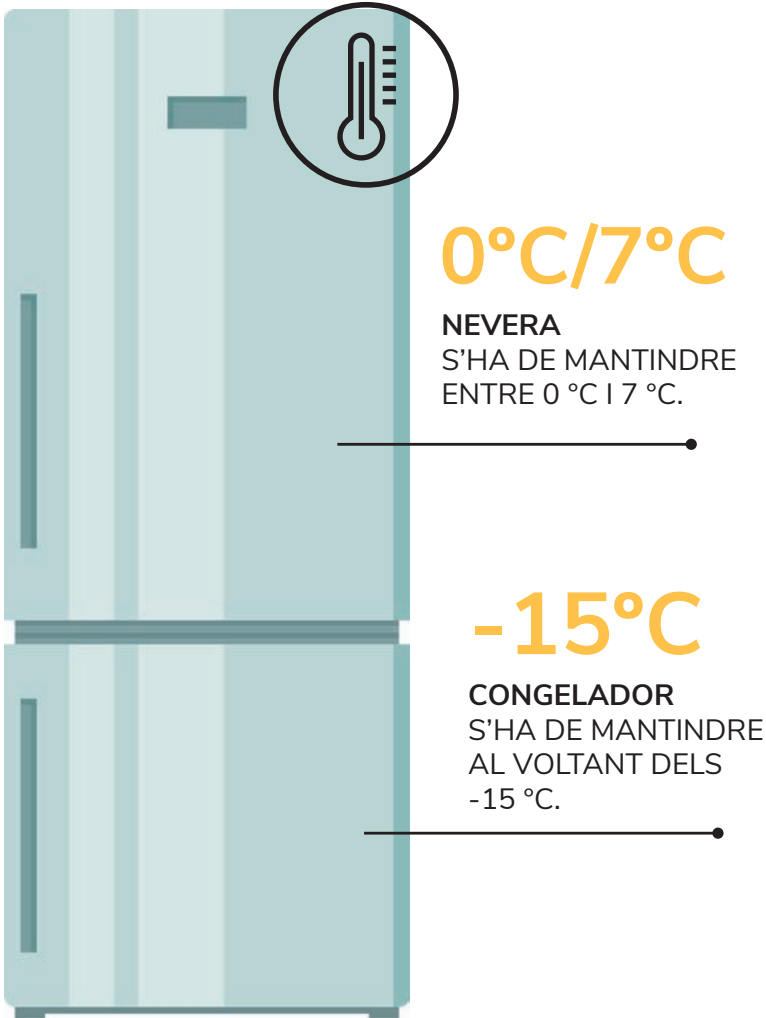
# TEMPERATURA DE CONSERVACIÓ D'ALIMENTS: QUINA ÉS L'ADEQUADA?

La temperatura de conservació dels aliments encara agafa més importància amb l'arribada de la calor. Descobrix com pots de mantindre segurs els aliments.

**C**onèixer la **temperatura de conservació dels aliments** o descobrir quins aliments s'han de vigilar a l'estiu són algunes de les coses que ens poden servir de gran ajuda per a evitar les temudes intoxicacions alimentàries. T'interessa? T'ho expliquem tot a continuació.

## QUINA ÉS LA TEMPERATURA ADEQUADA PER A CONSERVAR ELS ALIMENTS?

L'augment de la temperatura pot reduir la vida dels aliments que guardem en la cuina, no només dels que conservem en el rebost o fora de la nevera, sinó també dels que es troben en l'interior. I és que, amb l'arribada de la calor, consumim més aliments frescos i obrim més vegades la nevera, i això fa que perda fred. És per eixa raó que, durant l'estiu, n'hem de reduir la temperatura perquè el menjar es conserve en més bon estat.



## 3 consells per a mantindre els aliments en bon estat a l'estiu



**1. FES UNA NETEJA GENERAL DE LA NEVERA I DEL CONGELADOR** PER A ELIMINAR POSSIBLES BACTERIS, ALMENYS, UNA VEGADA AL MES.



**2. FES UNA COMPRA RESPONSABLE;** ÉS A DIR, COMPRA EL QUE HAGES DE CONSUMIR DURANT LA SETMANA. A L'ESTIU ÉS RECOMANABLE NO ACUMULAR MOLT DE MENJAR EN LA NEVERA, DEIXAR ESPAI ENTRE EL MENJAR I, SOBRETOT,... FIXAR-SE EN LES DATES DE CADUCITAT.



**3. ORGANITZA LA NEVERA DE FORMA ADEQUADA:**

- **Aliments que s'han de mantindre en la nevera:** fruita, verdura, carn, peix, ous, lactis, etc. Alerta! Durant esta estació, es recomana congelar la carn i el peix, si no l'has de consumir ràpidament.
- **Aliments que no hem de guardar en la nevera:** plats calents o acabats de cuinar (hem de deixar que es refreden prèviament), plats que no estiguen coberts amb paper transparent o amb qualsevol tipus de protecció i llandes de conserves, entre d'altres.
- **Cada aliment té marcat el seu lloc en la nevera,** perquè cada un té necessitats tèrmiques diferents.
- **No obrim la nevera contínuament.**

## 5 aliments que has de vigilar durant l'estiu



### Lactis

Durant l'estiu s'han d'exposar poc de temps a la temperatura ambient, ja que són propensos a contraure fongs, floridura i bacteris, fins i tot refrigerats!



### Salses i elaboracions amb ou cru

Si els comprem ja elaborats, els hem de consumir en poc de temps. Si són casolans, és preferible tirar les sobres per a evitar la tan temuda salmonel·losi. Per descomptat, també hem d'anar alerta amb els ous: descobrix com es detecta si un ou està en mal estat ací.



### Carn

Igual que el peix, és preferible congelar-la i consumir-la posteriorment si no l'hem de consumir de seguida. Hem de vigilar especialment la carn d'aviram, com el titot, l'ànec o el pollastre.



### Gelats, orxata, batuts i granissats

Són molt sensibles a les fluctuacions de temperatura.



### Marisc, mol·luscos i peix

El marisc s'ha de consumir al més prompte possible i sempre ha de tindre l'olor de mar característica. Si fa una olor forta o fa gust d'amoníac, rebutja'l immediatament.

# Tipus de refrescos

Hi ha diferents tipus de refrescos. Cada sabor i ingredient els fa únics per a segons quina ocasió. Troba el teu refresc ideal per a este estiu!

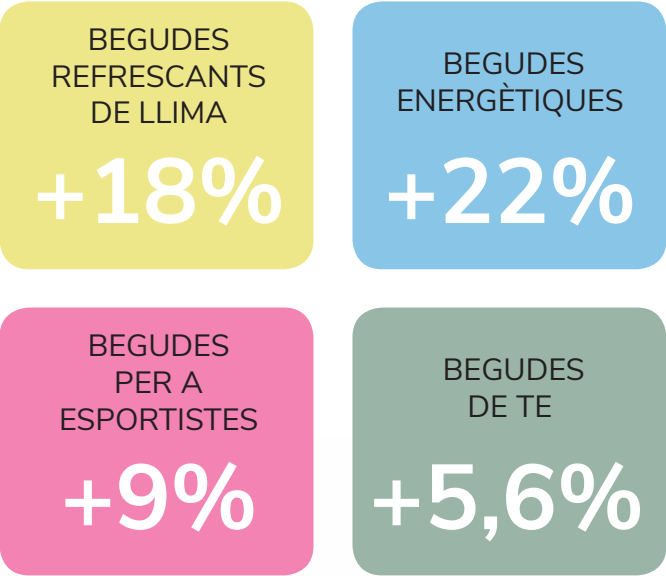
**S**fem un poc d'història, hem de remuntar-nos fins a finals del segle XVIII per a trobar els primers refrescos en les rebotigues de les farmàcies, ja que, en la majoria dels casos, este tipus de begudes s'utilitzaven per a pal·liar xicotetes afeccions.

Els primers refrescos coneguts s'elaboraven a base d'aigua natural o aigües naturals amb gas, que es combinaven amb fruites i edulcorants com la mel o altres sucus ensucrats.

El primer refresc modern del qual tenim constància és la "soda"; amb este nom va començar a denominar-se la beguda que s'elaborava a partir d'aigua, bicarbonat sòdic i anhídrid carbònic.

Actualment, a Espanya se'n consumixen al voltant de 40 litres per persona i any, amb els refrescos de cola com a primera opció. Encara que, segons l'Associació de Begudes Refrescants, (ANFABRA), la majoria de les categories han evolucionat positivament durant l'any 2021.

## Augment del consum en 2021



## Composició de les begudes refrescants

- AIGUA
- +
- SUCRE
- SUCS
- ANHÍDRID CARBÒNIC
- CAFEÏNA
- AROMES
- SALS MINERALS
- VITAMINES
- ETC.

### Refrescos sense cafeïna

Són una varietat dels refrescos regulars als quals no s'afegix cafeïna per a evitar-ne els efectes, que estimulen el sistema nerviós.

### Begudes energètiques

Este tipus de begudes, excepte les "light", contenen sucre en un percentatge mitjà al voltant d'un 11%. A més, solen contindre cafeïna, taurina, i guaranà, els tres amb efectes estimulants.

### Refrescos baixos en calories

En este punt diferenciem els que porten edulcorants artificials, que els fan menys calòrics. Serien el que es denominen "light". I els que no porten ni sucres, ni edulcorants artificials; tenen zero calories o únicament una caloria, sense alterar-ne massa el sabor original, i són els que coneixem com a "zero".

### Begudes isotòniques

La llei les classifica juntament amb les begudes de cola com a "begudes refrescants aromatitzades amb addició d'altres ingredients alimentaris". Contenen sals minerals i són sense gas. A més, solen tindre sucre, encara que els últims anys han aparegut versions "zero" per a no consumir calories. Són aptes per a recuperar-se després d'un esforç físic.

### Refrescos regulars

Són les begudes amb gas més comunes i poden ser de diferents sabors.

### Refrescos amb sabors

Són begudes amb algun sabor específic com el de la llima o la taronja. La major part de la beguda base continua sent la mateixa i només s'hi agrega una xicoteta quantitat d'edulcorant artificial. Poden contindre gas, o no.





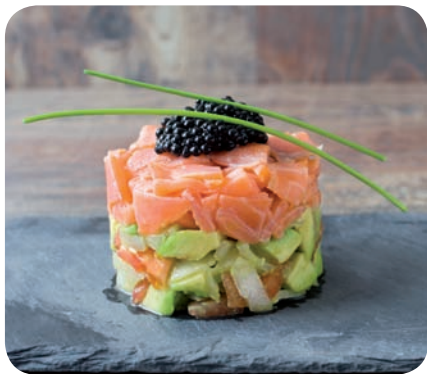
# RECEPTES FRESQUES I SENZILLES, OBLIDA'T DE CUINAR!

Menjar sense cuinar té molts avantatges. Si no tens temps o vols menjar sa, et portem consells i receptes senzilles. No te'ls perdes!

**A**mb l'arribada de l'època estival i les anhelades vacances, del que menys ganes tenim és de passar hores en la cuina. A continuació et presentem diverses idees i formats de receptes amb què podràs preparar uns plats frescos per a pal·liar les altes temperatures.

A més, l'avantatge d'este tipus d'elaboracions és que són receptes perfectes per a servir al moment o per a deixar preparades amb antelació, refredades en la nevera, amb opcions per a tots els gustos. I així podrem disfrutar de més temps lliure durant esta època de l'any.

## Consells pràctics per a menjar sense cuinar



### Tàrtar

Entenem per tàrtar qualsevol plat, de carn, peix o verdures, servit cru i tallat molt fi, en el cas de la carn, o en daus xicotets si és un tàrtar de peix o de verdura.

Si és de carn, sol anar acompanyat d'un rovell d'ou, com és el cas de l'steak tartar, i de condiments, com cogombre, tàperes, ceba, mostassa...

Si optem per un tàrtar de peix, habitualment se sol fer de salmó o de tonyina, i es recomana congelar les peces que hem de consumir almenys 24/48 hores abans. Una altra opció és utilitzar fumats o marisc cuit, com ara polp, llagostins o gambes picades, tot adobat amb maionesa, salsa de soja, vinagre, suc de llima i alguna verdura cruixent. Si el fem de verdures, la remolatxa cuita, la tomaca, els bolets, les algues i la carabasseta són les que més s'utilitzen juntament amb fruites per a donar-li un toc fresc, com alvocat, poma o mango.

Steak tartar



### Cebiche

És un plat típic del Perú. Consistix en peix o marisc cru marinat amb suc de cítrics com la llima, la llima dolça o la taronja i acompanyat de verdures com ceba roja, moniato, dacs, all i coriandre. Habitualment es fa de peixos blancs, que també se solen congelar abans per a evitar l'anisakis, però es poden utilitzar mariscos com gambes o llagostins. Un plat que se servix ben fred, ideal per als dies de calor i sense renunciar a les propietats del peix.

Cebiche de corbina



### Carpaccio

Plat típic italià que se servix com a aperitiu, però que cada vegada està més arrelat en la nostra cuina. Consistix a disposar unes làmines molt fines de carn o de peix crus, adobades amb oli d'oliva, sal, suc de llima i altres condiments. Sol estar acompanyat d'encenalls de formatge parmesà.

Encara que originalment es preparava amb carn de bou, actualment han arribat fins a esta tècnica plats com el carpaccio de bolets, de carabasseta i inclús de fruita com la pinya, el meló d'Alger o el mango. Tot i això, si optem pels peixos, el salmó, l'abadejo i altres saladures queden genial, també el polp o les vieires. En definitiva, tot el que puguem tallar a làmines fines és ideal per a fer un carpaccio.

Carpaccio de carabasseta



### Conserves i saladura

De peix o de verdures, són una opció excel·lent per a combinar amb ensalades o torrades. A més, les conserves de peix, en este cas, són font de proteïna.

Elabora un plat complet combinant llegums en conserva, ja que són una aportació de proteïnes excel·lent. El ventall de receptes que es poden fer és infinit, ja que combinen tant amb verdures com amb conserves de peix o saladura.

Podem mesclar un pot de llentilles en conserva amb pimentó del piquillo, tonyina en oli d'oliva verge extra, ruca i ou dur. Un plat per a servir fred i amb totes les necessitats nutricionals.



### Gaspacho

Quan parlem de gaspacho ens referim a la sopa freda que s'elabora amb hortalisses triturades en cru, principalment tomaca, ceba, pimentó verd, cogombre, all i vinagre, adobada amb oli d'oliva verge extra. Però com passa amb totes les receptes tradicionals de la nostra cuina, en cada família hi ha una recepta o truc que el fa diferent de la resta. A més del gaspacho andalús tradicional, hui en dia ens atrevim a versionar esta recepta clàssica mesclant un altre tipus d'hortalisses o fins i tot fruites, per exemple un gaspacho de mango, meló d'Alger o remolatxa.

Gaspacho de mango



### Ensalades

En este apartat podríem incloure també els clàssics salpicons i els nous poké bowl. Simplement hem de controlar que els diferents tipus d'aliments estiguen distribuïts amb les proporcions adequades, afegint sempre vegetals, hidrats de carboni, greixos bons i proteïna.

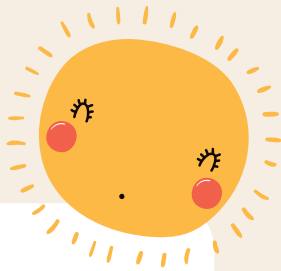
Poké bowl





# Llocs fresquets

## per a passar bé l'estiu



Si eres dels que fugen de la platja durant els mesos d'estiu i encara estàs buscant un lloc de vacances, a continuació et recomanem alguns dels llocs més fresquets d'Espanya on podràs disfrutar d'un descans merescut. Pren nota!

Eres dels que preferixen disfrutar de les vacances d'estiu en la platja o en la muntanya? Com en tantes situacions, hi ha dos tipus de persones: d'una banda, hi ha les que associen les vacances d'estiu amb els banyes de sol, la mar o els barets a peu de platja; i d'altra banda, les que preferixen desplaçar-se a algun racó més fresc, normalment pobles de muntanya, per a disfrutar de la natura, les baixes temperatures i algun bany en el riu. Si pertanyes a este segon grup i encara busques llocs a prop per a passar les vacances d'estiu, a continuació et descobrim **llocs fresquets** per a descansar i disfrutar de la gastronomia.

### Pont medieval, Camprodon

(Girona-Catalunya)

És una població de muntanya situada a la comarca gironina del Ripollès, al Pirineu català, en la confluència dels rius Ter i Ritort. Camprodon no només es caracteritza per ser el poble on va nàixer el famós pianista i compositor Isaac Albéniz, sinó també pel seu pont medieval, que hui dia s'ha convertit en l'emblema d'esta localitat.

#### Què pots fer a Camprodon:

- **Rutes de senderisme:** com que està situat en el Pirineu, a Camprodon podràs disfrutar d'algunes de les rutes de senderisme que tenen unes de les millors vistes del país.
- **Recórrer la població:** passejar per la **plaça Major**, vore les cases penjades sobre el riu Ter, visitar el **monestir de Sant Pere** i el **pont Nou**, l'emblema de la localitat.
- **Visitar el museu dedicat a Isaac Albéniz**, per a descobrir la vida i obra de l'il·lustre compositor.

#### Quin plat no et pots perdre:

- **Les galletes Birba:** no pots anar-te'n de Camprodon sense degustar estes galletes que tenen més de 100 anys de tradició.



Pont Nou, Camprodon



"Roscos" de Loja

### Fonts de l'Algar. Callosa d'en Sarrià

(Alacant-Comunitat Valenciana)

Callosa d'en Sarrià és un municipi de la Comunitat Valenciana, situat al nord de la província d'Alacant, a la comarca de la Marina Baixa. La població està travessada per dos rius, l'Algar i el Guadalest, i a més està envoltada per les serres d'Aitana, Bèrnia i la Xortà. El destí ideal per a disfrutar de la naturalesa! A més, es troba a només 3 km de les Fonts de l'Algar, un paratge natural compost per un conjunt de cascades connectades per xicotets canals aquàtics o rius on podràs disfrutar d'un bany molt fresquet.

#### Què pots fer a Callosa d'en Sarrià:

- **Recórrer la població:** descobrir alguns dels llocs més emblemàtics com el **Calvari**, el **Fort de Bèrnia** i el **Museu Etnològic**, entre d'altres.
- **Rutes de senderisme:** la població està envoltada per alguns dels contraforts muntanyencs més importants de la província, com les serres d'Aitana, la Xortà, Bèrnia i Ponoig, amb senders i rutes ecoculturals senyalitzats.
- **Disfrutar d'un bany a les Fonts de l'Algar.** A més, podràs fer una de les visites guiades per este paratge, que consisteixen a recórrer un circuit de 1,5 km al llarg del llit del riu Algar per a disfrutar del paisatge i de les fonts que brollen de les roques, i banyar-te en els seus pous d'aigües fredes i cristal·lines.

#### Quin plat no et pots perdre:

- **Els minxos:** una base feta de pasta de farina, escaldada, sobre la qual es posen tota classe de verdures trossejades i peix.
- Callosa d'en Sarrià es caracteritza per les plantacions de **nispros amb denominació d'origen**, per això el seu receptari té nombrosos plats que estan elaborats amb esta fruita.



Fonts de l'Algar, Callosa d'en Sarrià



Nispros



### Paratge de Los Infiernos, Loja

(Granada-Andalusia)

Loja és un municipi de la província de Granada, situat en l'estreta vall que forma el riu Genil, entre la Sierra Gorda i el Monte Hacho. L'aigua filtrada en la Sierra de Loja fa que hi brollen nombroses fonts, molt fresquetes! A més, en esta població també es troba el paratge de Los Infiernos, declarat monument natural, envoltat de cascades i unes vistes espectaculars.

#### Què pots fer a Loja:

- **Recórrer la ciutat:** esta població es caracteritza per conservar vestigis arqueològics abundants de l'edat del bronze i d'època musulmana, com les restes d'una alcassaba medieval i el recinte fortificat que rodejava l'antiga medina.
- **Rutes de senderisme:** la Sierra de Loja ofereix rutes i senders per paisatges realment sorprenents, com el **Charco del Negro** i la més famosa, el **paratge de Los Infiernos**!
- **Banyar-te** en les nombroses fonts d'aigua fresca i en el naixement del **Riofrío**.

#### Quin plat no et pots perdre:

- **"Roscos" de Loja:** el receptari de la gastronomia de Loja està presidit per estos dolços tan famosos de la província de Granada. No pots anar-te'n de Loja sense tastar-los!



Font d'aigua, Loja



# CONSELLS PER A UNA COMPRA SENSE PETJADA

Reduir l'impacte que les nostres compres generen en l'entorn té beneficis, tant per al medi ambient com per a nosaltres mateixos. Et donem les claus per a reduir la petjada!

**E**l terme petjada ecològica va ser encunyat en 1996 per Mathis Wackernagel i William Rees i és un indicador o mesura de l'impacte de les activitats humanes sobre la natura. Què podem fer en el nostre dia a dia per a reduir-la? A continuació t'expliquem com podem fer que la nostra compra deixi la mínima petjada possible. Cada gran canvi comença amb uns xicotets passos.

## Com pots disminuir la petjada ecològica en les compres

### ALTERNATIVES AL COTXE

Quan vages a comprar, utilitza el transport públic, ves caminant o amb bicicleta per a ajudar a reduir la contaminació de l'aire i, al mateix temps, mantindre't en forma.



### PENSA ABANS DE COMPRAR

Consumir de manera responsable és la primera acció per a reduir la petjada ecològica. Pren consciència de la necessitat del que vols comprar abans d'adquirir-ho.



### RECICLA TOT EL QUE CONSUMISQUES

Aprofita cada aliment per a evitar el malbaratament alimentari i, abans de tirar res, pensa si pot tindre un segon ús donant-ho o regalant-ho.



### OPTA PER L'ECODISENY

Tria mobles i objectes decoratius que utilitzen fusta reciclada, cartó, plantes, etc. per a fabricar-los.



### EVITA ELS TINTS EN LA ROBA

Alquilfenols, metalls pesants o ftalats són nocius per al medi ambient.



**TRIA PRODUCTES LOCALS**, ja que, d'esta manera, reduiràs l'emissió del CO<sub>2</sub> necessari per a transportar-los.



### ESTALVIA ENERGIA

Si has de comprar bombetes, opta per leds de baix consum. A l'hora d'adquirir electrodomèstics, tria els C o més.



### FIXA'T EN L'ETIQUETATGE

Mira si la roba està fabricada amb materials reciclats i si certifica el tractament d'aigües residuals en la fabricació.



## REDUÏX LA PETJADA TAMBÉ AL SÚPER



- Compra aliments locals, de km 0 i de temporada:

S'evita el transport de mitjana o llarga distància.

**S'utilitzen menys envasos:** com que no han de viatjar tants quilòmetres, no necessiten tant d'envasament, ni per a protegir-los ni per a conservar-los.

**Més sabor:** els aliments estaran més saborosos perquè es cullen en el moment òptim de maduració.

**Preu:** com que són de temporada, hi ha més oferta en el mercat.

- **Tin en compte l'origen i la forma de producció, informació que apareix en l'etiqueta.** Consumix aliments de producció ecològica que hagen utilitzat pocs insecticides i fertilitzants (o cap) durant la producció.
- **Compra els productes en paquets que siguin més grans**, sempre que els hages de consumir, per a estalviar en envasos.
- **Busca sempre la manera de reutilitzar els productes que compres**, com botelles i llandes, per a donar-los una segona vida i, en última instància, recicla'ls correctament.
- **Valora les accions sostenibles de les marques:** com l'ús d'envasos sostenibles, productes orgànics i altres comptes amb el medi ambient. Com més compren els consumidors productes desenvolupats amb estratègies sostenibles, més companyies voldran fer el mateix.
- **Recicla correctament tots els envasos:** separar el fem donarà una segona vida a objectes que ja no tenen cap ús concret.

## COM CONTRIBUÏM AL MEDI AMBIENT?

- Es reduïxen les emissions de CO<sub>2</sub>.
- S'estalvia energia i matèries primeres per a produir els productes i envasos.
- Disminuïx la contaminació de l'aire, que afecta la salut de milions de persones en el món.
- S'optimitzen els recursos agraris i es reduïx la contaminació d'aqüífers per nitrats.

## Quins beneficis obtenim nosaltres com a consumidors?

- ✓ Estalviem en carburant, ja que s'utilitza menys el cotxe i més el transport públic.
- ✓ Fomentem l'economia local: si comprem productes en negocis locals, invertim **més en la zona i creem riquesa i ocupació en la comunitat**.
- ✓ Estalviem en la cistella de la compra.
- ✓ Contribuïm a deixar un planeta menys contaminat a les futures generacions.



## Energia renovable



### Consum i Endesa acorden el subministrament d'energia renovable per als pròxims 10 anys

Endesa i Consum han firmat un contracte de subministrament a llarg termini que proporcionarà, durant els pròxims 10 anys, energia totalment renovable per a cobrir el 50% de la demanda d'electricitat de la cadena de supermercats.

L'acord entrarà en vigor l'1 de gener de 2023 i, a partir de llavors, el 50% de l'energia de la cadena de supermercats procedirà del portafolis solar d'Enel Green Power Espanya, la filial de renovables d'Endesa. A més, l'altra mitat del subministrament energètic de la Cooperativa es cobrirà també amb energia renovable i certificada amb Garanties d'Origen (GdO).

#### Contribuïm a reduir la petjada de carboni

Este acord garanteix que tot el consum elèctric de la Cooperativa procedisca de fonts no emissores, amb la qual cosa s'evitarà l'emissió a l'atmosfera de més de 66.000 tones de CO<sub>2</sub> a l'any. Consum posa de manifest el seu compromís amb la reducció de la petjada de carboni, que ha reduït en un 84% des de 2015.

D'altra banda, la Cooperativa és la primera empresa del sector de la distribució alimentària que ha obtingut el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica (MITERD) i que registra la seua petjada públicament en la base de dades del Ministeri. Actualment, el 100% dels supermercats Consum són ecoeficients.

## Participació



### Consum reprén la celebració de les juntes de socis, exemple de transparència i democràcia empresarial

Treballadors i consumidors van participar durant els mesos de maig i juny en les juntes de socis de Consum, per mitjà de les juntes preparatòries de consumidors i les juntes delegades de treballadors, que se celebren cada 3 anys, i l'assemblea general, màxim òrgan de representació de la Cooperativa, que se celebra anualment. És un exercici de transparència i democràcia empresarial en la qual els dos col·lectius són informats de les decisions de Consum.

Concretament, l'assemblea general, celebrada el 16 de juny passat a Beniparrell (València), té una composició paritària formada per 150 socis delegats, 75 dels quals representants dels treballadors i 75 dels consumidors de tot Espanya. En l'assemblea, a més d'informar dels resultats econòmics de la Cooperativa de 2021, es va produir la renovació del Consell Rector, màxim òrgan de govern de la Cooperativa.

Consum, pel fet de ser una cooperativa polivalent de treballadors i consumidors, compta amb la participació d'estos dos col·lectius en l'elecció dels seus òrgans de govern, així com en l'aprovació dels seus comptes anuals i en la presa de decisions que afecten la Cooperativa.

## Resultats Consum 2021



### Consum factura 3.378,9 milions d'euros en 2021, un 1,6% més

- Va obtenir uns resultats de 67,9 M€, un 3,6% més.
- Les vendes en línia van créixer un 37,6%, fins als 61,37 M€.
- Va sumar 826 llocs de treball, fins a aconseguir una plantilla de 18.212 treballadors.
- Va repartir 71,5 M€ entre els treballadors i va invertir 28,3 M€ en conciliació.
- Va efectuar inversions per 149,9 M€, un 27,6% més, destinades al creixement de la xarxa comercial, adequació d'instal·lacions logístiques i digitalització.

Consum va facturar 3.378,9 milions d'euros en 2021, un 1,6% més que en l'exercici anterior, i els resultats es van situar en 67,9 milions d'euros, un 3,6% més. El total d'inversions va arribar als 149,9 milions d'euros, destinats a l'ampliació i l'adequació de la xarxa de tendes i de les centrals logístiques, i també a processos d'innovació i digitalització. A més, en 2021, les vendes de la tenda online es van incrementar un 37,6%.

#### Fomentar el talent i el benestar

La Cooperativa va crear 826 nous llocs de treball en 2021, fins a obtenir una plantilla de 18.212 treballadors, dels quals el 73% són dones. El 94% de la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa, raó per al qual s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis, que en 2021 van ser de 71,5 milions d'euros.

#### Ajudar el soci client a estalviar

En 2021 els socis clients es van beneficiar de descomptes en les compres per valor de 50,5 milions d'euros. A més, la participació en vendes va arribar al 80%, fet que posa en relleu la bona acceptació del programa Món Consum, present ja en 3,4 milions de domicilis.

La Cooperativa ha continuat apostant per la innovació orientada a les persones, a la qual va destinar 20,8 milions d'euros, un 7,2% més, per a projectes d'I+D+i, com els mànecs dels carros i cistelles amb tractament anti-Covid; les safates de forn amb recobriments antiadherents; l'ampliació de les caixes autoservici i la integració de la tenda en línia en l'app Món Consum, entre d'altres.

#### Actuar amb responsabilitat i solidaritat

En 2021, Consum va col·laborar amb prop d'un miler de projectes socials en totes les comunitats on està present per mitjà de la seua política de col·laboracions i el seu Programa Solidari. La inversió ha ascendit a 23,8 milions d'euros, un 21% més que en l'exercici anterior.

Destaca el Programa Profit de Gestió Responsable d'Aliments, que en 2021 ha celebrat el 10é aniversari, per mitjà del qual Consum va donar 8.460 tones d'aliments a les persones que més ho necessiten.

#### Reducció d'emissions i aposta per l'economia circular

Consum va renovar en 2021 la seua política ambiental, a partir de dos objectius: la lluita contra el canvi climàtic i l'economia circular. En este sentit, la Cooperativa va destinar 67,2 milions d'euros a inversions mediambientals, amb l'objectiu de minimitzar els seus efectes sobre l'entorn.

La Cooperativa també va renovar la certificació "Residu Zero" d'AENOR en les sis plataformes logístiques i la seua, que acredita que més del 99% de les deixalles d'embalatges, contenidors, palets i altres residus es valoren, per a evitar, d'esta manera, que tinguin com a destí l'abocador.

Quant a economia circular, gràcies al Pla de Reducció de Materials i Envasos, es van deixar de posar en el mercat més de 1.590 tones de plàstics.



# PRIMERA DEPILACIÓ

Tot el que n'has de saber

El més habitual és que la preocupació pel borrisol es faça visible en l'adolescència, al voltant dels 12 o 13 anys.

Encara que els adults ens sotmetem a diferents tècniques de depilació, més o menys doloroses, per a eliminar el borrisol del cos, en el cas dels nostres fills i filles és diferent i tenim la necessitat de protegir-los i buscar la millor tècnica que els pugui ajudar a passar la **primera depilació** de la millor manera possible, amb la finalitat que el procés no siga traumàtic ni dolorós. A continuació et descobrim les diferents **tècniques depilatòries** que hi ha en el mercat perquè pugues decidir la que s'adapte millor al teu cas concret.

## QUAN S'HA DE FER LA PRIMERA DEPILACIÓ






El més habitual és que la preocupació pel borrisol es faça visible en l'adolescència, **al voltant dels 12 o 13 anys**. D'una banda, durant esta etapa és quan apareix borrisol en àrees del cos on abans no n'hi havia, o bé es fa més visible en altres parts on abans era imperceptible. D'una altra, és en esta etapa quan l'adolescent comença a preocupar-se més pel seu aspecte.

En alguns xiquets i xiquetes que encara no han arribat a la pubertat, este canvi es produïx abans a causa de factors com la quantitat de borrisol o el to de la pell. En estos casos hi ha **solucions menys dràstiques** que una **primera depilació**, per exemple aplicar crema decolorant. Esta pot ser un primer pas per a ocultar el borrisol que és un poc més fosc, ja que, amb una decoloració química, es torna ros i pràcticament imperceptible a la vista.

## Qüestions que cal tindre en compte en la primera depilació

- 1 A l'hora de sotmetre's a una **primera depilació**, hem de deixar constància a l'adolescent que, en algunes zones concretes, el borrisol complix una funció fonamental, la de protecció, per això, si s'elimina podria ser perjudicial per a la salut.
- 2 Després de la primera depilació, la cura de la pell té un paper fonamental, de manera que, una vegada depilada, és important calmar la pell amb àloe vera i més avant amb llet corporal perquè no es resseque.

## Tècniques per a fer la primera depilació

	PROS	CONTRES
 <b>RASURAT O AFAITAT AMB MAQUINETA D'UN SOL ÚS</b>	És un mètode per a una primera depilació molt ràpid i indolor.	Té una baixa eficàcia perquè el borrisol ix al cap de pocs dies i de forma més forta, ja que no s'elimina d'arrel. A més, pot provocar irritacions o infeccions cutànies si no s'exfolia la pell o no es fa adequadament.
 <b>CREMA DEPILATÒRIA</b>	Elimina el borrisol ràpidament de manera superficial i indolora.	Té una baixa eficàcia perquè el borrisol ix al cap de pocs dies i de forma més forta, ja que no s'elimina d'arrel. A més, pot provocar irritacions cutànies si no se segueixen les instruccions del fabricant.
 <b>BANDES DEPILATÒRIES DE CERA, CERA TÈBIA O CERA CALENTA</b>	Eliminen el borrisol d'arrel, per això tarda més a eixir.	Es tracta d'un mètode efectiu, però un poc dolorós, sobretot la cera freda, per això es recomana seguir les instruccions del fabricant correctament, o bé acudir a un professional d'estètica.
 <b>MAQUINETES ELÈCTRIQUES</b>	Els capçals de la màquina eliminen el borrisol d'arrel, per això tarda més a eixir.	Es tracta d'un mètode bastant dolorós, que pot arribar a irritar la pell.
 <b>MÈTODES DE DEPILACIÓ DEFINITIVUS</b>	El làser o la fotodepilació són els més efectius a llarg termini, ja que després d'unes sessions el borrisol desapareix per complet.	En el cas de la primera depilació, estos tipus de mètodes no són els més recomanables perquè durant la pubertat hi ha una inestabilitat hormonal i, fins que no s'assenteix, els resultats no són definitius.



# COM PODEM SUPERAR LES PORS DE L'EMBARÀS

Les pors en l'embaràs són molt habituals. Tant si eres primípara com si no ho eres, sempre apareixen dubtes i preocupacions que pots superar. Pren nota!



**L**a por és una emoció comuna i pròpia de l'ésser humà. Davant del nou repte que suposa un embaràs, apareixen moments d'incertesa i inquietud que, fruit del desconeixement, et poden portar a una situació d'ansietat.

## COM ENS PODEM LLEVAR LA POR DURANT L'EMBARÀS?

- **Avortament espontani:** és cert que algunes vegades es produeixen interrupcions indesitjades de l'embaràs durant les primeres setmanes, però no hem de pensar-hi, no es un fet generalitzat i convé fer vida normal fins a la primera ecografia. Quan les mares reben la notícia de la presència del batec del cor, les possibilitats d'un avortament es reduïxen a tan sols un 5%.
- **Defectes congènits:** també sorgixen preocupacions respecte dels defectes congènits que puguin patir els bebès. En este sentit són molt importants les revisions periòdiques, amb ecografies i analítiques que t'ajudaran a estar tranquil·la i a conèixer el desenvolupament del xiquet. Les malformacions congènites només es donen en un 4% dels embarassos.
- **Por del part:** esta por sol aparèixer per la falta de coneixement o experiència i les expectatives que en té cada dona. Una mare que té expectatives negatives sobre el part, o una mare d'un primer fill que no sap molt sobre com transcorre este procés, probablement tindrà **més por que una mare que té expectatives positives i que se sent més confiada en el part.**

També hi ha la inquietud respecte del procés de dolor del part: és important tindre un metge de confiança per a poder parlar de les pors i els desitjos del que es puga produir en el moment de l'infantament.

És molt important assistir als cursos de preparació al part, de la mateixa manera que a les sessions prèvies amb la matrona. Tota la informació i els coneixements són necessaris per a afrontar esta nova etapa.

## Què sent el bebè quan tinc por?

- L'adaptabilitat del bebè permet que es desenvolupe correctament, fins i tot, en situacions veritablement adverses. L'estrés i les pors pròpies d'un embaràs assalten la mare davant d'un procés d'alta incertesa.
- Poder comentar amb la parella i amb el metge què i com es poden produir els futurs esdeveniments ajuda a prendre's amb seguretat els canvis i les novetats que han de vindre.
- Si estàs embarassada o vols estar-ho, no hi ha millor evasió de la por que sentir-te estimada i secundada per la teua parella. També hi ajuda la proximitat dels amics i comptar amb tot el suport mèdic que pugues necessitar, normalitzant els canvis físics i psicològics que comporte la nova etapa vital.

“ QUAN LES MARES REBEN LA NOTÍCIA DE LA PRESENCIA DEL BATEC DEL COR, LES POSSIBILITATS D'UN AVORTAMENT ES REDUÏXEN A TAN SOLS UN

**5%**



# ENURESIS NOCTURNA

*Per què encara banya el llit?*



L'enuresi nocturna afecta sobretot els xiquets. Encara que no és un problema greu, ajudar-los amb suport pediàtric i emocional és important.

**P**arlem d'enuresi nocturna o incontinència nocturna quan un xiquet o xiqueta s'orina de manera involuntària mentre dorm, de manera prolongada en el temps i a una edat en què s'espera que ja ha de saber controlar la bufeta. Tot i que en la majoria dels casos no és un problema greu, l'enuresi nocturna pot ser frustrant per a un xiquet, i pot afectar-li l'autoestima i la manera de relacionar-se amb els amics o els companys fora de casa. A continuació et parlem de les possibles causes i et donem alguns consells per a posar en pràctica.

## **SOBRE QUINA EDAT ES DONA L'ENURESIS NOCTURNA EN XIQUETS**

L'enuresi nocturna sol donar-se després dels 5 o 6 anys, ja que, fins al moment, el xiquet o xiqueta pot estar encara aprenent a controlar els esfínters o la bufeta durant la nit. Esta incontinència nocturna és un trastorn habitual que pot allargar-se fins a l'adolescència, una edat difícil en què, si no tractem el tema amb delicadesa, naturalitat i comprensió, pot arribar a causar un problema d'autoestima important que pot agreujar este trastorn o, inclús, prolongar la micció involuntària durant més temps.

“ **L'ENURESIS NOCTURNA SOL DONAR-SE DESPRÉS DELS 5 O 6 ANYS, JA QUE, FINS AL MOMENT, EL XIQUET O XIQUETA POT ESTAR ENCARA APRENENT A CONTROLAR ELS ESFÍNTERS O LA BUFETA DURANT LA NIT.** ”

## **POSSIBLES CAUSES DE L'ENURESIS NOCTURNA EN XIQUETS**

Hui en dia no hi ha una causa concreta que es considere desencadenant de l'enuresi nocturna, però algunes poden ser:

- **Antecedents familiars:** l'enuresi nocturna té un alt component genètic, ja que, si els pares la van patir en la infància, els fills també tenen més risc de patir-la.
- **Producció excessiva d'orina de nit:** alguns aliments contenen una gran quantitat d'aigua i fomenten la producció d'orina.
- **Falta de maduresa:** com ara ser menor de 6 anys, tindre una bufeta xicoteta o ser incapaç de reconèixer que està plena, per tant els nervis que controlen esta part estan tardant a madurar.
- **Episodis d'estrés o d'ansietat:** alguns esdeveniments estressants com un divorci, l'arribada d'un nou membre a la família, començar una nova etapa escolar o dormir fora de casa poden ser alguns detonants de l'enuresi nocturna.
- **Algun problema mèdic:** en alguns casos, l'enuresi nocturna pot ser signe d'un problema de salut, per això és recomanable acudir a un professional mèdic o pediatre si el xiquet o la xiqueta supera els 7 o 8 anys d'edat, si la incontinència s'ha desencadenat per algun trauma o va acompanyada de dolor quan orina, si té una set inusual o si l'orina presenta un color estrany.

## *Consells per a controlar l'enuresi nocturna en xiquets*

- Psicologia positiva i normalitzar la situació.
- Animar el xiquet o xiqueta a orinar regularment durant el dia i, sobretot, que no s'aguante l'orina i que demane anar al bany durant l'horari lectiu.
- Mantindre una ingesta adequada de líquids abans de gitar-se.
- Orinar abans de gitar-se.
- Donar recompenses positives o reconèixer el mèrit quan el xiquet ha aconseguit no orinar-se durant la nit.
- Utilitzar alarmes per a no mullar el llit en adolescents o bé, en la infància, despertar el xiquet durant la nit perquè orine.
- Utilitzar bolquers nocturns.



# ABANDONAMENT ANIMAL

*Com el podem evitar*



La convivència amb les mascotes no sempre és un èxit, per això t'ensenyem a evitar i previndre l'abandonament animal.

## Què és l'abandonament animal?

L'abandonament és el principal problema de benestar dels animals de companyia al nostre país. Encara que és un delictes i un problema greu per a la societat, la veritat és que, segons les estadístiques, només en 2020 van arribar als centres d'acolliment d'animals de companyia d'Espanya al voltant de 162.000 gossos i 124.000 gats.

## Per què es produïx?

Les raons que porten algunes persones a abandonar els seus animals en són moltes, però la principal és el factor econòmic. Les cries no desitjades són la segona raó i els problemes de comportament de l'animal, la tercera. Però totes les causes es poden previndre si ens parem a reflexionar abans d'adoptar un animal.

És fonamental que ens plantejem si la nostra economia serà estable durant els 15 o 20 anys següents i si podrem sostindre l'animal, inclús si la nostra situació econòmica empitjora. Per a evitar les cries no desitjades, només haurem de consultar amb el veterinari quines mesures hem de prendre. L'esterilització és una solució, però n'hi ha d'altres. I, pel que fa als problemes de comportament, se solucionen amb educació, empatia, respecte i paciència i, quan faça falta, consultant un etòleg i/o un educador caní.

*Les raons que porten algunes persones a abandonar els seus animals en són moltes, però la principal és el factor econòmic.*

## Quines conseqüències té?

La conseqüència principal de l'abandonament animal és el patiment dels animals, que de la nit al dia es veuen lluny de la seua família, sols, al carrer i sense saber com s'han d'alimentar o protegir.

A més, si tenim en compte que la llei prohibeix els animals errants, estos gossos i gats, si no patixen un accident o es moren de fam, solen acabar arrebegats per l'Ajuntament, que té l'obligació de fer-ho. Una vegada els arrebega, el destí de l'animal dependrà de si el municipi té protectora o només gossera.

En la gossera, després d'un període de temps estipulat per l'ordenança municipal, l'animal és sacrificat. En la protectora li busquen una casa nova i, encara que no tots els animals la troben, la labor que duen a terme és fonamental per a donar esperança, aliment i recer als animals mentre els arriba una nova oportunitat.

## Com es pot evitar?



Les tristes conseqüències de l'abandonament animal es poden evitar si som responsables dels nostres actes. Som els humans els qui adoptem els animals de companyia i és la nostra responsabilitat donar-los una bona vida i, si no podem fer-ho, hem de buscar solucions que no els perjudiquen.



El microxip identificatiu i tindre'ls censats en els nostres municipis són mesures obligatòries que poden ajudar a evitar l'abandonament i, per descomptat, també no mirar cap a un altre costat i denunciar els casos d'abandonament que puguem detectar.



Però, sobretot, el que salva vides és l'estima i el respecte pels animals, considerar-los un més de la família i entendre que "ells mai no ho farien".



EN CONSUM VOLEM  
CONÉIXER 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!

Sora / Sophie  
Jean Carlos



Blanca  
Concha



Jan  
Diego i Lorenzo



Los Gorditos  
Rafael i Albert



Mini / Bela  
Marinela



Troy  
Teresa







# Entrenosotros

*magazine digital*

Passa't a l'opció online!



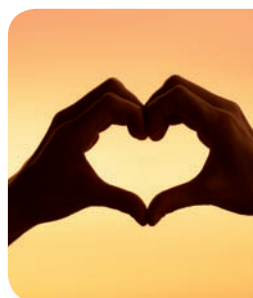
Estalvia  
paper i  
consumix  
menys.



Guanya en  
continguts.



Més  
receptes.



Més consells.



Més sobre  
benestar.



Més per a  
les teues  
mascotes.



Els temes  
que més  
t'interessen...



I molt més!

Trija l'opció **"correu electrònic"** des de la web **[mundoconsum.es](http://mundoconsum.es)**  
o l'app **Món Consum...** i pega el bot!