



# Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

ENERO / FEBRERO 2023  
N.º 118



## EL TEMA DEL MES

### TIPOS DE EJERCICIO: ENCUENTRA EL QUE MEJOR TE VA

SABER COMPRAR. MÉTODOS DE PAGO Y CÓMO APROVECHARLOS EN TUS COMPRAS.  
LOS CINCO DE... MONTSE CALLEJA. CONÓCETE. FASES DEL AMOR: LAS ETAPAS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA.



Ahora que iniciamos el año, es un buen momento para hacer cambios en nuestra vida, con nuevos propósitos, o mantener aquello que nos hace felices, a nosotros y a nuestros seres queridos.

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Ricardo Fabregat.  
Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), María José Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).  
Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.  
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).  
Teléfono: 900 500 126  
e-mail: comunicacionexterna@consum.es  
Diseño y maquetación: Weaddyou.  
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.  
Fotomecánica: Proyectos No Limits.  
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.  
Depósito Legal: V-1443-2012.  
Publicación bimestral.  
© Consum, S. Coop. V.  
Papel ecológico y exento de cloro

● Feliz Año Nuevo! Ya estamos en 2023 y tenemos por delante un año lleno de nuevos propósitos. Siempre es buen momento para reflexionar sobre aquello que queremos cambiar en nuestra vida y lo que queremos mantener porque nos hace felices, a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

Puede ser que entre esos propósitos que tenemos para este año esté el dedicarnos algo de tiempo a nosotros mismos o incluir alguna rutina para vernos mejor y cuidarnos: hacer ejercicio de manera regular, dejar de fumar, organizarte mejor el tiempo para no ir estresado, llevar una alimentación más saludable, leer, disfrutar de la naturaleza, apreciar las pequeñas cosas de la vida...

El hacer ejercicio o practicar algún deporte es siempre una buena elección, sea cual sea la época del año en la que nos encontremos. De hecho, para llevar una vida saludable, el ejercicio, junto con la alimentación, es lo que recomiendan los expertos. Pero, ¿sabemos cuál nos conviene? Descubre en nuestro Tema del mes los tipos de ejercicio que hay y encuentra el que mejor encaja contigo. Ya sea para mayores, jóvenes o más pequeños, existe uno ideal para cada persona.

Como la llegada de la nieve es mucho más que esquiar, en Viajar con gusto te traemos los mejores 'tips' para divertirse en familia y con amigos. Además, conoce los detalles de la dieta ideal para esquiar con toda la energía.

Cada vez estamos más acostumbrados a un ritmo de vida acelerado que se impone en todos los aspectos de nuestro día a día. Este frenesí, nos impide, muchas veces, sacar tiempo para cocinar tranquilamente. Hoy en día tenemos un gran abanico de bases preparadas que nos ofrecen muchas posibilidades en nuestra cocina. Te lo explicamos todo en nuestra sección Hoy comemos, ¿te animas a probar? Y si aún sigues teniendo dudas sobre dónde se recicla algún objeto más específico, en Es Eco te las resolvemos. ¡No te lo pierdas!

Para más información sobre alimentación y estilo de vida entra en [entrenosotros.consum.es](https://entrenosotros.consum.es)



## 10 Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...  
Montse Calleja.
- 08 HOY COMEMOS  
Cocina rápida, divertida y saludable sí, ¡es posible!
- 10 LOS FRESCOS  
Propiedades de la coliflor.
- 12 SABER COMPRAR  
Métodos de pago y cómo aprovecharlos en tus compras.



## 18 Actualidad

- 14 A EXAMEN  
Y tú... ¿cómo limpias tu cara?
- 16 EL TEMA DEL MES  
Tipos de ejercicio: encuentra el que mejor te va.
- 18 VIAJAR CON GUSTO  
Actividades en la nieve para disfrutar con familia y amigos.
- 20 ES ECO ES LÓGICO  
Cómo reciclar correctamente: cinco errores comunes.
- 22 NOTICIAS CONSUM  
Consum recibe la certificación a la sostenibilidad logística. Más de la mitad de los supermercados Consum ya tienen la semana laboral de 5 días. Abrimos 6 nuevos supermercados en el último trimestre del año.



## 26 Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA  
SOS manos, primer signo de envejecimiento.
- 26 CONÓCETE  
Fases del amor: las etapas en una relación de pareja.
- 28 CUIDADO INFANTIL  
Mi hijo me desafía, ¿qué puedo hacer?
- 30 MASCOTAS  
La inteligencia de los perros: lo que no sabías.



# Juntos hacemos consum

## Estando al otro lado del teléfono

900 500 126

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

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.



## Impulsando tus ideas

En Consum innovamos para atender las necesidades e intereses de nuestros clientes. Para que sea más sencillo ver cómo ahorramos cada mes, hemos actualizado nuestra aplicación de móvil Mundo Consum y así podemos revisar los progresos de nuestro cheque regalo mensual al momento. Comprueba cuánto llevas gastado cada mes con tus compras, cuánto ahorro has conseguido y cuánto tienes acumulado en total.

Envíanos un correo a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y ¡cuéntanos!

## Compartiendo trucos y consejos

### Truco ganador



#### PLATA COMO NUEVA

Los pequeños objetos de plata (servilleteros, cucharillas, colgantes...) se limpian muy bien con pasta de dientes. Humedece el objeto con agua, extiende por encima una fina capa de pasta de dientes y cepíllalo a fondo con un cepillito pequeño de uñas, un poco mojado. Enjuágalo y sécalo bien con un paño hasta sacarle brillo. Quedará reluciente.

Marjolijn N.

### ¡Participa!

¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

## Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

Me encanta comprar en consum tienes marcas y marca blanca tienes de todo muy buen servicio.



Muchas gracias Ángeles lo trasladamos al equipo.

Un saludo.



TWITTER

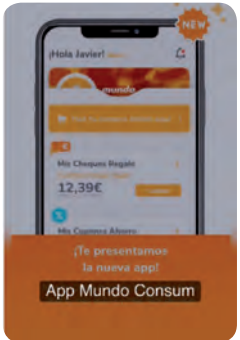
Muy interesante este cacao 99 % de @Consum a un precio asequible. Que además cuenta con el sello @RnfrstAlliance. Me gusta cuando se lanzan al mercado productos acertados en varios aspectos.



INSTAGRAM

Trabajando y con los 3 niños en casa, se agradece que te traigan la compra a casa. He hecho el pedido a @supermercadosconsum, supermercado de confianza desde hace muchos años, y la experiencia online ha sido facilísima, rápida y eficaz.

He tenido opción de recibir la compra el mismo día, y la verdad que el servicio de atención y entrega ha sido de 10.



## Probando y aprobando los productos

### Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!

[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

### Este mes probamos...





Los cinco de...

# Montse Calleja

Física

Montse Calleja es una física española especializada en bionanomecánica e investigadora científica del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Tras obtener su doctorado en Física, obtuvo una posición posdoctoral con una prestigiosa beca Marie Curie en la Universidad Técnica de Dinamarca, donde trabajó en la nanofabricación de sensores. En 2022, ha sido distinguida con el Premio Jaume I en Nuevas Tecnologías por su trabajo sobre marcadores biomoleculares y sensores nanomecánicos para la detección precoz del cáncer y de enfermedades infecciosas. En la actualidad, su investigación está dedicada al desarrollo de tecnologías físicas, en particular la nanomecánica y la optomecánica, para su aplicación en microbiología y oncología.



Por la realización de este reportaje, Montse Calleja y Consum entregan 500€ a Acnur. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en el primer semestre de 2022, destinó 16,2 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. En el mismo periodo, la Cooperativa donó 5.594 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

## Los cinco de Montse Calleja

1



**Chocolate negro**

Porque es capaz de alegrarte el día. Y no solo eso: además, es fuente de energía y uno de los chocolates que se consideran más saludables por su alto contenido en cacao. En cualquier momento del día es una buena opción, especialmente una pequeña onza con un café después de comer. El chocolate negro es ese producto que no puede faltar nunca en la despensa.

2



**Café**

Me resulta imprescindible para empezar el día y para acompañar conversaciones interesantes. Reconozco que el del desayuno es totalmente imprescindible, pero tampoco le hago ascos a alguno a media mañana o para inyectar un poco de energía en algún otro momento del día. No hay nada comparable al aroma de un buen café.

3



**Tomates**

¿Por qué? Porque cualquier receta es mejor con tomate. Y es así porque el tomate es uno de los alimentos más versátiles que hay. En ensalada, en forma de gazpacho o salsa, o restregado sobre una tostada de pan; es totalmente infalible. Viene bien para cualquier día y quizá por eso todas las semanas está presente en la cesta de la compra.

5



**Frutas de todo tipo**

No pueden faltar, sobre todo en verano. Son las golosinas más deliciosas (junto con el chocolate). Ahora que ya estamos en otoño, la uva, el kiwi, la manzana, la pera o la mandarina cobrarán especial protagonismo. En realidad, cualquier estación del año brilla más con las frutas de temporada, que se pueden consumir en cualquier momento del día.

4



**Ajos**

Los guisos y platos de cuchara los necesitan, siempre y en abundancia. El ajo, después de todo, es un alimento tradicional y fundamental en nuestra gastronomía, no solo por su incomparable sabor, sino porque su consumo también puede aportar algunos beneficios para la salud. Además, el ajo les da un toque especial a todos esos pucheros que dentro de poco empezaremos a preparar en casa con la llegada del frío.



# COCINA RÁPIDA, DIVERTIDA Y SALUDABLE. SÍ, ¡ES POSIBLE!

Los platos con bases preparadas nos pueden sacar de más de un apuro. Ya sean sopas, arroces, conservas..., ¡descubre cómo enriquecerlos con nuestras recetas!

Cada vez estamos más acostumbrados a un ritmo de vida acelerado que se impone en todos los aspectos de nuestro día a día. Este frenesí nos impide muchas veces sacar tiempo para cocinar tranquilamente. Pero lo cierto es que se puede hacer una cocina rápida y de calidad. Hoy en día tenemos un gran abanico de alimentos ultracongelados que cada vez nos ofrece más posibilidades en nuestra cocina, pero no nos debemos de olvidar de las clásicas conservas o enlatados. Este tipo de alimentos nos ofrece múltiples ventajas, ya que su conservación es muy duradera, los podemos consumir en cualquier lugar y el tiempo de preparación es muy rápido, dando como resultado platos apetecibles y sanos.

Hay toda una serie de conservas imprescindibles para ahorrar tiempo y planificación a la hora de cocinar. Entre las diferentes opciones, las legumbres cocidas son un básico que no deben de faltar en la cocina. Tener estos tarros a mano ofrece una buena base para preparar todo tipo de

comidas, desde aperitivos como el hummus, ensaladas o salteados hasta platos de cuchara más elaborados.

Entre los ultracongelados destacan las verduras. Estos alimentos atesoran numerosas ventajas: se recolectan en su momento óptimo de maduración y, gracias a su proceso de ultracongelación, mantienen intactas sus propiedades y nutrientes. No tienen aditivos ni conservantes, están totalmente limpias de cualquier bacteria que intente alterarlas y, además, se usa la cantidad que se necesita y el resto se puede mantener en el congelador. De esta manera, se evita el malgasto de comida y el exceso de residuos, y se ahorra tiempo y dinero. Además, vienen limpias, cortadas y listas para cocinar.

En definitiva, comer saludable cuando el tiempo aprieta sin tener que recurrir a opciones menos recomendables es solo cuestión de elegir alimentos que nos aceleren algunos procesos de preparación sin renunciar a la calidad nutricional, a los sabores y a las texturas.



## Dip de dátiles y alcachofas



**Ingredientes** (4 personas)

200 g de alcachofas en aceite  
3 dátiles grandes  
40 ml de zumo de limón  
40 ml de aceite de oliva virgen extra  
Sal en escamas  
Pimienta recién molida

### PREPARACIÓN

Distribuye las alcachofas escurridas y los dátiles deshuesados en el vaso de la batidora.

Añádeles 4 cucharadas de aceite de oliva y 4 cucharadas de zumo de limón.

Bátelo todo hasta conseguir una pasta uniforme y untuosa, salpimienta al gusto y sírvelo con unos picos.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
134 kcal	1,40g	10,07g	9,60g	1,67g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,11g	1,08g	0g	1,71g	9,60g

Información nutricional por ración.



**HAY TODA  
UNA SERIE DE  
CONSERVAS  
IMPRESCINDIBLES  
PARA AHORRAR  
TIEMPO Y  
PLANIFICACIÓN A LA  
HORA DE COCINAR.**



## Berenjenas al microondas rellenas con mejillones



**Ingredientes** (2 personas)

240 g de berenjena rayada  
80 g de cebolla congelada picada  
1 diente de ajo pequeño  
20 ml de aceite de oliva virgen extra  
30 g de mejillones en escabeche  
2 g de perejil fresco  
1 g de pimentón dulce o picante al gusto  
1 g de comino molido al gusto  
Vinagre de jerez al gusto

### PREPARACIÓN

Lava las berenjenas, corta las puntas y pínchalas un poco. Colócalas en un plato apto para microondas y cuécelas 10 minutos a máxima potencia. Comprueba la textura: deben estar blandas, pero con cierta consistencia como para poder cortarlas por la mitad.

Mientras, prepara un sofrito con la cebolla muy picada, el ajo rallado y el aceite de oliva, sin dejar que se doren. Cuando estén muy tiernos, añade una cucharadita de pimentón dulce o picante y comino molido y remuévelo bien.

Incorpora los mejillones, tal cual o picándolos antes a cuchillo. Añádeles el líquido de una de las latas y reserva el otro por si hiciera falta corregir la textura. Cuando tengas una mezcla homogénea y espesa, pero no seca, pruébala y corrígela con vinagre o más escabeche.

Corta las berenjenas ya cocinadas por la mitad longitudinal, saca un poco de carne con una cucharilla y mézclala con el sofrito. Rellena las berenjenas con la mezcla y decóralas con perejil picado. Si las berenjenas son muy gruesas, será más práctico cortar cada una en tres porciones longitudinales.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
317 kcal	14g	26,29g	6,22g	4,93g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
10,21g	10,93g	71,20g	1,70g	5,81g

Información nutricional por ración.



## Frutos del bosque en sartén



**Ingredientes** (2 personas)

400 g de frutos del bosque congelados  
10 g de chía  
100 g de granola  
125 g de yogur griego

### PREPARACIÓN

En una sartén de 16 cm distribuye los frutos rojos congelados. Tápalos y llévalos a fuego suave unos 8-10 minutos hasta que se descongelen y se ablanden, pero no demasiado. Incorpora la cucharada de chía y cócinalo todo unos 2 minutos más. Esparce la granola sobre la superficie y sírvelo tibio con el yogur griego.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
452,4 kcal	16,50g	34,37g	19,40g	8,28g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
15,6g	7,60g	6,60g	13,55g	17,20g

Información nutricional por ración.



# Propiedades de la COLIFLOR

## Beneficios y formas de cocinarla

Te contamos las propiedades de la coliflor.  
Descubre sus beneficios y las recetas más sabrosas para sacarle el máximo partido.



### Hervida

Cocer o hervir la coliflor es uno de los métodos más sencillos. Basta con sumergir la coliflor cortada en ramilletes en abundante agua. El tiempo de cocción dependerá del tamaño de los ramilletes que varía entre 6-8 minutos si son pequeños y 12-14 minutos si los trozos son más grandes. Para evitar el olor que produce la coliflor cuando se cocina podemos añadir durante la cocción 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre y cocerla solo hasta que esté tierna y quede "al dente".



### Al vapor

Al cocinarla al vapor conservaremos mejor su textura y propiedades que si la hervimos. Necesitamos una olla que disponga de un accesorio para cocinar al vapor. El método es sencillo: se llena la olla hasta la mitad, que no llegue a tocar la cesta; se pone a fuego fuerte con la coliflor cortada en ramilletes en la vaporera, y se tapa con la tapadera. El tiempo de cocción es el mismo que cuando hervimos, pero varía en función del tamaño de los ramilletes.



### Al microondas

Con esta técnica podemos conseguir en pocos minutos el mismo efecto que hirviendo o al vapor. Separa la coliflor en ramilletes y ponlos en un plato apto para microondas. Para cocinar 500 g de coliflor bastarán 6-8 minutos a 600 W de potencia. Puedes parar a mitad de cocción para removerla.



### Cruda

La coliflor se puede tomar en crudo. Podemos aprovechar los floretes más pequeños para ensaladas o se pueden servir como snack aliñados con vinagre o limón y diferentes especias y/o hierbas. También se puede rallar para obtener un falso cuscús o arroz, denominado comúnmente como colirroz.



### A la plancha

Con este método de cocción aprovecharemos su ternura y textura crujiente y nos ahorraremos los malos olores. En una sartén o plancha añadiremos muy poca cantidad de aceite y cuando esté caliente pondremos los ramilletes de coliflor, que iremos dando la vuelta hasta que quede dorada por ambos lados.



### Frita

Calienta aceite para freír en una sartén honda o freidora y divide la coliflor en floretes medianos. Cuando el aceite esté caliente sumerge la coliflor y deja que se haga hasta que se dore toda la superficie. Sácala, escúrrela muy bien y déjala sobre papel de cocina absorbente.



### Al horno

La coliflor asada queda muy bien si permitimos que se dore ligeramente. Podemos poner un trozo grande en la bandeja para horno o solo los floretes, lo pincelamos ligeramente con aceite de oliva y lo metemos al horno, precalentado entre 180°C y 200°C, dependiendo de cómo la queramos. Si queremos una coliflor muy tierna y poco dorada, a 180°C unos 12-14 minutos o hasta que veamos que empieza a dorarse. Si la queremos dorada y crujiente, a 200°C unos 8-10 minutos.

“ **ANTES DE EMPEZAR CON CUALQUIERA DE LAS PREPARACIONES SE DEBEN RETIRAR LAS HOJAS EXTERIORES Y LOS TALLOS DE LA BASE Y LAVARSE BIEN EN AGUA FRÍA.** ”



# MÉTODOS DE PAGO

## y cómo aprovecharlos en tus compras

Descubre y aprende a usar los diferentes métodos de pago que puedes emplear para comprar tus productos y servicios favoritos. ¡Sácales el máximo partido!

“  
CUALQUIERA QUE SEA  
EL MÉTODO DE PAGO  
QUE DECIDAS UTILIZAR  
O UNA COMBINACIÓN  
DE VARIOS EN FUNCIÓN  
DEL USO, RECUERDA  
TENER SIEMPRE LA  
SEGURIDAD EN UN  
PRIMER PLANO Y  
TOMAR LAS MEDIDAS  
NECESARIAS PARA  
MANTENER TUS DATOS  
PERSONALES SEGUROS.

Conocer todas las posibilidades de pago y ver sus aplicaciones favorece una mejor organización de los gastos familiares. Los consumidores buscan formas de pago rápidas, cómodas, accesibles y que, además, ofrezcan todas las garantías de seguridad y privacidad de sus datos bancarios.

Reunimos los principales métodos de pago, sus ventajas e inconvenientes y los usos más habituales:

### 1. Efectivo

Es el sistema clásico: billetes y monedas. Lleva siglos entre nosotros.

Especialmente práctico para compras pequeñas y cara a cara.

Debido a la incorporación de otros métodos de pago más cómodos y seguros se está quedando relegado a un papel secundario. La crisis sanitaria inclinó la balanza hacia otros sistemas de pago que ofrecían más garantías de seguridad.

La reducción de las entidades bancarias y de la red de cajeros automáticos a los que se puede acceder para retirar efectivo, además del incremento de las comisiones, ha acabado también por desincentivar su uso.

### 2. Tarjeta

Uno de los sistemas más cómodos y extendidos. En su contra, puede provocar una pérdida en el control del gasto al no verlo físicamente.

Posibilita el uso directo del efectivo o el crédito que tengamos en nuestra cuenta bancaria con distintas posibilidades de pago: instantáneo, a mes vencido o los días 5 de cada mes, entre otras opciones.

Pago con contactless ('sin contacto'), chip, PIN y banda magnética con la tarjeta física de plástico.

Permite el pago con teléfono móvil y otros dispositivos electrónicos. El titular de la tarjeta introduce los datos y los guarda en un 'monedero electrónico' -Apple Pay y Google Pay son los más habituales- para su uso futuro. Basta con acercar el móvil o el reloj al lector del establecimiento para poder pagar, de forma instantánea, a través de la tarjeta de crédito.

### TARJETA DE DÉBITO

Utiliza los fondos de los que ya dispones en tu cuenta bancaria. No constituye un préstamo de un banco o una línea de crédito. Este es tu efectivo.

Puedes utilizarla para pagar en prácticamente todos los comercios con lector de tarjetas, así como para realizar compras online.

### TARJETA DE CRÉDITO

El titular dispone de una cantidad máxima para gastar a crédito. La entidad le concede el crédito para devolver en una fecha posterior y a una tasa de interés determinada.

Es útil para realizar compras grandes de una sola vez. Así pueden ser pagadas en cuotas mensuales más pequeñas durante un período de tiempo.

El contra de las tarjetas de crédito es que son muy fáciles de usar y también es muy fácil gastar de más. El riesgo reside en sobrepasar la propia capacidad de endeudamiento.

### TARJETA DE PREPAGO

Son tarjetas precargadas con cierta cantidad de dinero. Suelen ser la primera toma de contacto con las tarjetas de los más jóvenes, ya que permiten un mayor control parental.

Se utilizan igual que una tarjeta de débito o de crédito.

No es necesario abrir una cuenta con un proveedor de servicios financieros para usar una.

### 3. Otros sistemas de pago online

#### PAYPAL

Es el sistema más antiguo y un referente de pago y transferencia por internet.

No hay que compartir datos, basta con un correo electrónico y una contraseña. Previamente hay que asociar la cuenta de PayPal a una tarjeta o a una cuenta bancaria. Con este método, los datos quedan encriptados.

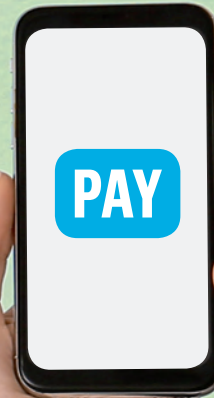
También se puede realizar a través de una aplicación de teléfono móvil.

#### BIZUM

A diferencia de otros sistemas de pago digital, Bizum conecta el móvil directamente con la cuenta bancaria, no con la tarjeta. De contacto a contacto.

Funciona en comercios electrónicos y cada vez más en comercios físicos.

El dinero llega al momento y sin comisiones, hasta el momento, con independencia de la entidad desde la que se realiza la transacción.





# Y TÚ... ¿CÓMO LIMPIAS TU CARA?

Existen diversos productos de limpieza facial, ya sean en forma de gel, sólido, aceite... Descubre las diferencias y usos que se les puede dar a cada uno de ellos.

## 1. Leche limpiadora

Perfecta para pieles secas o deshidratadas, ya que contiene propiedades hidratantes, además de limpiadoras, y no reseca como ocurre con los geles. Además, arrastra todas las impurezas acumuladas durante el día y no solo el maquillaje.

## 2. Agua micelar

Es una de las limpiadoras que más se consumen a nivel mundial por su comodidad. Aunque no se trata de un desmaquillante, ayuda a retirar los restos de maquillaje y a limpiar en profundidad. Es una loción suave y sin aceites que, a la vez que nos ayuda a limpiar, tonifica e hidrata el rostro.

## 3. Aceite desmaquillante

Este tipo de fórmula, del mismo modo que la leche limpiadora, está especialmente indicada para pieles sensibles, intolerantes y/o maduras. Su textura en aceite disuelve muy bien la suciedad del rostro y no deja sensación de sequedad en la piel. Se suele aplicar en seco por el rostro masajeando bien la piel y después, una vez extendido, emulsionando con un poco de agua.

SEGÚN LOS EXPERTOS, LA LECHE LIMPIADORA SI LA USAMOS BIEN, ES DE LOS PRODUCTOS QUE MÁS EN PROFUNDIDAD LIMPIA. ADEMÁS, ACONSEJAN USAR DESPUÉS UN TÓNICO FACIAL PARA EQUILIBRAR EL PH DE LA PIEL. NO ESTARÍA RECOMENDADA PARA PIELES GRASAS.

## 4. Gel desmaquillante

Formato ideal para las pieles más grasas. Suelen tener ingredientes astringentes, por eso son adecuados para este tipo de pieles. Además, al aclararse con agua retiran el exceso de grasa y arrastran los residuos evitando la obstrucción de los poros.

## 5. Desmaquillante bifásico

Es uno de los productos más todoterreno de esta gama, ya que sería apto para todo tipo de pieles. Son productos que se distinguen por tener dos partes, que solo se mezclan si los agitas, una con base acuosa y otra con base oleosa, que arrastra mucho más la suciedad y el maquillaje. Además, permiten quitar los restos de maquillaje con más suavidad sin necesidad de frotar y su aceite permite quitar los maquillajes más duraderos.

## 6. Bálsamo desmaquillante

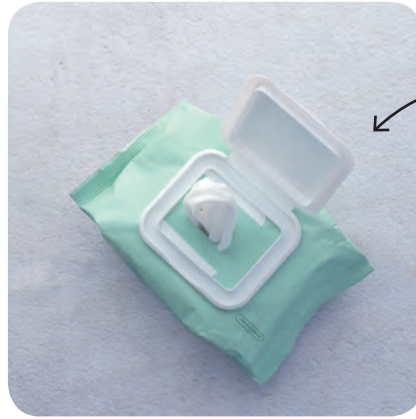
Ideal para pieles sensibles, maduras y secas. Este formato de limpiador es muy completo, ya que elimina todo tipo de maquillaje. Además, es muy beneficioso para todo tipo de pieles, porque hidrata y nutre, y también contiene aceites esenciales que tienen efectos calmantes para la piel.

## 7. Espuma desmaquillante

Formato óptimo para pieles grasas por su base jabonosa. La limpieza con espuma es exactamente igual que con el gel, también requiere aclarado. Este tipo de producto permite retirar el exceso de grasa y sebo y así mantiene la piel más limpia durante mucho tiempo.

## 8. Toallitas desmaquillantes

Es el método más rápido, aunque los expertos aconsejan usarlas solo de forma esporádica, ya que no limpian en profundidad la piel.





# HAY UN EJERCICIO PARA CADA PERSONA, ¡ENCUENTRA EL TUYO!

Descubre los tipos de ejercicio que hay y encuentra el que mejor encaje contigo. Ya sea para mayores, jóvenes o más pequeños, existe uno ideal para cada uno.

No hace falta subrayar la importancia de realizar ejercicio físico para la salud física y mental. Son muchos los estudios que atribuyen a la práctica de deporte numerosos beneficios para la salud a nivel fisiológico, psicológico y social.

Pero no todos podemos ni debemos hacer el mismo tipo de ejercicio físico. La edad, el sexo, el estado de salud, el nivel de forma física, las preferencias o gustos y los objetivos que queramos conseguir con el ejercicio físico van a determinar la actividad física más adecuada para cada uno. Y, sí, hay un deporte para todo el mundo, solo hay que ir probando y adaptando nuestros gustos y necesidades.

## Ejercicio aeróbico

Es cualquier tipo de ejercicio que suponga una activación cardiovascular que abarque los músculos más grandes con movimientos rítmicos y haciendo varias repeticiones. Este tipo de actividad física hace que el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y los músculos trabajen más eficientemente. También ayuda a aumentar y mejorar la fuerza y la resistencia del cuerpo.

Además, esta actividad contribuye a disminuir el estrés, a reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre, a tener una mejor calidad del sueño y a levantar el ánimo.

- ✓ Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico son caminar, trotar o correr, ir en bicicleta, bailar, nadar, jugar al tenis, practicar senderismo o jugar al golf, entre otros.



LO IDEAL, SEGÚN LOS EXPERTOS, ES PRACTICAR EJERCICIO UN MÍNIMO DE 30 MINUTOS TODOS LOS DÍAS Y COMBINAR LOS TRES TIPOS DE ENTRENAMIENTOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL.

Según datos recogidos en la última encuesta realizada por el Ministerio de Cultura y Deporte, Hábitos Deportivos en España 2020, la práctica deportiva ha aumentado un 6,1% en los últimos cinco años. Según recoge el informe, seis de cada diez personas practicaban deporte de forma habitual en España durante 2020. Entre los principales motivos, “estar en forma” sigue siendo el principal para un 28,3%; “motivos de salud” lo es para un 21,9%, con un ascenso notable de 7,1 puntos porcentuales respecto a 2015, y “diversión o entretenimiento”, para un 19,5%.



## MOTIVOS PARA PRACTICAR DEPORTE

ESTAR EN FORMA	28,3%
MOTIVOS DE SALUD	21,9%
DIVERSIÓN O ENTRETENIMIENTO	19,5%

## Ejercicios de flexibilidad o estiramiento

Tal y como su nombre indica, ayudan a mejorar la flexibilidad y elasticidad de los músculos, así como la amplitud de movimiento de las articulaciones. Tener una buena flexibilidad corporal contribuye a una mejor práctica de otro tipo de actividades físicas, ya sea caminar, sentarse o levantarse. Además, entre los beneficios de este tipo de ejercicios, destaca que es un tipo de actividad que ayuda a regular el estrés y favorece la relajación, además de que disminuye la rigidez.

- ✓ Taichí, yoga, los ejercicios de estiramientos o pilates son algunas de las disciplinas que trabajan este tipo de ejercicios.

## Ejercicios de fuerza o resistencia

Esta práctica de ejercicios hace que el trabajo de los músculos sea más intenso. Además, este tipo de actividad contribuye a fortalecer los huesos y mejora el equilibrio, la postura y la calidad de vida, ya que trabajar este tipo de coordinación puede evitar caídas y lesiones. Así mismo, el entrenamiento de fuerza, que puede limitarse a levantar pesas ligeras, ayuda a controlar el peso y a mantener la función cerebral. No debemos confundir este tipo de ejercicios con rutinas muy pesadas de gimnasio, por lo que este tipo de actividad es apta para cualquier edad o sexo, ya que admite adaptabilidad y progresión.

- ✓ Entre los tipos de ejercicios de fuerza y resistencia destacan los ejercicios de levantamiento de pesas, flexiones de brazos, flexiones hacia la pared o ejercicios con banda elástica, entre otros.



# ACTIVIDADES EN LA NIEVE

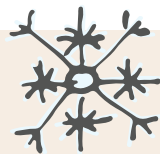
*para disfrutar con amigos y familia*

Te traemos actividades en la nieve para que disfrutes de esta temporada del año. Desde opciones asequibles hasta otras más caras. ¡No te las pierdas!



Con el invierno llega la nieve y uno de los deportes preferidos para muchos españoles: el esquí. Durante los últimos años ha crecido la accesibilidad de este deporte, por lo que cada vez son más las familias que

optan por ir a la nieve y disfrutar de la naturaleza. Pero disfrutar de la nieve no es solo esquiar. Se pueden hacer otras cosas sin tener que ponerse los esquís o la tabla de snowboard.



## Qué actividades hacer en la nieve

- **Esquiar o hacer snowboard** en cualquiera de las estaciones de esquí que tenemos en España y Andorra, por citar las más cercanas: desde Sierra Nevada (Granada), hasta Aramón Formigal-Panticosa (Huesca); La Molina, Masella o Boí-Taüll (Lleida), o Grandvalira (Andorra). Consulta las ofertas de alojamiento y forfait para ahorrarte un dinerito.
- **Raquetas de nieve:** son unas aliadas perfectas para los que quieren disfrutar de una jornada deportiva en la nieve y no cuentan con una preparación específica. Puedes disfrutar de rutas de senderismo y descubrir paisajes de gran belleza. Esta actividad se puede realizar en casi todas las estaciones de esquí.
- **Snake gliss:** se trata de una serpiente formada por pequeños trineos de nieve unidos entre sí como un tren articulado. La serpiente coge velocidad y empieza a hacer giros ladera abajo, imitando el movimiento sinuoso de una serpiente.
- **Moto de nieve:** con circuitos para iniciarse o más largos, con motos de 150 caballos, con guía y con cena incluida en algunos circuitos.
- **Tubbing:** actividad de ocio al aire libre que se puede practicar a partir de los 6 años y que permite lanzarse por unos toboganes mediante un flotador circular, conocido como donut gigante, para practicarlo en familia y con amigos.
- **Mushing:** es el trineo tirado por perros nórdicos, una opción que contemplan algunas estaciones de esquí como Cerler (Huesca); Canillo, La Massana u Ordino (Andorra); Baqueira Beret o Vielha (Lleida) o Puigcerdà (Girona), entre otras. Existe una amplia oferta para hacerlo solos, en pareja o con niños.
- **Rutas en orugas (máquinas pisanieves):** los buggies o también conocidos como 'orugas' son las máquinas pisanieves en las que se pueden hacer excursiones guiadas con recorrido fuera de pista.



*Hacer el ángel*



*Hacer un muñeco de nieve*



*Mushing*



*Barritas energéticas*



## Cómo divertirse en la nieve

Para divertirse en la nieve con la familia y amigos no hace falta hacer un gran desembolso. Te proponemos actividades low cost para pasar un día divertido en la nieve. Eso sí, deberemos escoger bien qué ropa llevar: que sea térmica, transpirable e impermeable para no mojarnos, pero, a la vez, que nos permita la movilidad suficiente para disfrutar al máximo de una escapada inolvidable.

- **Hacer el ángel,** para lo que necesitaremos dos cosas imprescindibles: ir adecuadamente vestidos, ya que deberemos tumbarnos totalmente en la nieve y nos podemos mojar, y que haya una capa de nieve lo suficientemente gruesa como para que no se vea el suelo al dibujar las alas sobre la superficie nevada. Los niños (y no tan niños) disfrutarán de lo lindo.
- **Guerra de bolas:** todo un clásico en cualquier escapada a la nieve, sobre todo si vamos con niños. Podemos hacer dos equipos y delimitar el espacio de juego, donde tengamos árboles o elementos para resguardarnos de los 'proyectiles'. Eso sí, teniendo la precaución de no aplastar mucho la nieve para que no se quede muy dura y nos podamos hacer daño.
- **Tirarse en trineo:** solo tenemos que buscar una pendiente y dejarnos llevar. Podemos optar por trineos para dos y así tirarnos con los más peques de la casa y hacer carreras.
- **Hacer un muñeco de nieve:** a los niños les encantará hacerlo ellos mismos, ya que lo habrán visto muchas veces en dibujos. Para ello, podemos llevarnos de casa una zanahoria para la nariz, botones para los ojos y una bufanda y un gorro.
- **Descubrir huellas de animales:** si sois madrugadores, podéis ser los primeros en llegar a una zona nevada y disfrutar de su estampa virgen, donde poder buscar huellas de otros animales como pájaros, ardillas o liebres. Seguro que a los más peques les encantará.

## Alimentación para esquiadores

- **La hidratación es una prioridad,** ya sea con agua, zumos o té con miel.
- **El desayuno debe ser fuerte:** entre el 25-30% de las calorías diarias y debe incluir hidratos de carbono, proteínas y fruta. Como ejemplo: café, té o leche con cacao, zumo de naranja natural, un bol con 2 yogures naturales con muesli, miel, frutos secos y pasas y una manzana. Eso sí, debe tomarse una hora antes de empezar a esquiar.
- **El almuerzo:** frutos secos, chocolate negro, una fruta o barritas energéticas.
- **La comida:** si eres de los que quieren aprovechar al máximo la jornada, la comida puede ser ligera, como un bocadillo de cereales con tomate natural y jamón serrano con aceite de oliva y un plátano u otra fruta, y una bebida caliente, como sopa o un vaso de té.
- **La cena:** también deberá ser fuerte para reponer toda la energía consumida durante el ejercicio, y que incluya entre el 25-30% de las calorías diarias. Las sopas y caldos son recomendables para recuperar la temperatura corporal y los líquidos y minerales perdidos durante la jornada. Por ejemplo: un plato de arroz salteado con verduras (ajo, cebolla, puerros, zanahoria, pimiento, etc.) y una pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural con aliño de aceite de oliva. De postre, un yogur.



# CÓMO RECICLAR CORRECTAMENTE

## 5 errores comunes



Aprende a reciclar correctamente. Evita estos 5 errores habituales y descubre con nuestros consejos cómo separar bien la basura. ¡Cuida el planeta!

### 1 *Pensar que todos los tipos de vidrios pueden ser reciclados en el contenedor verde*

El cristal no es vidrio y no se recicla en el contenedor verde, va al punto limpio. Las copas o vasos rotos y los espejos no se pueden reciclar en el contenedor verde. Estos elementos no están hechos de vidrio, sino de cristal, que tiene óxido de plomo en su composición. Tampoco se pueden reciclar las lunas de los coches ni las ventanas en el contenedor verde, ni los focos de luz o los frascos de cristal de los medicamentos.

### 2 *Creer que los briks no son envases porque son de cartón*

Los briks de leche o zumo son de cartón, sí, pero también tienen plástico y aluminio y como tal son envases que se reciclan en el contenedor amarillo. Este es uno de los errores más comunes que se detecta en las plantas de reciclaje y es que, aunque el material principal sea el cartón, se trata de un envase que está hecho con otros materiales que resultarían muy complicados de separar durante el proceso de reciclaje.

### 3 *Considerar que el papel, aunque esté usado, sigue yendo al contenedor azul*

Las servilletas, los pañuelos o el rollo de cocina cuando están sucios o con restos de alimentos o materia orgánica no se pueden reciclar en el contenedor azul. Durante el proceso, es muy complicado separar la suciedad del papel. Así que, si la servilleta o el papel en cuestión están sucios, su lugar correcto es el contenedor de restos orgánicos, el marrón. Así se podrán tratar correctamente.

Mención a parte merecen las toallitas húmedas o el papel higiénico húmedo, ya que, por su composición, la mayoría contiene materiales plásticos y deberían desecharse en el contenedor gris, el de resto. Sucede lo mismo con los pañales o las compresas.

### 4 *Tratar el papel de aluminio como si no fuera un envase más*

¿Dónde tiro el papel de aluminio? Es una duda muy común y además con un material que tiene un uso muy extendido y prácticamente diario por sus propiedades conservantes. El papel de aluminio es un envase más y, como tal, se puede reciclar en el contenedor amarillo. El contenedor amarillo, el de los envases, es uno de los que más dudas suscitan cuando llega el momento de 'elegir' contenedor, pero en realidad es el que más rápidamente debería llenarse en nuestro hogar por el tipo de consumo que realizamos.

### 5 *Pensar que las bolsas se pueden tirar en cualquier contenedor*

Reciclar bien lleva su tiempo y su espacio y sobre todo requiere de concienciación en casa. El objetivo: cuidar el planeta y cuidarnos, siempre merece la pena. Si después de realizar este 'esfuerzo' tiramos los residuos dentro de una bolsa de plástico al contenedor específico, de poco habrá servido la tarea. Meter todo el cartón dentro de una bolsa de plástico y tirarla tal cual al contenedor azul o hacer lo mismo cuando vamos a tirar vidrio no es lo más aconsejable y dificulta el trabajo de las plantas de reciclaje. Es una lástima, porque ya hemos aportado nuestro granito de arena al separar los residuos previamente. Recuerda separar continente y contenido al tirar los residuos o bien llevar una bolsa reutilizable que puedas aprovechar más veces para 'transportar' los desechos hasta el contenedor.

“ **RECUERDA SEPARAR CONTINENTE Y CONTENIDO AL TIRAR LOS RESIDUOS O BIEN LLEVAR UNA BOLSA REUTILIZABLE.** ”



## Sostenibilidad logística



### Consum recibe la certificación a la sostenibilidad de su logística consiguiendo la 3.ª estrella Lean & Green

Consum consiguió el pasado noviembre la 3.ª estrella Lean & Green, convirtiéndose en la única empresa de distribución alimentaria que lo logra en 2022. Después del trabajo de varios años en materia de sostenibilidad reduciendo progresivamente las emisiones de gases de efecto invernadero en la cadena de suministro, Consum se ha sumado a la iniciativa y ha conseguido en el primer año de auditoría las tres estrellas, posicionándose así a la cabeza de la sostenibilidad de la logística en el sector de la distribución alimentaria.

La Cooperativa consiguió esta certificación internacional de sostenibilidad logística tan prestigiosa, liderada en España por AECOC, por la reducción del 40,33% de sus emisiones de CO<sub>2</sub> respecto al año base considerado (2018 frente a 2021), y, por tanto, llegando a superar el 35% de reducción, que es lo que acredita la 3.ª estrella Lean & Green.

#### Una cooperativa neutra en emisiones

Además, Consum se ha comprometido a ser neutra en emisiones de alcance 1 y 2 en 2030. Esto incluye, por una parte, las emisiones directas de la Cooperativa, procedentes de los vehículos de la organización, las fuentes fijas de emisiones y las emisiones generadas por las fugas de gases refrigerantes (alcance 1); y, por otra, las emisiones asociadas a la producción de la electricidad que necesita Consum para ejercer su actividad (alcance 2).

También es la primera cadena de supermercados española en adherirse a la Iniciativa de los Objetivos Basados en la Ciencia en enero de 2022 (SBTi, por sus siglas en inglés, Science Based Targets Initiative). El SBTi nace como una colaboración entre la Fundación Mundial para la Naturaleza (WWF), el Proyecto de Divulgación del Carbono (CDP), el UN Global Compact y el Instituto de Recursos Mundiales (WRI), entidades muy relevantes en el campo de la sostenibilidad empresarial a nivel internacional.

## Conciliación



### Más de la mitad de los supermercados Consum ya tienen la semana laboral de cinco días

La Cooperativa amplió esta medida de conciliación a 91 tiendas más a finales de 2022, con lo que cerca de 9.200 trabajadores disfrutaron de dos días libres a la semana.

Consum sigue implantando la semana laboral de cinco días en sus supermercados y en noviembre amplió esta medida de conciliación a 91 tiendas más. De esta forma, ya son 283 las tiendas que disfrutaron de esta jornada, que la Cooperativa comenzó a implantar en octubre de 2021. Esta cifra representa el 59% de las tiendas de Consum y la previsión es extender dicha medida a toda su red comercial a principios de 2024.

Actualmente, cerca de 9.200 trabajadores de los supermercados de la Cooperativa pueden disfrutar de dos días libres a la semana.

La semana laboral de cinco días beneficiará al 95% de la plantilla de Consum, que realizará un máximo de 37 horas y media semanales, pero que no afectará al horario comercial, que seguirá siendo el mismo. Además, todo el personal del supermercado dispondrá de un fin de semana largo (sábado y domingo) cada cinco semanas.

Con la semana laboral de cinco días, Consum sigue mejorando las condiciones laborales de la plantilla, apostando por la conciliación de la vida familiar y laboral, hecho que refuerza su compromiso por generar empleo estable y de calidad. Además, con esta medida se mejora el servicio al cliente, ya que, al poder conciliar mejor la vida familiar y laboral, se favorece la productividad y la satisfacción en el trabajo. Actualmente, Consum cuenta con más de 18.200 trabajadores, de los que el 73% son mujeres.

## Nuevas aperturas



### Consum abre seis nuevos supermercados en el último trimestre del año

Consum ha abierto entre los meses de octubre, noviembre y diciembre seis nuevos supermercados situados en Albacete capital, La Solana (Ciudad Real), Atarfe (Granada), Aldaia (Valencia), Níjar (Almería) y La Vall d'Uixó (Castellón).

Entre todos ellos suman más de xxx m<sup>2</sup> de sala de ventas y una plantilla total de xxx personas, todas procedentes de las mismas poblaciones o de poblaciones cercanas, en una apuesta por la economía local y la conciliación como parte de sus valores cooperativos.

Los nuevos supermercados son ecoeficientes, lo que significa que consumen un 40% menos de energía que uno convencional, y responden a la apuesta de Consum por la sostenibilidad de su actividad.

Además, ofrecen al cliente servicio de compra a domicilio y atención personalizada en pescadería, charcutería, carnicería, sección de fruta y verdura al detalle, horno y la sección de perfumería de Consum, con las marcas exclusivas de Consum Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma, Vitality, Consum ECO y Consum Kids.

Durante 2022 Consum ha abierto doce supermercados distribuidos de la siguiente manera: tres en Cataluña, tres en Andalucía, dos en la Comunidad Valenciana, dos en Castilla-La Mancha y dos en Murcia.

## Producto local



### Consum apoya al sector citrícola vendiendo solo naranjas y mandarinas con IGP

Consum apoya a los citricultores locales vendiendo solo naranjas y mandarinas con el sello de calidad Identificación Geográfica Protegida (IGP) Cítricos Valencianos en todos sus supermercados de la Comunidad Valenciana, Cataluña y Murcia, desde finales de noviembre hasta finales de abril, dependiendo de la climatología. La Cooperativa comprará unas 6.000 toneladas de naranjas y mandarinas valencianas con este sello de calidad en la campaña 2022-2023, cifra que supone un 10% más respecto a la campaña anterior. La Cooperativa renueva, un año más, su acuerdo con la IGP valenciana, apostando por los productos locales y de proximidad durante la temporada citrícola nacional y respaldando a los citricultores valencianos.

En total, Consum comprará más de 20.000 toneladas de mandarinas y naranjas de origen nacional durante la campaña 2022-2023, lo que supone un incremento de un 9% del volumen de compras a proveedores locales respecto al año anterior.

El 90% de las naranjas y mandarinas que se venden en los supermercados de Consum son de origen valenciano, hecho que refleja la apuesta de la Cooperativa por los productos locales durante la temporada de campaña y por los sellos de calidad que los certifican, como la IGP 'Cítricos Valencianos'.

#### IGP Clementines de les Terres de l'Ebre

Consum apoya los sellos de calidad de los cítricos en todas las zonas españolas donde está implantada. En el caso de Cataluña, la Cooperativa comercializa también la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre en sus supermercados. Además, la Cooperativa inició también en noviembre la campaña nacional de limones y pomelos con origen de Murcia, con una compra total de 3.500 toneladas.



# SOS manos

## Primer signo de envejecimiento

El cuidado de tus manos es imprescindible, ya que dice mucho de una persona. Te mostramos qué productos y rutinas necesitas para lucir unas manos preciosas.

**T**enemos muy integradas en las rutinas de belleza el uso de cremas faciales, sérums y mascarillas de hidratación y nutrición, pero ¿dedicamos el mismo tiempo a cuidar el resto de partes de nuestro cuerpo? Las manos son una de las zonas del cuerpo que envejecen más rápido, precisamente por estar sometidas a agentes externos que las estropean antes de tiempo.

El uso de jabones y detergentes, el agua caliente, el frío, el viento, los roces constantes y los geles hidroalcohólicos, ya integrados en nuestras rutinas de desinfección, son algunos de los factores desencadenantes para tener unas manos secas, dañadas y deshidratadas.

Una buena higiene e hidratación de manos nos garantizará unas manos sin manchas ni arrugas por más tiempo.

*Una buena higiene e hidratación de manos nos garantizará unas manos sin manchas ni arrugas por más tiempo.*

### Consejos para el cuidado de las manos

- **Lava las manos con detergentes no agresivos** y que estén especialmente formulados “para manos”, para evitar su sequedad.
- **Utiliza crema hidratante de manos con protección solar.** Además de hidratar y reparar nuestra piel tras cada lavado, necesitamos protegerla de los rayos UV, ya que tanto esta zona como la cara y el cuello están expuestas constantemente a la luz solar y los daños solares provocan casi el 80% del envejecimiento.
- **Exfolia tus manos una vez a la semana.** Esto ayudará al proceso de recuperación celular y permitirá que la crema de manos penetre mejor en la piel. Eliminarás las células muertas superficiales y los restos de suciedad o residuos de geles. Intenta que este exfoliante sea para manos únicamente, que hidrate y no sea agresivo.
- **Hidrátalas antes de ir a dormir.** Intenta incluir este paso en tu rutina de belleza cada noche, ya que es el momento en que las manos están durante más tiempo sin someterse a ningún agente externo. Aplica la crema y masajea las manos hasta que se absorba. Puedes usar una crema más nutritiva para la noche.
- **Usa mascarilla de manos.** Hazlo una vez a la semana, como mínimo, y puedes aprovechar el día que las exfolias para aplicar luego esta mascarilla. Son una especie de guantes con un producto muy emoliente en su interior. Muy fáciles de usar.
- **No te olvides del cuidado de las cutículas.** Hazte con un buen aceite para las cutículas, ya que estas también se resecan y pueden verse dañados los bordes de las uñas.



# FASES DEL AMOR

## Las etapas en una relación de pareja

Las fases del amor existen y en cada una la relación con nuestra pareja evoluciona. Descubre cómo es cada fase y qué la caracteriza. ¿Comenzamos?

*La relación con la persona querida pasa por cambios y adaptaciones de uno con otro y viceversa.*

Muchos haríamos nuestra la frase "El amor no pasa nunca". O al menos así lo querríamos en el mejor momento de una relación. Además, para que no pasara nunca, querríamos que se detuviese el tiempo... Todos reconocemos y recordamos momentos de nuestra vida en los que, gracias al cariño que damos y al que recibimos de otras personas, se ha conseguido cambiar una situación que se resistía: "Nadie se resiste al amor".

### CUÁLES SON LAS FASES DEL AMOR

La relación con la persona querida pasa por cambios y adaptaciones de uno con otro y viceversa, consiguiendo, así, nuestra mejor versión: si no se madura como persona, no se mejora como pareja.

#### → Enamoramiento o deslumbramiento

Algunas características son: atracción irresistible, alto estado de felicidad que impide olvidar a la persona querida, necesidad de estar junto al otro y un elevado nivel de admiración.

#### → Adecuación

Aquí la curiosidad, atracción y el enamoramiento son más pronunciados. Son importantes los gestos, las características físicas, no se reconocen, ni se notan, las diferencias: si hay alguna, se piensa que "no es gran cosa" o en un "ya cambiará". Apenas hay conflictos y se procura dar lo mejor de uno mismo. Suele durar entre dos y cuatro meses.

#### → Estabilización

El atractivo físico persiste, se fortalece la confianza; se actúa de manera más relajada y natural, permitiendo un mejor conocimiento del otro; se aceptan las diferencias que pueden enriquecer la convivencia y también los primeros roces, sinsabores y quejas. En este contexto aparece la pregunta respecto al fin de la relación: ¿hacia dónde vamos como pareja? El diálogo y compartir algunos afectos, sentimientos, reacciones y pensamientos facilitan las respuestas; se estabiliza la relación y se toman las primeras decisiones como pareja.

#### → Compromiso

Cuando parece estar asentada la relación. Comprendemos y compartimos valores, estilo de vida, metas presentes y futuras: personales y de pareja; se establecen lazos de unión con la familia política, las amistades de cada uno; las conversaciones son abiertas: se planifica a medio y a largo plazo. Implica un paso de madurez emocional decidido y el cuestionamiento, no exento de dudas, de la viabilidad de la relación.

### Tips para mantener vivo el amor en la pareja

¿Es verdad que el amor se acaba? Como ocurre a menudo cuando se trastocan las cosas, sin delicadeza, con derecho y sin respeto, la siembra puede no dar buenos frutos. El primero: siempre educación y respeto. No sirve eso de que "yo soy así", porque entonces solo nos buscamos a nosotros mismos: ¡eso en una relación de pareja no funciona!

¿Qué haríamos si al inicio de una bonita relación nos augurasen poco tiempo? Cuidarla como si no tuviéramos otra cosa entre manos. Acomodarse en la relación no es una buena costumbre. Dedicar tiempo semanal de calidad a estar juntos y preparar o hacer algo especial: en la monotonía es fácil encontrar algo distintivo que alegre a nuestra pareja.

- 1 Discúlpale.** Discúlpate. ¡Cuánto daño hace a la pareja querer tener razón! ¿No es mejor tener amor? No es darle al otro la razón, como a los locos. Ponte en sus zapatos: observa y piensa qué ha podido llevar al otro a hacer lo que haya hecho. Quizá en su situación, hubieras hecho lo mismo; y si eres tú el que ha causado dolor, reconcíliate. No acabes el día sin sintonizar con tu pareja diciendo la "palabra mágica": perdón.
- 2 ¡No te quejes!** Y mucho menos, de la familia política. Los rencores, igual que las quejas, van siempre en aumento si no tienen un freno. Habla siempre bien de tu pareja, delante de ella y a sus espaldas.
- 3 No estropees lo que va mal.** Las personas hacemos las cosas lo mejor que podemos, pero, en alguna ocasión, podemos empeorar las cosas. Si crees que hay un problema, no esperes que sea el otro quien haga algo para arreglarlo. Plantéate: ¿qué puedes hacer para que la situación mejore?
- 4 Sin secretos.** En todas las parejas hay polémicas. Es muy recomendable tener ocasión de hablar con tu pareja de todo: no puede haber secretos en la pareja. Puede haber diferencias que, en todo caso, deben enriquecer la relación, pero en ningún caso causar distancia.



# MI HIJO ME DESAFÍA, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Los niños desafiante pueden ser un problema.  
¿Por qué ocurre? ¿Cómo identifico si es el perfil del niño?  
Te damos respuesta a esta y otras preguntas.

**C**omo padre o madre, seguramente te habrás encontrado en alguna situación en la que tu hijo o hija te ha contestado un 'no' ante una petición de que haga algo, desafiando así tu autoridad. Eso no significa que tenga un problema, porque forma parte del proceso evolutivo de los niños. El problema viene cuando sus actitudes desafiante se convierten en una rutina y no se trata de una desobediencia común, sino que esconde un problema mayor: el trastorno oposicionista desafiante. Se trata de un patrón recurrente de conducta oposicionista, negativista, desafiante, desobediente y hostil, dirigido a las figuras de autoridad.

## CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO DESAFIANTE

- **Rabietas y/o discusiones frecuentes con los adultos.** Se enfadan porque pierden la paciencia con facilidad.
- **Mala tolerancia a las órdenes, se niegan a cumplirlas.** Son provocadores.
- **Terquedad persistente,** sobre todo, cuando quieren hacer algo que está prohibido.
- **Respuestas resentidas y coléricas** ante cualquier circunstancia.
- **Actitud desafiante ante los demás,** sin causa aparente.
- **Conducta negativa,** se niegan a negociar y a comprometerse con los adultos.
- **Insultos y palabras despectivas hacia los demás.**
- **Incapacidad para aceptar las consecuencias de sus actos,** culpan y reprochan a los demás de sus propios errores.
- **Intentan molestar en todo momento,** de manera deliberada, a las personas que les rodean.
- **Episodios ocasionales de violencia física,** con o sin intención.
- **Suelen tener problemas académicos.**
- **Son mentirosos e incumplidores.**

*Los expertos apuntan al factor psicosocial como un desencadenante del trastorno oposicionista desafiante.*

## ¿POR QUÉ UN NIÑO SE VUELVE AGRESIVO Y DESAFIANTE?

Los niños pueden llegar a aprender que provocar y retar a los padres puede llegar a desesperar y, por tanto, conseguir cosas que de otra forma no podrían. Les gusta saber cuál es el límite. En la mayoría de los casos, los niños provocan o desafían por esta razón, para saber hasta dónde pueden llegar.

Otra cosa es que el niño sufra el trastorno oposicionista desafiante. No existe una causa específica que pueda explicar el trastorno oposicionista desafiante, pero los expertos apuntan al factor psicosocial como un posible desencadenante. Una educación coercitiva o violenta, la inmadurez o la falta de experiencia en la crianza de un hijo o unos padres excesivamente permisivos pueden estimular las conductas desafiante. Además, la inexistencia de lazos afectivos, el abandono durante los primeros años de vida, los conflictos maritales y la depresión materna también pueden propiciar esta aparición.

## *Pautas y dinámicas para hacer frente y mejorar a un niño desafiante*

- **Evita los gritos.** El tono de voz es fundamental para enseñarle a tu hijo que los conflictos no se solucionan gritando.
- **Ten paciencia.** Intentan mantener el control para explicarle a tu hijo que sus gritos y su descontrol no son la manera de actuar.
- **Trabaja la frustración.** Es el sentimiento desagradable que se experimenta cuando no se consigue lo que uno quiere. Aprender a tolerarla es muy importante en la vida del niño.
- **Cuida su agresividad.** Si ves que tu hijo pierde los nervios, déjalo que se tranquilice.
- **No entres en la lucha de poder.** Los niños desafiante creen que son iguales a los adultos, para ellos no existe autoridad. Trata de hacerle entender que su manera de actuar no es correcta y, si no obedece, deberás tomar acciones.
- **Pon límites claros.** Y cúmplelos. Sé consecuente y perseverante. Hace falta saber motivar, hay que hacer entender las consecuencias de sus actos, también permitir que las experimenten, hay que ofrecer consecuencias positivas a su buen comportamiento.
- **Pide ayuda profesional.** Si todo lo anterior no funciona, puedes acudir a psicoterapia, que servirá para ayudar a tu hijo y a los padres para encauzar el problema.



# LA INTELIGENCIA DE LOS PERROS

*Lo que no sabías*



La inteligencia de los perros resulta fascinante. Tienen tantas capacidades que pueden participar en trabajos especiales del cuerpo de policía, pastoreo, rescates y mucho más.

## Nivel de inteligencia de un perro

La inteligencia de los perros se ha medido, tradicionalmente, por sus habilidades y su capacidad de adiestramiento y obediencia. Sin embargo, estos parámetros limitan al perro y para poder medir su inteligencia hay que tener en cuenta también su instinto, su capacidad adaptativa y de resolución de problemas, su inteligencia emocional y, en último lugar, su predisposición al trabajo, a la colaboración con el humano y a la obediencia.

## Trabajos que pueden desempeñar los perros

Son muchos los trabajos que pueden desempeñar los perros, pero es importante destacar que deben hacerlo siempre en colaboración con su guía. El perro nunca trabaja solo y, de hecho, cuanto más vínculo tenga con su guía, mayor será su rendimiento y más posibilidades de éxito tendrá. Pero los perros de trabajo siguen siendo perros y deben tener una vida normal en familia, como cualquier otro perro.

Las tareas que pueden desempeñar son muchas y se pueden dividir en varios grupos:

- **Terapia:** utilizados por profesionales, sirven de elemento de motivación para personas que deben seguir una terapia física o emocional. El perro vive con su guía y se desplaza al lugar de la terapia.
- **Asistencia:** viven con una persona que tiene una enfermedad o una limitación física o psíquica y le ayudan a realizar las tareas diarias, como los perros lazarillo o los que acompañan a las personas sordas y le avisan cuando llaman al timbre, o los que son capaces de detectar una subida o bajada de azúcar en una persona diabética.
- **Servicio:** utilizados por los cuerpos de seguridad como bomberos, policía o UME para realizar tareas como detección de estupefacientes, bombas o dinero. También los perros que buscan personas, ya sea por un olor de referencia para encontrar a una persona desaparecida o por venteo para rescatar personas después de una catástrofe, como un terremoto o un derrumbe.
- **Detección de enfermedades:** son capaces de detectar, mediante el olfato, enfermedades como el cáncer, por ello se utilizan en investigación.
- **Pastoreo:** se encargan de cuidar y proteger a los rebaños de animales, como ovejas, cabras, vacas... en un entorno rural.

## Las razas de perros más inteligentes

Basándose en la historia de cada raza y en sus capacidades y habilidades innatas, algunos estudios han elaborado un listado con las razas más inteligentes, como el border collie, el caniche, el pastor alemán, el golden retriever, el dóberman pinscher y el labrador.

Algunas razas que, tradicionalmente, han sido utilizadas para ciertas actividades muestran mayor predisposición para realizar esa tarea de una manera instintiva e, incluso, sin necesidad de un entrenamiento. Es el caso del border collie para el pastoreo, del mastín para el cuidado del rebaño o la protección de un lugar, del pastor alemán o del pastor belga malinois para la búsqueda de personas, del basset hound para cualquier tipo de búsqueda siguiendo un rastro de olor o del terranova para el rescate de personas en el agua.

El hecho de que algunas razas conserven el instinto para algunas tareas hace que, al entrenar al animal, no solo lo haga con gusto, sino que para él es un juego que le hace sentirse feliz.

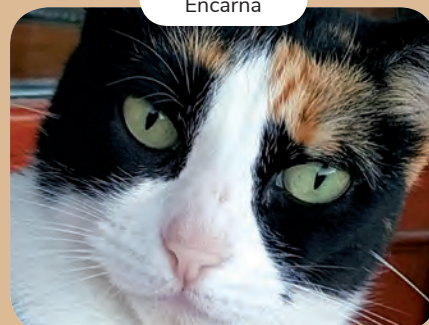


EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota) y sube una foto. ¡Así de fácil!



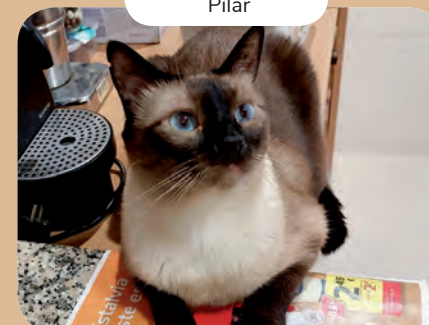
*Bella*  
Estefanía Edo



*Calleja*  
Encarna



*Kiara*  
Paula Tronchoni



*Moka*  
Pilar



*Olivia*  
Gema



*Pipi*  
Luis García



**PEQUEÑAS ACCIONES  
PARA UN  
CONSUMO  
RESPONSABLE**

**4ª EDICIÓN  
CONCURSO  
DE VÍDEOS**

DÍA MUNDIAL DEL  
CONSUMIDOR 2023

MÁS INFORMACIÓN EN:

BASES COMPLETAS EN  
[WWW.TEAMCONSUM.CONSUM.ES](http://WWW.TEAMCONSUM.CONSUM.ES)

**consum**  
COOPERATIVA

DÍA MUNDIAL DEL  
CONSUMIDOR 2023

