



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

NOVEMBRE / DESEMBRE 2023
Núm. 123



EL TEMA DEL MES

RECEPTES TRADICIONALS DE NADAL DE LA NOSTRA INFÀNCIA

SABER COMPRAR. PREPARATS DE NADAL QUE T'ESTALVIEN TEMPS.
ELS CINC DE... PABLO ANDÚJAR. CONEIX-TE. POR DE PERDRE'S ALGUNA COSA.

Novembre
i desembre
conviden a viure
la naturalesa, fer
un viatge curt
o organitzar
plans de Nadal.
És una època per
a compartir i
disfrutar amb els
menuts de casa,
amb la família i els
amics. Escapades,
reflexió, il·lusió,
família, projectes
per al 2024... Sona
bé, veritat?

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar, Raquel Cisneros
i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Elías Amor, Ana María García,
Silvia Moreno, Cristina Ciruelos, Núria Riba,
Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe
(Nutricionista), María José Falcó (Mascotes)
i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez,
Andrea Rodríguez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V.
Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Proyectos No Limits.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Ja ha arribat la tardor i, encara que tinguem menys hores de llum, tenim per davant una època molt bonica, amb l'arribada del fred. Novembre i desembre conviden a fer alguna escapada rural per a disfrutar dels colors de la naturalesa, fer un viatge curt o organitzar plans de Nadal com els que t'hem preparat en **Viatjar amb gust**. Però també és una època de l'any per a compartir el nostre temps de qualitat, la il·lusió i la màgia amb els menuts de casa, amb la família i els amics, per a celebrar el Nadal i Cap d'any. Escapades, reflexió, compartir, il·lusió, família... Sona bé, veritat? En **Cura infantil** et contem com pots mantindre esta màgia del Nadal en els menuts.

Esta època de l'any es presenta amb possibilitats infinites en les cuines, ja que, aprofitant aliments de temporada, podem elaborar plats innovadors que fusionen sabors. En **Hui mengem** et donem més detalls per si vols innovar i sorprendre els familiars esta tardor. També pot interessar-te el nostre tema de **Saber comprar**: si per Nadal no tens temps per a cuinar, però busques qualitat i varietat, el menjar preparat pot ser la teua millor opció. La innovació en este tipus d'aliments permet que moltes famílies puguin disfrutar del plaer d'assaborir la tradició, sense l'estrés de la preparació i sense haver-se de passar hores en la cuina, ja que n'hi ha un ventall ben ampli on triar, amb un sabor per a xuclar-se els dits.

A més, per Nadal hi ha moltes les famílies que segueixen les tradicions dels iaïos i dels pares: en la decoració de Nadal, en els regals i, per descomptat, també en les receptes tradicionals de cada casa, que ens evoquen records de la infància. Les olors de la cuina quan es preparava el caldo, la carn, les postres... són capaces de fer-nos viatjar fins a aquell moment, inclús ens recorden persones i llocs. Igual que passa amb els sabors, ja que el gust i l'olfacte estan molt relacionats amb la memòria. Perquè en el nostre **Tema del mes** volem fer-te viatjar a aquells moments entranyables i en família, a través de receptes tradicionals de Nadal.

I en **Coneix-te** t'expliquem com és la FOMO o por de perdre's alguna cosa. Es tracta d'un estat que es produïx quan veiem, principalment a través de les xarxes socials, com els altres disfruten i tenen experiències gratificants en les quals estem absents. Esta situació pot arribar a ser patològica i pot comportar addicció al mòbil; te'n contem tots els detalls.

Un altres temes interessants que podràs llegir són els 10 consells per a un Nadal "sense petjada" o com podem triar el perfum ideal per a regalar. I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Bona tardor i bones festes!



10 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Pablo Andújar.
- 08 **HUI MENGEM**
Dolç o salat?
Una mescla per descobrir.
- 10 **ELS FRESCOS**
Propietats de les fruites roges.
- 12 **SABER COMPRAR**
Preparats de Nadal que t'estalvien temps.



20 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**
Tipus de pernil.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Receptes tradicionals de Nadal de la nostra infància.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
5 plans de Nadal que t'encantaran.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
10 consells per a un Nadal sostenible.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum, pionera a validar els seus objectius de reducció d'emissions amb criteris científics. Charter obri 39 franquícies en el primer semestre de l'any. Més de 36,6 milions d'euros en xecs i descomptes als socis clients. Obrim un nou supermercat a Figueres (Girona).



28 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**
Com podem triar el perfum ideal.
- 26 **CONEIX-TE**
Por de perdre's alguna cosa.
- 28 **CURA INFANTIL**
Com es pot conservar la màgia del Nadal amb xiquets.
- 30 **MASCOTES**
Beneficis dels gossos per a les persones majors.





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

"Como helados todo el año. Por favor no retiréis los de vainilla y caramelo que los echo mucho de menos en invierno"

TWITTER

"Cuesta mucho encontrar pan 100% integral y sin sal, pero este de @Consum es una gran opción. Dadle una oportunidad, que además está buenísimo."

INSTAGRAM

"Es mi supermercado desde hace ya tiempo y estoy muy a gusto con los empleados, con los productos y con el servicio tan exquisito. Para mí un 10."



Impulsant les teues idees

ELS MEUS CUPONS ESTALVI: ARA PER WHATSAPP
"En Consum innovem per a atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Per això, en Món Consum hem trobat una solució per a aquelles persones que volen rebre els Cupons Estalvi d'una manera més fàcil i ràpida.
Com? A través del nostre número de WhatsApp: 660 829 369
Et recordem que els Cupons Estalvi són descomptes mensuals triats només per a tu i que pots canviar directament en la caixa quan pagues.
Així s'estalvia en Consum!"
En Consum escoltem els nostres clients, envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns les teues idees!



Compartint trucs i consells

Truc guanyador ★★★★★



"El meu truc per a exfoliar els peus i que queden molt suaus és crear una mescla amb sucre, mel i oli de coco a parts iguals. Quan la pasta estiga a punt, fem un massatge, deixem que la pomada actue durant 20 minuts i rentem els peus. D'esta manera, eliminarem totes les cèl·lules mortes dels peus i se'ns quedaran molt suaus".
Núria Zafrilla

Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb què sempre triomfes? Conta'ns-ho en 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 gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.
Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de...

Pablo Andújar

Tenista

Pablo Andújar és un tenista professional espanyol procedent de Conca, tot i que està afincat a València des que era menut. Va començar a jugar a este esport quan només tenia 6 anys d'edat, i durant l'adolescència el seu amor pel tennis va créixer fins que es va convertir en el seu ofici. Actualment entrena en el Club de Tennis València. Va aconseguir el seu rànquing més alt en 2015, quan va arribar al lloc número 32 del món. Parla castellà, francès, anglès i italià, i admira altres jugadors espanyols com Juan Carlos Ferrero, David Ferrer o Rafael Nadal. D'actitud incansable, la seua carrera és un exemple d'esforç i superació.



Per la realització d'este reportatge, Pablo Andújar i Consum entreguen 500 € a a Fundació Mira'm. El Programa Social de la Cooperativa inclou la donació de 8.600 tones d'aliments en 2022, mitjançant el seu Programa Profit per un valor de 25,8 M€. Esta tasca, de la qual es beneficien 85.000 famílies a l'any, és possible gràcies a la col·laboració dels treballadors de les tendes i dels 1.400 voluntaris que arrepleguen els aliments dels supermercats cada dia.



Els cinc de Pablo Andújar

1



Aigua

En necessite en cada entrenament o partit, ja siga per a mesclar-la amb vitamines o per a prendre-la sola. Una de les millors sensacions és arribar d'un dia exigent i beure un bon got d'aigua fresca. A més, amb 4 xiquets a casa, en uns dies ens l'acabem.

2



Arròs

És el carbohidrat que acostume a prendre, necessari per a la recuperació després d'un entrenament exigent. En menje cada dia, ja siga per a dinar o per a sopar; m'encanta inclús acompanyat simplement d'un poquet d'oli d'oliva.

3



Xocolata negra 80%

Les meues postres preferides (dins de les postres més sanes). Sempre me'n prenc una unça diària abans de gitar-me. El toc dolç per a mi és imprescindible, perquè, com a esportistes, ens privem de molts aliments, i este és un dolç que pots prendre a diari sense ser perjudicial.

5



Detergent

En cada entrenament utilitze una mitjana de 3 samarretes, i m'entrene 2 vegades al dia... En 3 dies em quedaria sense roba. És bàsic per a llavar la roba suada després de l'exercici.

4



Crema solar

La temporada de tennis se sol jugar en llocs on fa calor, i a l'aire lliure la majoria de vegades. La crema és fonamental, ja que passe moltes hores al sol en els entrenaments i en els partits. Si vull tindre una pell en condicions quan em retire del tennis, m'he de posar crema en cada entrenament.

DOLÇ I SALAT?

Una mescla per descobrir

Descobrix 3 receptes sorprenents que mesclen sabors exòtics que no t'esperaves. Atrévix-te a explorar sabors nous i sorprén el paladar!

Esta època de l'any es presenta amb possibilitats infinites en les cuines, ja que, aprofitant els aliments frescos i de temporada, podem elaborar plats innovadors que fusionen verdures, carn i peix amb fruita fresca o fruita seca, i així aconseguirem contrastos que faran que cada plat siga més emocionant. Jugar amb les textures i els sabors és una de les maneres més apassionants de dur els plats a un nivell superior.

Jugar amb les textures i els sabors és una de les maneres més apassionants de dur els plats a un nivell superior.

ATREVIX-TE AMB LA MESCLA DE SABORS

Per a mesclar sabors hem de tindre en compte:

- **Triar ingredients que contrasten pel gust, però que alhora siguen complementaris.** Per exemple, la poma i el formatge blau combinen bé perquè l'acidesa de la poma contrasta amb el sabor intens del formatge.
- **No tindre por d'experimentar** i de provar diferents combinacions fins que en trobem una que reunisca tot el que busquem.
- **Afegir als plats espècies i herbes aromàtiques**, ja que són un recurs excel·lent per a donar-los sabor i aroma.

Si incorporem fruita:

- **Comença amb quantitats reduïdes.**
- **Tria la de temporada:** sol ser més savorosa i nutritiva.
- **Talla-la a trossos menuts.** Això farà que siga més fàcil de menjar i que es mescle millor amb els altres ingredients.



Ensalada tèbia de carabassa de magrana



Ingredients (4 persones)

600 g de carabassa pelada i tallada a daus
120 g de magrana desgranada
100 g d'espínacs frescos
30 g d'anous
40 ml d'oli d'oliva verge extra
5 ml de vinagre balsàmic
5 g de mel
Sal i pebre al gust

PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C.

Mescla els daus de carabassa amb l'oli d'oliva, la sal i el pebre en un recipient gran. Escampa'ls en una safata per a forn i torra'ls fins que estiguen tendres i daurats, aproximadament 25-30 minuts.

En un altre recipient, prepara l'adob mesclant el vinagre balsàmic i la mel.

Col·loca els espínacs frescos en un plat gran i afeg-los els daus de carabassa torrats per damunt.

Arruixa l'ensalada amb l'adob de vinagre balsàmic i mel.

Afig-li els grans de magrana i les anous torrades.

Servix-la immediatament i disfruta d'esta ensalada tèbia.

ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
406 kcal	32,2g	28,15g	5,9g	7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
141 kcal	1,9g	12,6g	4,9g	2g
7,5g	2,7g	0g	2g	4,5g

Informació nutricional per ració.



Guisat de carn amb prunes i ametles



Ingredients (4 persones)

500 g de carn de porc o de corder tallada a daus
100 ml de caldo de carn
40 ml d'oli d'oliva verge extra
80 g de ceba picada
50 g de prunes seques
30 g d'ametles torrades
1 g de canella en pols
2 alls picats
Sal i pebre al gust

PREPARACIÓ

Calfa l'oli d'oliva en una cassola gran i daura-hi els daus de carn a foc alt. Retira la carn de la cassola i reserva-la.

Agrega la ceba i l'all a la mateixa cassola i cuina'ls fins que es dauren.

Torna a posar la carn a la cassola i afeg-li les prunes seques, les ametles torrades, el caldo de carn i la canella.

Cuina-ho aproximadament una hora fins que la carn estiga tendra i la salsa s'haja espessit.

Condimenta el guisat amb sal i pebre al gust i servix-lo calent.

ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
406 kcal	32,2g	28,15g	5,9g	7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
15,6g	3,5g	86,25g	3,3g	5,9g

Informació nutricional per ració.



Peres al forn amb formatge blau i caramel de vi negre



Ingredients (4 persones)

800 g de peres madures tallades per la mitat i sense el cor
100 g de formatge blau a miquetes
50 ml de vi negre (una tassa)
40 g de mel
40 g de mantega
1 canonet de canella

PREPARACIÓ

Col·loca les peres en una safata per a forn i afeg el formatge blau a miquetes en el buit del cor de cada pera.

Mescla el vi negre, la mel i el canonet de canella en un casset. Porta la mescla a ebullició i cuina-la a foc lent fins que es reduísca i es convertísca en un caramel espès.

Aboca el caramel de vi negre sobre les peres farcides de formatge blau.

Col·loca una cullerada de mantega sobre cada pera.

Posa les peres al forn a 180 °C durant uns 20-25 minuts o fins que estiguen tendres i caramel·litzades.

Servix les peres al forn amb formatge blau i caramel calent.

ENERGIA	PROTEÍNES	GREIXOS	HDC	SAT
373 kcal	6,10g	25,7g	26,7g	10,5g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
11,3g	1,45g	45g	4g	26,7g

Informació nutricional per ració.

Propietats de les FRUITES ROGES

Les fruites roges com els gerds, els nabius, les groselles, etc. tenen molts beneficis nutricionals per a la salut. Descobrix-les!

Les fruites roges, també anomenades fruites del bosc, són baies que tenen la pell i l'interior d'un color intens. Els nabius, els gerds, les maduixes, els maduixots, els arboços, les groselles i les mores en són les varietats principals.

- **Són antioxidants:** protegeixen les capacitats cognitives i la vista.
- **Cuiden la pell:** com que tenen una gran quantitat d'antioxidants, combaten els radicals lliures que provoquen la degeneració cel·lular i l'envelliment de la pell.
- **Riques en vitamines:** com la C o la K, i minerals com el manganés, que contribueix al manteniment dels ossos i a la formació normal del teixit connectiu.
- **Contenen folats,** que contribueixen a la formació de cèl·lules sanguínies, al funcionament normal del sistema immunitari i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.
- **Contenen vitamina C,** que contribueix a la formació normal de col·lagen per al funcionament normal dels vasos sanguinis, els ossos, els cartílags i la pell, i millora l'absorció del ferro.

Les maduixes i els maduixots

Aporten fibra, antioxidants i vitamina C. Tenen moltes qualitats nutritives i terapèutiques.

Els nabius

Contribueixen a reforçar el sistema immunitari. Són baixos en greixos i una font de vitamines C i K i manganés, que protegeixen els ossos.

Les mores

Tenen poques calories, sense greixos saturats i són una font d'àcid fòlic, que contribueix al creixement dels teixits materns durant l'embaràs.

Els gerds

Poden ser grocs, negres, ataronjats i inclús blancs. Entre les propietats que tenen destaquen la vitamina C (és antioxidant, evita el cansament i la fatiga, i ajuda a l'absorció del ferro) i la fibra, i són una font d'àcid fòlic (bo per a les embarassades) i manganés (bo per als ossos).

Les groselles

Poden ser de diferents colors, tot i que la negra és la més dolça i especialment rica en vitamina C.

Idees de receptes fàcils per a incloure-les en l'alimentació



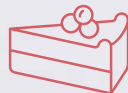
PER AL DESDEJUNI

- Smoothie, batut o suc de fruites roges.
- Iogurt amb fruites roges i fruita seca.



EN ENSALADES

afegint qualsevol tipus de fruita roja a l'ensalada, li donaràs un toc de color i sabor.



REBOSTERIA

pastissos (el típic de formatge amb nabius o maduixes), melmelades, gelatines o muffins casolans amb nabius; mousse de maduixes...



COM A POSTRES

Maduixes amb nata o amb suc de taronja, fondue de xocolata amb maduixes, gerds...



COM A INGREDIENT PER SALSES DOLCES,

per a acompanyar carn i verdures, per a donar-li un sabor agre-dolç.

PLATS PREPARATS DE NADAL

que t'estalvien temps

En molts casos, estos productes només s'han de calfar uns minuts al forn.

Estalvia temps en els preparatius de la taula de Nadal amb estes idees de plats preparats i... disfruta de la família!

El fet de triar menjar preparat per a Nadal permet a moltes famílies disfrutar del plaer d'assaborir la tradició sense l'estrés de la preparació i la cuina que suposa per a moltes persones. A més, també és una opció excel·lent per als que no tenen moltes habilitats culinàries o bé tenen limitacions de temps.

La verdadera essència del Nadal es troba en la companyia de les persones que estimem i en el fet de compartir moments significatius junts. Per què no aprofitem més el temps amb ells i reduïm els preparatius, si no ens agraden o no disposem del temps necessari?

AVANTATGES DELS PLATS PREPARATS

- 1 Rapidesa:** pots disfrutar de tot un homenatge sense passar-te hores i hores en la cuina. En molts casos, estos productes només s'han de calfar uns minuts al forn, passar-los ràpidament per la fregidora o, simplement, n'hi ha prou de repartir-los en plats o de col·locar-los sobre una llesca de pa per a servir-los i disfrutar-los. Pots preparar un bon menú de Nadal en poc més de 30 minuts.
- 2 Qualitat:** estos plats preparats, elaborats amb ingredients frescos i locals, ofereixen una experiència gastronòmica memorable i autèntica. El sabor de la casa amb receptes clàssiques que s'han transmés de generació en generació.
- 3 Varietat:** cada dia sorgixen noves maneres d'alimentar-nos i, últimament, s'han estés molt els plats preparats o de preparació molt fàcil. Els aliments que només necessiten una font de calor per a consumir-los es coneixen com a quarta gamma, i els que es poden consumir directament, quinta gamma. Podem trobar tota classe d'opcions, com ara entrants, postres, cremes, sopes, carns, peixos i guarnicions, per a configurar un menú de Nadal complet, saborós i variat i, a més, sense complicacions.

IDEES DE PLATS PRECUINATS DE NADAL

ENTRANTS AMB GRÀCIA: foie-gras, pastís de peix, llagostins cuits, anxoves, llandes, ous de peix, sardines fumades... Hi ha una bona quantitat d'entrants saborosos ideals per a obrir un menú de Nadal que ja es distribuïxen a punt per a menjar-los o que només necessiten un bon pa, una goteta d'oli i un poc de tomaca per a disfrutar-los.

PRINCIPALS, DE CLÀSSICS A SORPRENENTS: porquet, rellomello, corder de llet, costellam, cuixa de corder, titeta farcida, confit d'ànec o, per exemple, unes croquetes casolanes. Estes són algunes idees clàssiques per al plat principal. Productes que, en la major part dels casos, només necessiten uns minuts al forn abans de servir-los. En molts casos, es tracta de receptes especials amb tot el sabor del Nadal que es poden trobar en els supermercats únicament durant les setmanes prèvies a la festa.

GUARNICIONS DELICIOSES: triar un bon acompanyament per al plat principal i oferir-ne diferents varietats segons els comensals pot marcar la diferència d'una trobada de Nadal. En este cas, també tenim moltes opcions preparades o semipreparades per a oferir sabor i varietat sense complicar-nos massa: puré de creïlles, ceba caramel·litzada, compota de poma, cuscús amb panses, adobats... són només alguns exemples de guarnició. Però també podem optar per les clàssiques creïlles al forn i afegir-los el nostre toc amb unes espècies.

EL PODER DE LES SALSES: igual que passa amb les guarnicions, la salsa és un dels secrets que millor guarden els xefs. Pesto, curri, romesco, mostassa extra, crema de formatge, salsa de bolets, chutney de mango, maionesa japonesa... i totes les edicions gourmet que puguem imaginar ens ofereixen múltiples combinacions per a condimentar els plats i convertir-los en irresistibles per a mullar-los amb pa.

BARRA LLIURE DE POSTRES: des del tradicional tronc de Nadal fins als pastissos i les galletes decorades amb motius festius, els dolços preparats són el final perfecte del menú en este ambient de felicitat i alegria. Els deliciosos panettones, que ja s'han tornat clàssics d'esta festa, també poden ser una bona opció per a tancar els menús de Nadal, bé en les versions més especials o bé personalitzats; per exemple, passats per la planxa i acompanyats amb una bola de gelat, o bé personalitzats en casa amb xocolata, caramel o fruita, fresca o torrada.

EL PERNIL

Una delícia molt nostra

Descobrix els deliciosos tipus i classes de pernil espanyol: pernil serrà, pernil ibèric...Coneix-ne les diferències, els processos d'elaboració i molt més!

Com se selecciona un bon pernil



TACTE

Tocant diferents parts de la peça, ens permet saber-ne la curació. El greix de fora ens proporciona informació sobre la qualitat i el punt de curació.



VISTA

Ens dona informació de la proporció de greix que té la peça. Els matisos del color ens transmeten la curació, ja que el secatge provoca arrugues en diferents zones.



GUST

La millor manera de saber si un pernil està en el punt òptim és tastar-lo.



OLFACTE

La cala ens proporciona informació molt important de l'interior de la peça. Introduïm un punxó, normalment d'os de boví, a l'interior del pernil per a conèixer-ne l'aroma i el punt de sal.



LA MILLOR MANERA DE SABER SI UN PERNIL ESTÀ EN EL PUNT ÒPTIM ÉS TASTAR-LO.



Raça ibèrica - Pernil ibèric

El pernil ibèric prové del porc ibèric, una raça autòctona mil·lenària de la península Ibèrica i l'últim supervivent de la raça porcina de pasturatge a Europa.

ASPECTE: animal de morro afilat i estret, pèl curt i negre. Esquelet fi amb les potes estilitzades i llargues.

PEÜNGLA: sol ser de color negre, per això es coneix com "de pota negra". Tot i això, no tots els porcs ibèrics tenen la peüngla negra i no tots els porcs amb peüngla negra són ibèrics.

COLOR, SABOR I AROMA: el color del pernil va del rosat al roig porpra. Té una textura poc fibrosa i amb el greix infiltrat. La combinació del sabor tan delicat i l'intens aroma que té fa d'este menjar un producte indispensable en la dieta de qualsevol bon gurmet.

GREIX: té una genètica que permet emmagatzemar greix en el teixit muscular, fet que proporciona la textura oliosa i intensa única del pernil ibèric. El greix és brillant, fluid i tou al tacte.

TIPUS DE PERNIL IBÈRIC: (en funció de l'alimentació)

- ➔ **Ibèric d'engreix:** porc criat en granges i alimentat exclusivament amb pinsos.
- ➔ **Ibèric d'engreix de camp:** porc criat al camp, on s'alimenta de pastures i pinsos naturals (llegums i cereals). Esta alimentació és totalment natural.
- ➔ **Ibèric de bellota:** és la qualitat màxima del pernil ibèric. L'animal s'ha criat en la devesa a base de pinsos naturals en l'etapa de creixement. En l'època de la bellota s'alimenta de bellotes i pastura sense cap suplement afegit, fins que assolix el pes òptim.

Les denominacions d'origen protegides són: pernil ibèric DO Jabugo, pernil ibèric DO Los Pedroches, pernil ibèric DO Pernil de Guijuelo i pernil ibèric DO Dehesa de Extremadura.



Raça blanca - Pernil serrà

El pernil de raça blanca: n'hi ha referències escrites pels romans des de finals del segle II aC.

ASPECTE: el nom, porc blanc, es deu a l'aparença, que sol ser de capa blanca i peüngla clara. Per a denominar-lo així s'ha de criar en un clima de serra, fred i sec.

PEÜNGLA: sol ser de color marró amb tons clars.

COLOR, AROMA I TEXTURA: el color del pernil varia del rosat als tons porpra. Sabor suau, poc salat i d'aroma agradable. Textura homogènia i poc fibrosa. Comparat amb l'ibèric, l'aroma, el sabor i la textura que té són més suaus i menys intensos.

GREIX: és brillant, de color entre blanc i groguenc, aromàtic i de bon sabor.

TIPUS DE PERNIL SERRÀ: (en funció de la curació)

- ➔ **Serrà Celler:** curació entre 10 i 12 mesos.
- ➔ **Serrà Reserva:** curació entre 12 i 15 mesos.
- ➔ **Serrano Gran Reserva:** més de 15 mesos de curació.

Podem trobar la DOP Pernil de Teruel i la IGP Pernil de Trévez.

TORNA A CASA PER NADAL

Receptes típiques i molt nostres

Celebra Nadal amb receptes tradicionals que t'evocaran els millors records de la infància: caldo, titot farcit, torró casolà, galletes de ginebre...

Sabem de sobra que les olors ens porten records, són capaces de fer-nos viatjar fins a aquell moment en què vam viure una situació concreta i inclús ens recorden persones i llocs. El mateix passa amb els sabors, ja que el gust i l'olfacte estan molt relacionats amb la memòria. La proximitat de les seues vies amb el sistema límbic fa que els estímuls s'associen amb diverses emocions i, per tant, s'emmagatzemen més fàcilment. És el que coneixem com a "memòria gustativa", tan de moda últimament en tots els fòrums de neuromàrqueting. I és que, per l'actual ritme i l'estil de vida de les persones, amb el pas del temps s'han anat perdent les celebracions i les receptes que han marcat la nostra infància i han sigut típiques de pobles i zones geogràfiques concretes.

N'és un clar exemple el que ha passat en les taules de Nadal, ja que, tot i ser una de les festes més conservadores, és cert que cada vegada fem menys "receptes d'abans" i canviem el menú per altres plats sense tanta elaboració i, inclús, substituïm les sobretaulas en casa per dinars i sopars en restaurants.

Este Nadal volem tornar-te a eixos moments de la infància, en família, al poble o la ciutat, però envoltat de les coses que un dia ens van fer feliços, a través de les receptes i els sabors més típics de la nostra gastronomia durant estes festes de Nadal.



Espatlla i cuixa de corder

És el protagonista indiscutible de qualsevol taula de Nadal. El corder i, especialment, l'espatlla o les cuixes al forn amb creïlles són un plat de la nostra gastronomia més clàssica i que ha perdurat en el temps. Una recepta senzilla, però que necessita molt d'afecte i molta paciència en el temps de cocció perquè ens quede una carn suau i succulent.

Consomé casolà

És el primer plat per excel·lència de qualsevol dinar o sopar de Nadal. Se sol a prendre sol, però en moltes zones es pren amb galets, una pasta típica de Catalunya; en unes altres es pren en "sopa de menuts", amb rovells d'ou bollits i fetges de pollastre, o en "caldo amb pilotes", en el qual se servix el caldo amb les pilotes que s'han cuit en el mateix guisat.

Titot o capó farcit

El titot, el capó, la pularda o inclús el pollastre farcit al forn és el plat més típic dels sopars de les nits de Nadal i de Cap d'Any, ja que té la particularitat que es pot fer amb antelació i poden menjar-ne molts comensals.



Rotllets d'anís

Acompanyen els pastissets de moniato en les safates de dolços de Nadal. Estes pastes, típiques de la Comunitat Valenciana i la Regió de Múrcia, tenen l'origen en l'antiga Roma i es van estendre per bona part del Mediterrani. La massa és molt semblant a la dels pastissets de moniato, sempre regada amb un bon raig d'anís sec.

Canelons de Sant Esteve

És el plat típic del dia 26 de desembre a Catalunya. No hi ha festivitat de Sant Esteve que no estiga lligada a esta recepta. Encara que hui en dia este plat ja es fa de moltes maneres, llavors era costum utilitzar les sobres de la carn dels dies previs per a farcir-los. El més curiós dels canelons de Sant Esteve és la mescla de carns derivades de les sopes i l'elaboració de caldos i carns de dies anteriors amb un bon raig de brandi i foie-gras, que els donen eixe sabor tan autèntic de les receptes de les nostres àvies.



Pastissets de moniato

Tenen l'origen a la Comunitat Valenciana, en l'època d'al-Àndalus, moment en el qual es va crear una nova manera d'endolcir la canya de sucre i que va donar pas a una etapa d'esplendor de la rebosteria. Estos pastissets són unes pastes dolces amb confitura de moniato per dins i són un clàssic de les sobretaulas de Nadal.



5 PLANS DE NADAL que t'encantaran

Descobrix 5 plans nadalencs que t'ompliran d'alegria i d'esperit festiu este Nadal.

Tant per als menuts com per als adults, el Nadal té una màgia especial marcada per la felicitat de compartir plans nadalencs amb les persones que estimem, que més avant es poden convertir en records inoblidables.



1 Recorre la ciutat i disfruta de l'enllumenat de Nadal

La majoria dels pobles i ciutats engalanen els carrers per esta festa amb decoracions nadalenques i un fum de llums de colors. Per exemple, la ciutat de Màlaga és reconeguda per l'enllumenat de Nadal del seu carrer més popular, el carrer Larios, que decora amb un particular entramat de llums de colors en forma d'arcs que es coneix com a "Bosc del Nadal", ja que, a més, s'acompanya amb un espectacle de llums i nades. Un passeig de pel·lícula!



L'enllumenat de Nadal



Parades de panolles



Fira d'artesanaria



Galletes de Nadal



Ballet clàssic

2 Redescobrix la ciutat i disfruta de les olors i els sabors típics que arriben per Nadal

I si al passeig per la ciutat li afegim una picadeta saludable? Per Nadal arriben les tradicionals parades ambulants de castanyes i panolles torrades a la brasa. Una delícia per als sentits... tant per als majors com per als més menuts!, ja que disfrutaran d'allò més menjant-se una panolla com si fora una broqueta o calfant-se les mans amb les castanyes encara calentes.



3 Visita alguna fira d'artesanies de Nadal

Les fires o els mercats ambulants són una gran tradició de Nadal en què es pot apreciar la cultura i la gastronomia d'una ciutat. Per exemple, a Barcelona, se celebra la Fira de Santa Llúcia, que s'emplaça prop de la catedral. Enguany comença el 25 de novembre i acaba el 23 de desembre. També podem trobar fires típiques en altres ciutats, com ara València o Alacant.

4 Disfruta preparant un dolç típic de Nadal amb els més menuts de la casa

Cuinar amb els més menuts és un pla de Nadal molt reconfortant. Pots animar-te a preparar la decoració de galletes de Nadal o, per què no!, un tortell de Reis com els de tota la vida.

5 Disfruta d'un pla d'oci o cultural de Nadal

➔ **Patinatge sobre gel:** per Nadal és habitual que molts municipis instal·len pistes sobre gel. Per exemple, a la Comunitat Valenciana, l'Ajuntament d'Utiel fa uns quants anys que munta una pista de gel natural. Un pla de Nadal fantàstic per a disfrutar amb els més menuts... o en parella! I després, a disfrutar d'un xocolate amb xurros per a calfar-se en una de les nombroses xurreries que obrin per esta festa.

➔ **Ballet clàssic:** si no t'atreveixes a patinar sobre gel, un altre dels plans de Nadal més habituals és anar al teatre a disfrutar d'un ballet clàssic, com *El trencanous* o *El llac dels cignes*. Compra't ara l'entrada perquè, sens dubte, és una experiència memorable.

Consells per a un NADAL SOSTENIBLE

Nadal és una època de consum elevat, en què és molt fàcil adoptar hàbits poc sostenibles. Et contem 10 consells per a un Nadal sostenible!

Nadal és una època màgica i especial en què les famílies es reunixen per a compartir moments entranyables, intercanviar regals i disfrutar de menjars ben deliciosos. No obstant això, també és un moment en el qual el

consum desmesurat i el malbaratament de recursos naturals assolixen nivells preocupants. Per què no capgirem esta tradició i celebrem un Nadal sense petjada, enfocat en la responsabilitat ambiental?

Celebrar esta festa, a més del sentit religiós que té, és celebrar l'amor, la compassió i la unió familiar.

- 1 APROFITA ESTOS DIES PER A REFLEXIONAR SOBRE EL SIGNIFICAT DEL NADAL** i recorda que celebrar esta festa, a més del sentit religiós que té, és celebrar l'amor, la compassió i la unió familiar. Enfoca els esforços a disfrutar de la companyia de les persones que estimes i a crear records memorables junts.
- 2 EL VALOR DE LA CREATIVITAT:** la idea d'un Nadal sostenible i ecològic no implica sacrificar l'alegria o els valors tradicionals d'esta festa. Per contra, es tracta de trobar maneres creatives i conscients de disfrutar de la temporada sense causar un impacte negatiu en el medi ambient.
- 3 CUIDAR ELS FAMILIARS I EL PLANETA DE TOTS:** si celebrem un Nadal sense petjada, no només tindrem cura del planeta, sinó que també educarem les generacions futures sobre la importància de respectar i preservar el medi ambient. Cada xicotet gest compta i pot marcar la diferència.
- 4 DECORACIÓ REUTILITZABLE:** invertix en elements decoratius duradors i d'alta qualitat que pugues utilitzar el pròxim Nadal. Pots crear les teues decoracions usant materials reciclats o naturals, com ara pinyes, branques seques i teles reutilitzades.
- 5 IL·LUMINACIÓ I ENERGIA EFICIENT:** decora ta casa amb llums LED de baix consum energètic, que consumixen fins a un 80% menys d'electricitat que els llums tradicionals. Apaga els llums quan no siguen necessaris per a estalviar energia.
- 6 REDUIR EL MALBARATAMENT:** planifica acuradament els dinars i sopars per a evitar que es malbaraten aliments. Si sobra menjar, busca maneres d'aprofitar-lo en receptes creatives o dona'l a organitzacions benèfiques locals.
- 7 MENJAR LOCAL I SOSTENIBLE:** aposta per preparar receptes amb ingredients locals i de temporada. Això no només reduïx la petjada de carboni associada al transport d'aliments, sinó que també és un suport als agricultors locals i fomenta una dieta més saludable.
- 8 REGALS SIGNIFICATIUS I SOSTENIBLES:** prioritza regals que siguen útils, duradors i que contribuïsquen a la sostenibilitat. Valora el fet de regalar experiències en lloc d'objectes materials, com ara entrades per a concerts, tallers o certificats per a activitats a l'aire lliure.
- 9 REGALA VIDA:** considera fer donacions a organitzacions benèfiques o projectes mediambientals en lloc de gastar en regals materials. La teua donació pot ajudar a preservar boscos, protegir espècies en perill d'extinció o finançar projectes d'energies renovables.
- 10 EMBOLCALLS ECOLÒGICS:** reduïx l'ús de paper de regal d'un sol ús i, en lloc d'això, utilitza paper reciclat o reutilitza teles per a embolicar els regals. També pots decorar els paquets amb elements naturals, com ara branquetes, fulles seques o flors seques.

Junts podem convertir esta època festiva en una oportunitat per a mostrar el nostre amor tant a les persones que estímem com al planeta que tots compartim. Bones festes sostenibles per a tots!

Sostenibilitat



Consum, pionera a validar els seus objectius de reducció d'emissions amb criteris científics

Consum ha sigut la primera cadena de supermercats espanyola que ha obtingut, l'agost passat, la validació dels seus objectius de descarbonització pel Science Based Targets initiative (SBTi). Este organisme mundial independent nascut de la col·laboració entre la Fundació Mundial per a la Naturalesa (WWF), el Projecte de Divulgació del Carboni (CDP), el Pacte Mundial de Nacions Unides i l'Institut Global dels Recursos (WRI), avalua els objectius de reducció d'emissions de les empreses, basant-se, exclusivament, en criteris científics i promou la limitació del calfament global a 1,5 °C.

Amb esta validació, la Cooperativa alinea la seua estratègia de reducció de petjada de carboni amb l'Acord de París, i es compromet a reduir les emissions directes un 42%, a mantindre activa l'aposta per l'electricitat 100% de fonts renovables i a reduir un 51,6% la intensitat de les seues emissions indirectes. Estos compromisos s'han d'assolir a curt termini, en 2030, i prenent com a base de reducció l'any 2020.

Tiquet digital per a socis clients en tota la xarxa de tendes Consum

Consum ha implementat la possibilitat de rebre el tiquet en format exclusivament digital en totes les tendes de la xarxa per als socis clients que ho demanen així en la web o l'app de Món Consum. Amb esta iniciativa, la Cooperativa podria reduir fins en un 40% el consum de paper que destina a este concepte, ja que 4 de cada 10 socis clients ja preferixen rebre les comunicacions online cada mes.

Per a rebre els tiquets en format exclusivament digital, els socis clients de Consum han d'activar esta opció a l'app Món Consum entrant al botó "Les meues preferències". Una vegada activada l'opció, només hauran de mostrar la targeta de soci o l'app per a identificar-se quan facen les compres en les tendes de la xarxa Consum i rebran el tiquet digital en el mòbil. La Cooperativa continua treballant en este projecte per oferir esta alternativa digital als clients.

Els 10 principis de Consum per a contribuir a assolir els ODS en 2030

Consum manté el seu compromís amb la consecució dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) que marca l'Agenda 2030 de les Nacions Unides, amb 10 compromisos per a prioritzar el benestar de les persones i protegir el planeta. La iniciativa va celebrar l'octau aniversari el mes de setembre passat, i així ja ha superat l'equador de l'execució.

Enguany, la Cooperativa s'ha unit a la campanya #ODSperBandera del Pacte Mundial, que té la missió d'involucrar individualment i col·lectivament les empreses, les institucions i la ciutadania en l'assoliment d'un futur sostenible.

Solidaritat



Consum dona 4.770 tones d'aliments a col·lectius vulnerables

Consum ha donat, per mitjà del seu Programa Profit, 4.770 tones d'aliments a col·lectius vulnerables els set primers mesos d'este exercici 2023, per un valor de 14,9 milions d'euros. Amb este programa de gestió responsable d'aliments, la Cooperativa redueix el malbaratament alimentari i minimitza, a més, l'impacte en l'entorn, ja que amb esta donació s'ha evitat l'emissió de 1.669 tones de CO₂, que s'haurien generat si s'hagueren convertit finalment en residus.

La Cooperativa es va sumar el setembre passat a la campanya de sensibilització de la 6a Setmana contra el Malbaratament Alimentari que impulsa l'Associació de Fabricants i Distribuïdors (AECOC), compartint missatges sobre la necessitat de fer un consum responsable i aportant consells sobre aprofitament als clients.

Creixement



Charter obri 39 franquícies el primer semestre de l'any i supera la previsió d'obertures per a tot l'any

Charter, la franquícia de Consum, ha obert 39 supermercats durant el primer semestre de l'exercici (de febrer a juliol) i supera la previsió total d'obertures per a 2023, xifrada en 35 tendes. Catalunya amb 19, la Comunitat Valenciana amb 9 i Castella-la Manxa amb 6 han protagonitzat 34 de les obertures. A més, Charter ha obert 4 supermercats a Andalusia i 1 a la Regió de Múrcia, "fet que demostra que es tracta d'un sector amb bones perspectives per a la inversió, com a generador d'autoocupació i riquesa local", assenyalen fonts de Charter.

Amb estes 39 obertures des de febrer, la franquícia de Consum suma prop de 12.200 m² de sala de vendes a la seua xarxa comercial i s'acosta als 440 supermercats.

Estalvi



Més de 36,6 milions d'euros en xecs i descomptes

Consum ha entregat un total de 36,6 milions d'euros en xecs i descomptes als seus socis clients durant el primer semestre de l'exercici, un 21% més que en el mateix període de l'any anterior. Estos descomptes exclusius per als socis consumidors han suposat un estalvi mitjà de 19,5 € per persona i han arribat a un 9% més de clients que l'any anterior.

Més de la mitat de l'estalvi que obtenen els socis clients prové del descompte fix que acumulen per les compres que fan durant cada mes. L'estalvi es completa amb els descomptes exclusius de Món Consum (Els meus Preferits, Cheque Crece i Els meus Cupons Estalvi).

Consum afavorix l'estalvi dels consumidors amb estos descomptes, que recompensen la fidelitat dels socis clients amb el retorn d'una part de les compres.

Ocupació



Consum continua creixent al nord de Catalunya amb una nova tenda a Figueres (Girona)

Consum va obrir el mes de setembre passat a Figueres (Girona) l'onzena tenda de l'exercici 2023. Es tracta del segon establiment de la Cooperativa en la localitat, que ja disposava d'una franquícia Charter. Per obrir este supermercat, la Cooperativa ha contractat 40 treballadors de la localitat i de poblacions properes.

Amb esta obertura, Consum arriba als 259 centres a Catalunya entre supermercats propis i franquícies Charter. En concret, disposa de 203 tendes a la província de Barcelona, 26 establiments a Girona, 19 a Tarragona i 11 supermercats a Lleida.

Durant este exercici 2023, la Cooperativa té previst obrir 15 tendes noves.



Consum i la Fundació Josep Carreras contra la leucèmia celebren deu anys de col·laboració

Consum i la Fundació Josep Carreras contra la leucèmia celebren enguany els 10 anys de col·laboració amb l'ampliació de l'acord. La Cooperativa, que esta dècada ha donat 20.000 euros per al suport als pacients i a la investigació d'esta malaltia, de la qual cada any es diagnostiquen 300.000 casos nous, duplica l'aportació econòmica a partir d'este exercici 2023.

Estos 10 anys, Consum ha distribuït per mitjà de la Fundació vals de compra per valor de 15.000 euros per ajudar els pacients que s'han de desplaçar lluny del domicili per rebre tractament i residixen de forma temporal en la xarxa de pisos d'acollida de la Fundació. Amb esta ajuda, una família completa pot sufragar les seues despeses d'alimentació durant més d'un any, mentre rep tractament.

Com podem triar EL PERFUM IDEAL

Triar el perfum ideal pot ser molt complicat amb la gran varietat de fragàncies disponibles en el mercat. Et compartim alguns trucs!

Per Nadal, regalar perfums i colònies és tot un clàssic, tant a adults com a menuts, però encertarlos... és difícil! Hui en dia hi ha molts tipus de perfums i, per a poder triar-los correctament, cal tindre en compte diferents variables: la fragància olfactiva del perfum, a qui va a destinat i el tipus de situació.

LA PRINCIPAL DIFERÈNCIA ENTRE UNA COLÒNIA I UN PERFUM CONSISTIX EN EL NIVELL DE CONCENTRACIÓ DELS OLIS ESSENCIALS, L'ALCOHOL I L'AIGUA QUE CONTÉ CADA UN. LES COLÒNIES TENEN MENYS CONCENTRACIÓ D'ESTOS INGREDIENTS I ES CARACTERITZEN PER CONTINDRE AROMES MÉS FRESCOS.

A QUI VA DESTINAT EL PERFUM I EL TIPUS DE SITUACIÓ

- **Dones:** els perfums amb fragàncies florals o cítriques solen ser un encert entre les dones perquè són fragàncies delicades alhora que fresques. Este tipus de perfums solen destinar-se per al dia, mentre que les fragàncies amb tocs orientals i d'aromes endolcits solen ser més intenses i duradores, per això solen destinar-se per a la nit o per a ocasions més especials.
- **Homes:** per al dia a dia les fragàncies fresques amb tocs cítrics i de fusta són l'opció més destacada, mentre que aquells perfums amb tocs orientals, de fusta o les fragàncies amb un fons dolç s'usen més per a ocasions especials perquè duren més i tenen un aroma més captivador.
- **Xiquets:** entre els xiquets no hi ha perfums com a tals, ja que la majoria són colònies i es formulen d'una manera diferent per a protegir la pell del xiquet o del bebé. En general, estes fragàncies solen ser més fresques i es componen per tocs cítrics o de pólvores.

“ QUAN TRIES EL PERFUM, RECORDA QUE NO S'HA DE PROVAR DIRECTAMENT EN LA PELL, JA QUE L'AROMA ÉS DIFERENT I POT VARIAR EN CADA COS. PER AIXÒ, ET RECOMANEM QUE UTILITZES UNA TIRA DE PAPER PER A PROVAR-LO. ”

COM S'ACOMPANYA EL PERFUM IDEAL?

- **Format cofre:** este tipus de format és el que es compon pel perfum i conté un altre format per a la higiene corporal amb el mateix aroma com, per exemple, una crema corporal o una fragància per al cos. Hui en dia en pots trobar per a tots els gèneres o edats i és un regal molt complet.
- **Crea la teua pròpia cistella de regal:** es tracta d'un regal molt complet, ja que el pots compondre tu mateix. Al perfum li pots afegir, a banda de crema corporal, algun producte de cosmètica o de cura per als cabells... Pots posar-te creatiu! I, si no saps decidir-te, segur que el teu venedor o venedora de bellesa t'ajuda a formar el pack perfecte.



Fragàncies dolces: es caracteritzen per contindre aromes de vainilla, notes de caramel, xocolata, coco o mel.

Fragàncies florals i empolvorades: es caracteritzen per la representació olfactiva d'una única flor o bé de diverses flors variades. Les més comunes solen ser el gesmil, la rosa, el nard, el lliri, la frèsia o les violetes. Per exemple, les fragàncies empolvorades, molt característiques en les colònies infantils, solen contindre flors blanques.

Fragàncies cítriques: es caracteritzen perquè estan compostes per notes provinents de corfes de fruits cítrics com la bergamota, la llima, la taronja, la mandarina o el pomelo. Solen ser fragàncies suaus i fresques, vàlides tant per a home com per a dona i per a totes les edats.

Fragàncies orientals: la fragància s'extrau d'aromes més exòtics com l'almesc, de diferents espècies com la canella o el gíngebre, o de la vainilla. Solen ser fragàncies més fortes i duren més en la pell.

Fragàncies amb tocs de fusta: es caracteritzen per la representació olfactiva d'aromes en els quals la nota definitiva és la fusta i altres aromes derivats, com ara arrels, escorces, resines, fulles, molsa, pinyes o arbustos. Entre estes fragàncies hi ha aromes més secs, com el cedre, o bé aromes més frescos, com el pi.

POR DE PERDRE'S ALGUNA COSA



La interacció continua a través de les xarxes socials, genera una dependència que augmenta el malestar psicològic quan algú se sent desconnectat.

El fear of missing out (FOMO) o por de perdre's alguna cosa és una síndrome que afecta gran part de la població jove. Et contem en què consisteix!

EN QUÈ CONSISTIX EL FOMO O POR DE PERDRE'S ALGUNA COSA?

Amb este terme es denomina l'estat que experimenta algú quan els altres poden estar disfrutant i tenint experiències gratificants en les quals està absent.

Molts usuaris de xarxes socials, especialment els adolescents i els joves, no coneixen esta situació, que pot arribar a ser patològica, i que comporta, entre altres símptomes conductuals, l'addicció al mòbil i a sentir la necessitat de mantindre's actualitzats (online) per a estar al corrent del que fan els altres.

La interacció contínua que hui en dia és possible a través de les xarxes socials, amb directes, likes, reaccions i respostes ràpides, generen una dependència que pot semblar aparentment innòcua, però augmenta el malestar psicològic quan algú se sent desconnectat.

Les principals conseqüències negatives de la síndrome FOMO sobre la salut psicològica i el benestar personal són: desmotivació, estat d'ànim baix, ansietat, estrès, preocupació per no estar a l'altura del que sembla que és una vida socialment activa i enriquidora, i la comparació constant i la insatisfacció amb la pròpia vida, fet que provoca sentiments de buit i malestar per la vida davant de les circumstàncies reals que li toca viure a l'adolescent.

Consells útils per a afrontar el FOMO

- ✓ El FOMO està lligat a sentiments d'insatisfacció amb la pròpia vida. **Implicar-se activament en activitats gratificants en la "vida real"** pot ajudar-nos a estar més feliços i connectats amb la vida.
- ✓ **Treballar les relacions socials**, perquè siguin fortes i autèntiques.
- ✓ **Ser conscient sempre que les xarxes socials no són un reflex de la realitat.**
- ✓ **Tractar de no comparar-se amb els altres.** Moltes coses que són venerades en les xarxes socials (la fama, la bellesa o els diners) no donen la felicitat.
- ✓ **Utilitzar la meditació o mindfulness** per a estar més connectats amb el present.
- ✓ **Fer activitats físiques o a l'aire lliure sense el mòbil**, per a reduir l'ansietat.
- ✓ **Usar aplicacions o recursos per a limitar l'ús del telèfon i d'algunes aplicacions.**
- ✓ **Treballar en l'autocompassió i l'autoconfiança.**
- ✓ **Aprendre a dir "no"** i a prioritzar el que és important per a nosaltres.

D'on ve la por de perdre's alguna cosa?

- ➔ **Estar a l'altura:** la pressió social que un adolescent sent per sentir-se integrat i acceptat pels companys es magnifica en el context de les xarxes socials. La tendència a mostrar una vida idealitzada, disfrutant i fent coses emocionants, fa que l'adolescent se senta fora de lloc si no segueix este patró.
- ➔ **Estar online de manera permanent:** contactar amb els amics de manera instantània, reaccionar al que fan, vore en directe com disfruten... acaba convertint-se en una necessitat per no perdre's vivències importants. Hi ha una generació de joves que han crescut connectats digitalment. Això els exposa, constantment, al que fan els seus amics i coneguts en temps real, fet que pot augmentar la por de perdre's alguna cosa important.
- ➔ **Busca d'aprovació:** els adolescents busquen en les xarxes augmentar els likes, els comentaris, els seguidors..., i això vincula el seu benestar als canvis d'opinió que els seguidors fan de les seues publicacions. No són conscients que esta necessitat de validació acaba convertint-se en un termòmetre de la seua pròpia autoestima. Quan això falla, el resultat és una percepció equivocada de falta d'interés de la resta i, en conseqüència, d'una mala percepció d'ells mateixos.
- ➔ **Comparació constant:** estudis recents han demostrat que les xarxes socials generen en els adolescents una comparació contínua entre ells. La idea que subjaug en esta comparació és que la seua vida no és tan emocionant com la d'aquells que segueixen; per això, la valoració de la seua és negativa i els produeix descontent i insatisfacció personal.
- ➔ **Por de quedar-se arrere:** els canvis del dia a dia, sumats als de les xarxes socials, que tenen un impacte molt gran en l'adolescent, li provoquen esta por de perdre's alguna cosa, fet que implica comparació i, també, la necessitat de connexió per estar al dia, conèixer tot el que passa i reaccionar davant de notícies, novetats, esdeveniments, etc. El fet de no estar al dia facilita esta percepció de quedar-se arrere.
- ➔ **Dificultats emocionals:** en alguns casos, el FOMO pot ser una manifestació d'inseguretats o de dificultats emocionals subjacents, com ara la baixa autoestima o la soledat. La síndrome FOMO pot ser una manera d'evitar enfrontar-se a estes emocions.

COM ES POT CONSERVAR LA MÀGIA DEL NADAL AMB XIQUETS

Descobrix com pots conservar la màgia del Nadal en companyia dels xiquets. Deixa que l'emoció del Nadal contagie els més menuts!



L'ESPERIT DE NADAL

No hi ha res més bonic que vore la il·lusió en els ulls d'un xiquet i, sens dubte, un dels moments de l'any on es fa més evident és per Nadal, amb la visita del Pare Noel i amb l'arribada dels Reis d'Orient al gener. En esta època es crea un ambient d'alegria, d'il·lusió, de compartir i regalar, que és màgic.

La il·lusió consistix en això: a creure en alguna cosa sense qüestionar-la ni intentar comprendre-ho, no perquè ens enganyen, sinó perquè ens sorprén i ens divertix, ens permet viatjar amb la imaginació a llocs llunyans i ens allibera de les tensions del dia a dia.

No obstant això, no hem d'oblidar que l'esperit del Nadal és molt més que fer regals a les persones que estimes. És regalar i compartir alguna cosa que tots tenim i el valor de la qual és infinitament més gran que qualsevol regal, perquè no té preu: el temps i l'amor compartit amb la família, els fills, els nets, els nebots... Compartir una taula, parlar sense pressa, disfrutar de la simple companyia dels familiars.

COM ES TRASLLADA LA IL·LUSIÓ DEL NADAL ALS MÉS MENUTS

- Les festes de Nadal són una època per a recuperar la calma, trobar moments per a disfrutar en família i connectar de nou. El Nadal ens aporta un marc perfecte per a enfortir el pensament màgic en els xiquets i, per què no, connectar amb el xiquet que un dia vam ser.
- Predicar amb l'exemple és molt efectiu per a traslladar esta il·lusió pel Nadal. Si el teu fill veu en casa que prepareu amb il·lusió els adorns de Nadal per a decorar la casa i posar en l'arbre; que vos agrada escoltar nades i cançons de Nadal de diferents cantants o que decoreu la taula amb estovalles, towallons o detalls ad hoc... serà més fàcil traslladar-li esta màgia.
- El pensament màgic, que es dona aproximadament entre els dos i els set anys, fa que els més menuts no siguen capaços de diferenciar el que passa en la realitat i en la seua imaginació. Si ells han imaginat una cosa, ho explicaran com si fora real. Este pensament és el que fa que esta època s'ompliga de màgia davant de la idea que el Pare Noel o els Reis ens visiten de nit.
- A partir dels huit anys comencen a raonar d'una manera molt més realista. Per això, és normal que comencen a fer preguntes i a sospitar que alguna cosa no quadra amb la seua forma més madura d'entendre el món. Al mateix temps, sorgixen arguments que desmentixen les seues pròpies incerteses perquè, en el fons, no volem deixar de creure en la màgia del Nadal.

L'esperit del Nadal és molt més que fer regals a les persones que estimes.



Hem de ser còmplices perquè els nostres fills disfruten, continuen confiant que els somnis es poden complir i que els ajudem, amb la nostra mà invisible, perquè això siga possible. I quan siguen més grans i la curiositat i el raonament facen que no es conformen amb la creença, sense més, convida'ls perquè siguen còmplices per a mantindre la il·lusió dels germans i d'altres membres de la família.

Plans amb xiquets per a viure la màgia del Nadal

- 1 Assistir als festivals escolars de Nadal dels fills: no hi ha res més emocionant per a ells que vore els seus pares, els iaies, els tios, els cuidadors... en estes representacions, que solen assajar durant setmanes.
- 2 Visitar pessebres: en totes les ciutats i pobles n'hi ha un, alguns de curiosos o innovadors, fets amb joguets, amb efectes lluminosos i sonors...
- 3 Contemplar els llums de Nadal i passejar amb ells.
- 4 Anar al cine a vore pel·lícules de Nadal o al teatre.
- 5 Escriure la carta amb ells seguint la Llei dels 4 regals.
- 6 Anar a casa del Pare Noel o a una haima dels Reis d'Orient a "enviar" la carta.

BENEFICIS DELS GOSSOS

per a les persones majors



La companyia d'un gos pot alleugerir la sensació de soledat i aportar alegria i tranquil·litat a les persones majors.

Companyia, exercici i reducció de l'estrés: descobreix els beneficis de tindre gossos per a les persones majors.

L'edat "daurada" és un moment dolç en la vida de les persones que hem d'aprendre a viure, assaborint cada instant i disfrutant del temps lliure i de la companyia dels familiars i dels amics. Però, a vegades, este moment pot vore's entelat per la soledat, el sedentarisme o, inclús, la tristesa. No obstant això, l'alegria pot arribar a les cases de la gent major amb un gos, un amic fidel que pot millorar la qualitat de vida amb la seua presència.

Què aporten els gossos a les persones majors?

→ **Companyia:** ja siga perquè la persona major viu sola o perquè els familiars han d'anar a la faena o han de complir les seues obligacions, un gos pot alleujar la sensació de soledat i aportar alegria i tranquil·litat a la seua vida.

→ **Reducció de l'estrés:** com que els gossos són animals que interactuen molt amb els humans i inclús poden sentir les nostres emocions, un altre benefici de la seua presència és la reducció de l'estrés i la sensació d'estar segurs i protegits.

→ **Exercici diari i autoestima:** la necessitat de passejar-lo obliga la persona major a moure's, i això li aporta benestar, agilitat, bona salut i, el que és molt important, millora la seua vida social, l'autoestima i la sensació de ser valuós per a la resta.

Les millors races per a les persones majors

No hi ha gossos ideals per a les persones majors, sinó el gos adequat per a cada individu i la seua circumstància. És cert que algunes races de gossos, com els Labrador o els golden retriever, són gossos bons i tranquils que disfruten cuidant els altres, però, a l'hora de triar el més adequat, cal analitzar altres qüestions, com ara:

→ **Que tinga una edat mitjana.** Un cadell o un gos jove tindrà massa energia i un gos molt major requereix descans i cures pròpies com a sènior.

→ **Una mida xicoteta sempre serà més manejable per a una persona major** i inclús podrà agafar-lo al braç o pujar-lo al sofà per a notar-ne el contacte i sentir-se més acompanyada.

→ **Que tinga un caràcter tranquil,** perquè també es trobe a gust amb la tranquil·litat de la persona major.

→ **Que siga sociable amb altres persones i gossos,** perquè els passejos siguen segurs i sense sobresalts.

→ **És important que siga un gos que haja rebut unes normes bàsiques d'educació canina,** com, per exemple, que no estire la corretja quan isca a passejar i s'assega a esperar quan la persona es pare a parlar o s'assega en un banc a descansar, entre d'altres.



EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a **www.entrenosotros.consum.es/tumascota** i puja'n una foto. Així de fàcil!



Ava
Yoyes



Chetos
Pilar



Gobbla
Paco i Maka



Maggie
Isabel



Nanji
Germán



Rocky
Hugo

Més informació en:



Bases completes en:
www.teamconsum.consum.es



XICOTETES ACCIONS per a protegir el planeta del canvi climàtic.

Xarrada
inspiradora
per a protegir
el planeta



5a EDICIÓ
CONCURS DE VÍDEOS
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2024




consum
COOPERATIVA