



# Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

MARZO / ABRIL 2023  
N.º 119



## EL TEMA DEL MES COMER EN FEMENINO

SABER COMPRAR. OPINIONES DE CLIENTES. LA IMPORTANCIA DE LAS RESEÑAS.  
LOS CINCO DE... INÉS MARTÍN RODRIGO. CONÓCETE. TIPOS DE APEGO EN ADULTOS.

Con la primavera  
llegan a nuestra  
mesa nuevos  
sabores y más y  
mejores ocasiones  
para disfrutar del  
aire libre con un  
clima templado y  
más horas de sol.  
¿Lo tienes todo  
preparado?

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Raquel  
Cisneros, Mamen Eslava, Amparo Monar y  
Ricardo Fabregat.  
Colaboradores: Julio Albero, Elías Amor,  
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, Andrea Rodríguez,  
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

La primavera ya está llamando a la puerta llena de momentos para disfrutar de nuestros seres queridos y del aire libre, con temperaturas mucho más agradables y más horas de sol.

Puede ser un buen momento también para refrescar nuestra mesa con nuevos productos de temporada, renovar nuestro planning de menús y, ¿por qué no?, atrevernos con sabores diferentes; por ejemplo, la comida picante como inspiración para recetas e ideas para preparar tus platos como las que te proponemos en **A Examen**.

Es tiempo de reconectar con nuestro entorno, con la naturaleza. Y basta con mirar a nuestro alrededor, la fauna, la flora, el mar... u observar las temperaturas que tenemos en cada estación para ser conscientes de los efectos del cambio climático. Unas variaciones que afectan directamente a la vida de las personas y, especialmente, de los jóvenes, que comienzan a preocuparse mucho e incluso a generar un movimiento específico. Te explicamos el fenómeno conocido como ecoansiedad en **Es Eco**.

Y, con la primavera, llegan las ganas de escaparnos un par de días y disfrutar de esos paraísos que tenemos tan cerca y que a veces no apreciamos lo suficiente... Este es el caso de la bella y, a veces, desconocida ciudad de Alicante. Y, no, Alicante no solo tiene playas espectaculares, hay mucho más por descubrir: te lo contamos en **Viajar con gusto**.

Con nuestro ritmo diario, a veces es difícil encontrar esos momentos de calma con jornadas maratónicas y muy poco tiempo para comer, y en ocasiones se impone comer frente al ordenador o incluso de pie; una ingesta muy rápida que influye directamente en como procesamos los alimentos. ¿Quieres saber cuáles son los beneficios de comer lento? ¿Y, además, conocer algunos consejos para conseguirlo? ¡No te pierdas las páginas de **Salud y Belleza**! ¡Lento sabe mejor!

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



10  
Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...  
Inés Martín Rodrigo.
- 08 HOY COMEMOS  
Dietas para subir de peso.
- 10 LOS FRESCOS  
Propiedades del kiwi.
- 12 SABER COMPRAR  
La importancia de las reseñas: compara y acierta.



20  
Actualidad

- 14 A EXAMEN  
Desmontando los mitos sobre la comida picante.
- 16 EL TEMA DEL MES  
Comer en femenino.
- 18 VIAJAR CON GUSTO  
Escapada a Alicante.
- 20 ES ECO ES LÓGICO  
Jóvenes y cambio climático.
- 22 NOTICIAS CONSUM  
Consum sube el salario un 9% a toda la plantilla. El sistema de cajas autocobro llega a 50 tiendas en 2022. Durante el pasado año, Consum entregó cheques por valor de 58,6 millones de euros a sus socios-clientes.



26  
Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA  
Ventajas de comer lento.
- 26 CONÓCETE  
Tipos de apego en adultos.
- 28 CUIDADO INFANTIL  
Hábitos de consumo saludables.
- 30 MASCOTAS  
Alojamientos pet friendly.



# 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.

## Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

Con respecto a la receta de ceviche  
peruano: "¡Gracias por la receta!  
Porque, a pesar de estar en España  
y sin los ingredientes del Perú, dan  
una idea de cómo hacerlo con los  
ingredientes de aquí."



TWITTER

"Gracias a @Consum por esta  
maravilla"



INSTAGRAM

Con respecto a nuestros  
#MaestrosDeLaFrescura: "Tenéis  
razón, nos limpian el pescado como  
lo pedimos; bueno, nos preguntan  
cómo lo queremos, un servicio  
excelente!"



## Impulsando tus ideas

En Consum innovamos para atender las necesidades e  
intereses de nuestros clientes. Por eso, siguiendo las ideas  
de nuestros consumidores, hemos mejorado la fórmula de  
nuestra pechuga de pavo y nuestro jamón cocido envasados,  
incluyendo más carne: ¡hasta un 90%! Son más sanos,  
sientan bien y saben mejor.

En Consum escuchamos a nuestros clientes, envíanos un  
correo a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y ¡cuéntanos  
tus ideas!



## Compartiendo trucos y consejos

### Truco ganador



"SI TE HAS PASADO CON LA SAL Y TU GUIISO  
SE HA QUEDADO UN PELÍN SALADO... ¡NO HAY  
PROBLEMA!

Pela una patata pequeña y córtala en dos trozos,  
añádelos enteros a tu guiso, salsa o sopa y déjalos  
cocer un rato. La patata absorberá parte de la sal y  
tu guiso quedará perfecto."

María del Carmen. S

### ¡Participa!

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

## 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...

# Inés Martín Rodrigo

Escritora y periodista

Inés Martín Rodrigo es escritora, periodista y ganadora del prestigioso Premio Nadal 2022, por su novela *Las formas del querer*. Está considerada una de las periodistas culturales más importantes del panorama nacional. Martín Rodrigo forma parte actualmente del equipo del suplemento literario Abril, del grupo Prensa Ibérica, y es colaboradora de “El ojo crítico”, el programa cultural de RNE. Anteriormente, trabajó durante catorce años en el área de cultura del periódico ABC. También son suyas las obras *Azules son las horas* y *Una habitación compartida: conversaciones con grandes escritoras*, y el cuento infantil *Giselle*.



Por la realización de este reportaje, Inés Martín Rodrigo y Consum entregan 500€ a Asociación Española contra el Cáncer. 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 Inés Martín Rodrigo

1



Leche

Desde que era niña, recuerdo como uno de los mayores placeres de mi infancia los vasos de leche bien fría que mi abuela Antonia nos preparaba para merendar, junto con una onza de chocolate y un trozo de pan, a mi hermana y a mí. Ayer mismo me lo volví a preparar yo, y cada vez que lo hago me lleva a ese lugar, tan lejano ya, donde todo era posible. En todas las familias debería haber siempre un ritual así.

2



Mandarinas

Cada estación del año –y eso que ahora casi no las hay, por desgracia– tiene, para mí, un olor característico. La primavera huele a azahar y a romero; el verano, a crema solar –como no soy amiga de las marcas, no diré la que todos los españoles llevamos décadas usando–; el otoño, a castañas asadas, y el invierno, a mandarina.

3



Aceite de oliva

Lo llaman oro líquido y no es una exageración. Es uno de nuestros tesoros gastronómicos más ricos y ojalá fuéramos capaces de sacarle todo el partido que se merece; también más allá de nuestras fronteras. No hay nada más rico que un trozo de pan recién tostado con un chorrito de aceite. ¡Gloria bendita!

5



Tomates

Volviendo, de nuevo, a mi infancia en ese pueblo de Cáceres (Extremadura) en el que tuve la suerte de crecer, en las mestresiestas de calor insoportable, en las que nada se podía hacer más que estar en casa y esperar, esperar y esperar, recuerdo a mi abuelo Fidel preparando en la cocina unos tomates del huerto a los que, una vez partidos por la mitad, echaba azúcar. Sí, azúcar, nada de sal. Así los tomaba yo entonces y así los sigo disfrutando, claro que ahora no saben igual.

4



Merluza

Estoy convencida de que tenemos dos familias: la que nos toca por razones sanguíneas, obligada, de algún modo, a querernos, y aquella que elegimos, la que vamos construyendo a lo largo de toda nuestra vida, formada por nuestros amigos. Yo tengo la suerte de tener dos grandes familias; y la de mis amigos, sobre todo amigos, es de Santander (Cantabria). Hasta allí me voy, en lo gastronómico, para elegir el último producto de esta peculiar cesta de la compra: la merluza. Cada vez que voy a Santander la como y siempre que lo hago me doy cuenta de la suerte que tengo, por todo.



# DIETA PARA SUBIR DE PESO

**G**anar peso muchas veces puede resultar una carrera de obstáculos. En un mundo en el que parece que todos quieren lucir delgados, cuesta trabajo imaginar que para algunas personas esto supone un problema e, incluso, un motivo de complejo. Hay razones para querer ganar peso, como un deseo de adquirir masa muscular, ser más competitivo en algunos deportes, sobreponerse a la falta de apetito o tener una apariencia más saludable. Es importante no restarle el valor que tiene su objetivo para esa persona.

## ¿QUÉ PUEDO COMER PARA ENGORDAR MUY RÁPIDO?

Para conseguirlo no se trata de empezar a devorar bolsas de patatas fritas, comida basura, alimentos altos en grasas saturadas o pasteles o beber gaseosas azucaradas, por el solo hecho de pensar que eso permitirá ver cómo sube la aguja de la báscula.

El primer paso es la elaboración de un plan de alimentación bien meditado para intentar ganar kilos de forma gradual, de forma que se llegue a un peso sano para la altura y edad. Se deben elegir comidas de forma que cada bocado esté cargado de buena nutrición. Tener en cuenta algunas cuestiones previas puede ser de mucha ayuda:

- La ingesta calórica siempre tendrá que ser mayor que el gasto calórico.
- Hay que comer poco volumen. No hace falta consumir comidas abundantes: agregar pequeños extras a ese bocadillo, snack o a una comida supone ganar más energía tomando alimentos saludables.
- Debemos elegir extras ricos en grasas saludables.
- Las almendras, los cacahuetes, las semillas, los aguacates y los aceites son grandes fuentes de grasas sanas vegetales llenas de nutrientes y calorías.
- Las grasas animales suministran la misma cantidad de calorías que las grasas vegetales, pero también contienen grasas saturadas que pueden elevar el colesterol malo.
- Debemos asegurar una suficiente ingesta de proteína diaria en cada comida sin dejar de lado los hidratos de carbono.
- Es importante tener un horario regular de comidas.
- Debemos contar con una buena calidad de sueño, una buena gestión emocional y del estrés.

DEBEMOS ASEGURAR UNA SUFICIENTE INGESTA DE PROTEÍNA DIARIA EN CADA COMIDA SIN DEJAR DE LADO LOS HIDRATOS DE CARBONO.



### Frittata con higos y queso de cabra



Ingredientes (2 personas)

- 3 huevos L
- 2 claras de huevo
- 100 ml de leche semidesnatada
- 10 ml de mostaza
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 g de tomillo fresco o seco al gusto
- 5 higos
- 40 g de queso de cabra
- Perejil fresco al gusto
- Pimienta negra, sal
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra

### PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. Dispón los huevos con las claras, la leche, la mostaza, la cúrcuma y el tomillo en un recipiente hondo y salpiméntalo. Bátelo todo con suavidad y pon a calentar una sartén de hierro o cazuela de barro de unos 18-20 cm de diámetro, con aceite de oliva. Añade la mezcla de huevo y deja que se cuaje a temperatura media, unos 8-10 minutos. Lava los higos, retira los extremos y córtalos en rodajas no muy gruesas. Introduce la fuente en el horno para que se empiece a cuajar la parte superior, unos 3-5 minutos. Sácala con cuidado y distribuye los higos y el queso desmenuzado y añade un hilo de aceite. Devuelve la fuente al horno un par de minutos o hasta que la frittata esté cuajada. Sírvela con perejil fresco picado.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
450 kcal	19,42g	32,81g	19g	8,27g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
18,3g	3,57g	317g	2,55g	19g

Información nutricional por ración.



### Berenjenas y calabaza al curry con leche de coco



Ingredientes (2 personas)

- 80 g cebolla cortada en dos con la mitad picada
- 3 dientes de ajo
- 20 g de jengibre fresco pelado
- 5 g de cilantro fresco
- ½ guindilla
- 2 g de cúrcuma
- 1 g de comino molido
- 50 ml de aceite de coco
- 120 g de plátano grande maduro cortado en rodajas
- 120 g de berenjena cortada en cubos
- 300 g de calabaza en cubos
- 400 ml de leche de coco
- 250 ml de caldo
- Sal

### PREPARACIÓN

Para la pasta de curry, tritura media cebolla, los ajos, el jengibre, el cilantro, la guindilla sin semillas, la cúrcuma, el comino y las semillas de cilantro, con el aceite de coco derretido. Calienta esta pasta en una cazuela u olla con un poco más de aceite de coco hasta que se derrita y empiece a burbujear, un minuto o dos. Añade el plátano y saltea el conjunto con un chorrito de la leche de coco, machacando la fruta con el cucharón. Incorpora el resto de cebolla bien picada y remuévelo durante un par de minutos. Añade la berenjena y la calabaza, echa un poco de sal y remueve bien para incorporar los sabores. Baja el fuego a media potencia y saltea el conjunto unos 8-10 minutos. Añade casi todo el caldo y la leche de coco restante. Remuévelo, llévalo a ebullición, baja el fuego y tápalo. Cocínalo unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
358 kcal	8,07g	29,2g	15,71g	22,07g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
2,47g	4,21g	0g	3,41g	14g

Información nutricional por ración.



### Natillas de fresas



Ingredientes (4 personas)

- ½ litro leche semidesnatada
- 50 g de azúcar
- 6 yemas de huevo
- 250 g de fresas
- 70 g de chocolate
- Hojas de menta

### PREPARACIÓN

Limpia las fresas (reserva 2) y tríturalas con la batidora eléctrica. Cuela el puré resultante y resérvalo. Corta en trocitos las otras dos fresas y resérvalas. Coloca las yemas en un bol grande, agrega un chorrito de leche y mézclalas bien con una varilla. Añade el azúcar y el resto de leche y sigue batiendo con la varilla. Vierte la mezcla en una cazuela y caliéntala a fuego suave hasta que casi hierva sin dejar de remover con la varilla suavemente. Añade el puré de fresas fuera del fuego y sigue mezclando. Déjalo enfriar en una jarra. Reparte las natillas en 4 copas. Ralla encima un poco de chocolate y adórnalas con los trocitos de fresa y unas hojas de menta. Sírvelas.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
305 kcal	9,64g	17,3g	28g	7,15g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
5,53g	1,64g	309g	3,62g	27,72g

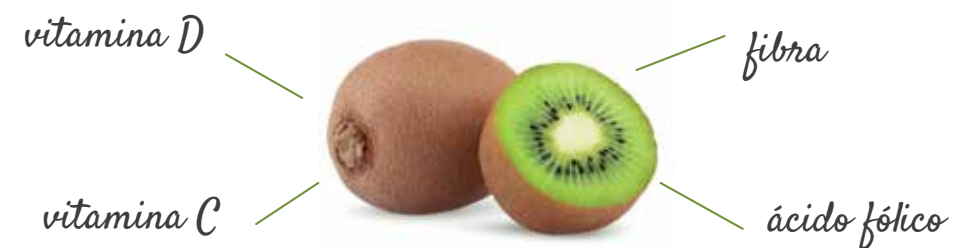
Información nutricional por ración.



# EL KIWI

## y sus propiedades nutricionales

Para tomar algo a media mañana, para merendar, justo antes de ir al gimnasio... El kiwi es una fruta ideal a cualquier hora. Por sus propiedades, nos llena de vitalidad y nos aporta la energía necesaria para seguir con nuestra rutina diaria.



**E**l kiwi es una de las frutas más conocidas y consumidas. Se trata de un fruto ovalado de piel marrón y pulpa de color verde muy vivo con semillas negras en su interior, aunque también hay otras variedades de pulpa amarilla. El kiwi crece en unas plantas trepadoras adaptadas a climas templados y se presenta en forma de racimo.

### PROPIEDADES DEL KIWI

- **Rico en vitamina D y antioxidante:** los kiwis verdes contienen más vitamina C que una naranja y dos veces más que un limón, y los kiwis amarillos, ¡tres veces más! Además, la vitamina C protege nuestras células de la oxidación y ayuda al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Consumir dos kiwis medianos cubre las necesidades diarias de vitamina C para un adulto.

- **Facilita la digestión:** al tener una gran cantidad de fibra y, además, ser la única fruta que contiene actinidina (enzima proteica soluble), ayuda a digerir las proteínas (por ejemplo, las de la carne, los lácteos y la soja) y estimula el proceso digestivo.
- **Rico en fibra:** favorece el tránsito intestinal y se recomienda incluirlo en la dieta diaria.
- **Pocas calorías:** el kiwi es una fruta con un reducido aporte calórico (57 kcal/100) y una gran cantidad de agua, y es baja en grasas y grasas saturadas, algo muy recomendable para todo tipo de dietas.
- **Fuente natural de ácido fólico:** muy recomendada durante el embarazo, esta vitamina B9 contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.
- **Bajo índice glucémico:** los kiwis tienen un bajo índice glucémico (IG), por lo que el organismo no asimila tan deprisa los hidratos de carbono y la glucosa solo se libera parcialmente en el flujo sanguíneo, lo que reduce el riesgo de padecer diabetes y afecciones cardíacas.

### CÓMO CONSERVAR EL KIWI Y CUÁL ELEGIR

Hoy en día podemos encontrar kiwis en el mercado durante todo el año. La producción española se comercializa a partir de octubre y se mantiene prácticamente hasta mayo, y el que procede de Nueva Zelanda puede consumirse desde finales de mayo hasta principios de noviembre.

Los mejores kiwis son aquellos que no presentan manchas ni magulladuras; por lo tanto, conviene elegir los que estén más tersos. Una vez los tenemos en casa, es preferible conservar los kiwis en un lugar fresco. Al aire libre nos aguantarán hasta siete días; en el frigorífico, hasta quince días si son verdes, y algo menos si son amarillos, y congelados pueden aguantar hasta seis meses.

### Sabías que...

- El kiwi puede comerse entero, con su piel, lo que nos aportará mucha más fibra. Solo hay que eliminar el fino vello que lo recubre con un cepillo y lavarlo primero.
- Si el kiwi está muy verde y queremos acelerar su maduración, podemos guardarlo en una bolsa junto a manzanas o peras porque desprenden etileno, que acelera el proceso de maduración natural.



**57**  
Kcal/100 g

EL KIWI ES UNA FRUTA  
CON UN REDUCIDO  
APORTE CALÓRICO

Ideas de recetas con kiwi





# OPINIONES DE CLIENTES

## *La importancia de las reseñas*

Las opiniones de los clientes tienen mucha importancia a la hora de comparar un producto o un servicio online.  
¡Descubre cómo afectan a los usuarios!

Las reseñas online sobre productos o servicios se han convertido en el auténtico ‘boca a boca’ del siglo XXI. Cada vez son más personas las que acuden a páginas web o foros para comparar productos o para saber cómo les han funcionado a otros usuarios y después tomar su decisión de compra.

Cuando compramos a través de internet, puede asaltarnos cierta desconfianza al no poder ver o tocar lo que estamos comprando. Buscar opiniones sobre el producto o servicio nos ayuda a despejar estas dudas y a hacer comparativas. Esta evolución en las compras online ralentiza el proceso respecto a la compra física, pero ofrece mucha más confianza al consumidor, ya que no es solo la marca la que habla del producto, sino que son otros usuarios, personas reales, las que cuentan su experiencia.

Estas opiniones o calificaciones son tenidas en cuenta por los buscadores a la hora de mostrar resultados, por lo que una marca o servicio saldrá mejor posicionada en las búsquedas y, por tanto, será más accesible para los usuarios si tiene un buen volumen de reseñas.

“

EL VOLUMEN DE COMENTARIOS, ES DECIR EL NÚMERO DE 'REVIEWS' DE LOS PRODUCTOS TAMBIÉN OFRECE UNA MAYOR CONFIANZA EN LOS CLIENTES.



### *¿Para qué sirven las opiniones de los clientes?*

- Los usuarios que entran a una nueva tienda online quieren tener referencias, pero no solo del producto, sino también del lugar donde están comprando: tipo y tiempos de envío, plazos y sistema de devolución o fiabilidad del servicio son las cuestiones más frecuentes.
- No es lo mismo una opinión que mil. El volumen de comentarios, es decir, el número de reviews de los productos también ofrece una mayor confianza en los clientes. Este punto se valora especialmente en las páginas masivas de compra.
- No todas las opiniones son iguales. Se aprecian mucho las valoraciones con información detallada y variada y todavía aportan más valor si vienen acompañadas de fotos o vídeos. De hecho, muchas marcas ya diferencian las opiniones verificadas, comentarios de personas que han comprado o disfrutado del producto, y aquellas que no cuentan con una comprobación fehaciente de que realmente se haya completado la compra.
- Las reseñas o votos negativos también ofrecen información sobre el servicio y muestran la reacción de la empresa ante las incidencias. No ofrecer respuestas o borrar los comentarios negativos se percibe de forma doblemente negativa. Además, para las empresas suponen una excelente prueba del servicio para adaptar dicho servicio o los productos a las necesidades reales de los clientes.
- Los sectores que concentran el mayor número de comentarios son la hostelería y el turismo; los electrodomésticos; distintos servicios de reparación, en especial, los talleres, y los productos de salud y belleza. No obstante, cada vez son más las empresas que solicitan la opinión de sus clientes en distintos momentos del proceso: compra, distribución, forma de pago, atención al cliente o servicio postventa, para poder depurar al máximo los problemas que puedan surgir.

# MITOS SOBRE LA COMIDA PICANTE

*Descubre diferentes tipos de alimentos picantes y sus beneficios para la salud*

Cuando oímos hablar de comida picante, enseguida pensamos en otras culturas como, por ejemplo, la cocina mexicana, la india o la oriental, pero en nuestra

propia gastronomía poseemos alimentos que aportan ese toque picante a nuestros platos y que, además, son muy saludables. ¡Toma nota de ellos!

## Alimentos picantes que hemos adoptado en nuestra gastronomía



*El jengibre*

**ORIGEN:** sudeste asiático.

**BENEFICIOS:** ayuda a combatir afecciones como los resfriados y a aliviar las náuseas o vómitos. Te recomendamos probar la infusión de jengibre con limón, ¡no falla!



*El curry*

**ORIGEN:** India.

**BENEFICIOS:** gracias a la curcumina, la convierte en un buen remedio contra la inflamación y en un gran antioxidante. Además, como la mayoría de alimentos picantes, el curry es un gran vasodilatador.



*El wasabi*

**ORIGEN:** Japón.

**BENEFICIOS:** entre sus componentes destaca la vitamina C y que es un potente antioxidante. Además, posee propiedades antiinflamatorias en pequeñas dosis.

## Alimentos picantes que podemos encontrar en nuestra gastronomía



### 1. Los pimientos picantes

Hoy en día podemos encontrar distintas variedades de pimientos a lo largo y ancho de España.

- **Pimientos de Padrón:** unos pican y otros no. ¡Ojo! Si no te gusta el picante, puedes llevarte una sorpresa muy poco agradable.
- **Guindillas**, como la guindilla larga amarilla, las piparras o guindillas de Ibarra y la alegría riojana, entre otras variedades. Por otro lado, encontramos la guindilla seca, que se utiliza para condimentar todo tipo de platos.
- **Pimentón de la Vera picante:** se consume molido y en forma de especia.

**BENEFICIOS:** es fuente de vitamina y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



### 2. La pimienta

La más conocida y popular es la pimienta negra, pero también podemos encontrar otros tipos que se diferencian entre ellas por su grado de maduración y su sabor.

- **Pimienta verde:** se recolecta antes de su maduración.
- **Pimienta negra:** se recolecta antes de que se complete su maduración.
- **Pimienta blanca:** se trata del grano completamente maduro y sin cáscara.

**BENEFICIOS:** contiene hierro, calcio, fibra, potasio y piperina. Además, tiene propiedades antioxidantes y vasodilatadoras, ayuda a absorber nutrientes y es un buen sustituto de la sal.



### 3. El ajo

El ajo es un ingrediente esencial en la dieta mediterránea, por su sabor, su aroma y su versatilidad en la cocina. Hoy en día podemos encontrar distintos tipos de ajo, pero los más comunes en nuestro país son el ajo tierno, el ajo blanco o seco y el ajo negro.

**BENEFICIOS:** es rico en vitamina B6, que contribuye a la formación normal de glóbulos rojos, y fuente de vitamina C, que ayuda a disminuir el cansancio y mejora la absorción del hierro. Se recomienda tomarlo en crudo para potenciar sus beneficios.



### 4. La cebolla

Aunque existen distintas variedades de cebolla, como la blanca, la morada, la chalota o el cebollino, la cebolla “seca” o cebolla común es la variedad más picante..., ¡sobre todo, cruda!

**BENEFICIOS:** aporta fibra, que ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Además, su contenido calórico es muy bajo, ya que su principal componente es el agua.

“ EN NUESTRA PROPIA GASTRONOMÍA POSEEMOS ALIMENTOS QUE APORTAN ESE TOQUE PICANTE A NUESTROS PLATOS. ”



# COMER EN FEMENINO

La alimentación y el ciclo menstrual se encuentran estrechamente relacionados. Descubre qué comer en función de tu fase hormonal y comienza a cuidarte.

## La alimentación y el ciclo menstrual



1

### Fase menstrual

Del día 1 al 5 del ciclo.

Disminuye la progesterona y la temperatura corporal.

Síntomas: cansancio, tristeza y dolores menstruales.

ALIMENTOS

- Ricos en potasio y Omega 3: cúrcuma, jengibre, pescados azules y frutos secos.
- Líquidos: infusiones, agua, caldos vegetales.
- Alimentos ricos en fibra.

### Fase folicular o preovulatoria

2

Entre el día 6 y 12 del ciclo.

Aumentan los niveles de estrógenos.

Se ralentiza la quema de grasas.

Mujer más activa.

ALIMENTOS

- Pastas integrales, tubérculos, pan y arroz integral.
- Aumentar la ingesta de proteínas.
- Reducir al máximo el consumo de grasas.

4

### Fase lútea o premenstrual

Desde la ovulación al inicio del siguiente periodo.

Se liberan estrógenos y progesterona.

Síntomas: "síndrome premenstrual", que puede provocar dolores de cabeza, hinchazón, malhumor, acné en la piel...

ALIMENTOS

- Aumentar consumo de grasas saludables: yogur griego, Omega-3 y aguacate. Ojo con las cantidades porque son muy calóricos.
- Proteínas de alta calidad: carnes blancas, huevos, pescados y legumbres.
- Alimentos ricos en magnesio: frutos rojos y cereales integrales
- Evitar alimentos ultra procesados.

### Fase ovulatoria

3

Dura entre 12 y 36 horas.

Fase más corta de todo el ciclo.

Punto máximo de estrógenos en sangre.

ALIMENTOS

- Aumentar ingesta de legumbres, tubérculos y frutas.
- Reducir consumo de harinas refinadas, bollería industrial.
- Aumentar ingesta de alimentos ricos en calcio y ácido fólico.

El ciclo menstrual marca la vida del género femenino desde la niñez, hasta bien entrada la edad adulta. Durante décadas, ha sido común escuchar ciertas expresiones como la sensación de necesidad de consumo de dulce que se experimenta antes de tener el periodo, las migrañas o la sensación de hinchazón. Pero, nunca se le ha dado la importancia desde el punto de vista de la salud a este tipo de afirmaciones o patologías.

Actualmente, cada vez son más los estudios y los profesionales que relacionan las diferentes fases hormonales y sintomatología que sufre la mujer con la alimentación, explicando qué alimentos favorecen y ayudan al cuerpo femenino en función de la fase hormonal que se encuentre.

## La alimentación a los 50

### Mujer de 50 años

Sobrepeso y redistribución de la grasa

Predisposición a padecer problemas cardiovasculares, a aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y a padecer altos niveles de colesterol.

Pérdida de densidad ósea

ALIMENTOS

- Aumentar el consumo de vegetales, pescados azules, legumbres y semillas ricas en omega 3.
- Consumo de alimentos ricos en calcio.
- Aporte de vitamina D, a través de los alimentos y de la exposición solar.



## ¿Qué desayunar a partir de los 50?

Arranca el día con un yogur, lo más natural posible con semillas de chía, nueces y kiwi. Complementa con un café sin azúcar. O si te gusta lo salado, una tostada de pan integral con aguacate y queso fresco, o con tomate rayado y sardinas en conserva, y un café con leche descremada o bebida vegetal sin azúcar.



“CADA VEZ SON MÁS LOS ESTUDIOS Y LOS PROFESIONALES QUE RELACIONAN LAS DIFERENTES FASES HORMONALES Y SINTOMATOLOGÍA QUE SUFRE LA MUJER CON LA ALIMENTACIÓN.

# Viajar a ALICANTE

## ¿Qué visitar?

Te contamos qué lugares son los mejores para visitar en Alicante y tener un viaje inolvidable. Conoce las mejores playas y vistas y disfruta de todo su sabor.

Cómoda, de temperatura siempre amable y manejable con sus 340.000 habitantes. Así es la ciudad de Alicante,

que se moja los pies en el Mediterráneo desprendiendo planes repletos de cultura y buena gastronomía.



### 10 imprescindibles: qué ver, hacer y comer en Alicante

#### 1. Playas

Aunque a Alicante no le faltan playas, la más llamativa sin duda es la del Postiguet, y es que sus olas casi rozan el casco antiguo, algo muy singular en un entorno metropolitano. La playa de San Juan, la cala Cantalar o la playa de la Albufereta son otras tres de las más significativas de la ciudad.

#### 2. La Explanada

Este paseo, lugar de encuentro habitual de la ciudad, cuenta con más de seis millones de teselas, piezas de mosaico, en forma de olas en un claro homenaje al mar. En la Explanada se alza la casa Carbonell, edificio de inicios del siglo XX que fue encargado por un industrial alcoyano y que se ha convertido en una construcción emblemática de la ciudad por su estilo modernista valenciano.



#### 3. Helados, horchata, mantecados y granizados

Bien paseando por la playa o recorriendo el punto de encuentro que es La Explanada de Alicante, no habrá mejor acompañamiento posible que una "bebida" bien refrescante para recuperar la energía. No se puede hablar de Alicante sin hablar de helados, mantecados, granizados y horchata. Su experiencia y calidad son incontestables y es imprescindible probarlos en nuestra visita. Podemos disfrutarlos en alguno de los locales históricos de la ciudad, como el kiosco Peret o la horchatería Azul.

#### 4. Castillo de Santa Bárbara

Toda escapada a Alicante debe incluir una visita al castillo de Santa Bárbara, una de las fortalezas medievales más grandes de España. Construido en lo alto del monte Benacantil, este castillo árabe del siglo IX cuenta con una de las vistas del atardecer más impresionantes de la ciudad, que abarca toda la bahía de Alicante, desde Santa Pola hasta Benidorm, y con la isla de Tabarca en el horizonte.

#### 5. Barrio de Santa Cruz

Es uno de los barrios con más personalidad de la ciudad: un entramado de estrechas callejuelas empinadas salpicadas de pequeñas casas blancas. Si el viaje se lleva a cabo a principios del mes de mayo el éxito está asegurado, ya que aquí se celebran las Cruces de Mayo: del 2 al 5 de mayo, todo el barrio se vuelca con los adornos de flores en esta fiesta que da la bienvenida a la primavera.

#### 6. Concatedral de San Nicolás de Bari

Fue edificada sobre una antigua mezquita y su estilo se enmarca entre el Renacimiento tardío y el primer Barroco. Es uno de los templos más famosos de la ciudad, que tiene a San Nicolás como patrón, y por tanto centra gran parte de las celebraciones religiosas. Imprescindible reparar en su impresionante órgano.

#### 7. Mercado central de Alicante

Este espléndido edificio de inspiración modernista abrió sus puertas en 1922. Disfruta de los productos más selectos de la zona en sus casi trescientos puestos de alimentación y restauración, distribuidos en más de 11.000 metros cuadrados de superficie que se reparten en dos plantas.

#### 8. Salazones y vinos de primera

En tu visita no olvides probar las conservas y salazones típicas de Alicante, productos gastronómicos de primera calidad que no te dejarán indiferente. Disfruta de los vinos de la provincia con denominación de origen, como el moscatel, y aprecia la excelente calidad de los productos tradicionales de la zona, como, por ejemplo, los turrónes.

#### 9. Plaza del Ayuntamiento

Cualquier recorrido por el casco histórico de Alicante tiene que empezar o terminar en la plaza del Ayuntamiento. La Casa Consistorial, situada en el barrio de Santa Cruz, es un palacio barroco del siglo XVIII.

#### 10. Puerto de Alicante

La zona del puerto siempre es una buena opción para visitar. Siempre hay mucho ambiente, con turistas y curiosos entre yates y barquitos de pescadores que se mezclan con amantes del deporte y de las terrazas, que ofrecen un gran número de opciones para disfrutar del paisaje al aire libre con un buen aperitivo.



# JÓVENES Y MEDIO AMBIENTE

*Aumenta la preocupación  
por el cambio climático*



## 75%

EL 75% DE LA  
JUVENTUD OPINA  
QUE EL FUTURO  
ES MUY INCIERTO.

Según los últimos informes elaborados por la Organización para las Naciones Unidas (ONU), la crisis climática se ha acrecentado tras la pandemia. Estos informes indican que gran parte de los problemas climáticos tienen que ver con la actividad del ser humano. Fenómenos meteorológicos extremos cada vez más frecuentes, un alto nivel de contaminación, la concentración de emisiones de gases de efecto invernadero, el crecimiento a nivel del mar, entre otros, son responsables del cambio climático.

Todas estas variaciones tienen consecuencias no solo en el entorno, sino en la vida de las personas y, especialmente, de los jóvenes, que empiezan a mostrar ansiedad ante estos temas.

## ¿CÓMO AFECTA EL CAMBIO CLIMÁTICO A LOS JÓVENES?

Cada vez más jóvenes y adolescentes están sufriendo el efecto de la llamada ecoansiedad, un estrés provocado por el contexto actual, que afecta a su salud mental y a su bienestar. Se trata de una especie de ansiedad climática provocada por las diversas situaciones que se van aconteciendo relacionadas con el cambio climático.

Y es que, según datos del estudio *The Lancet Planetary Health* realizado a través de encuestas en diez países y a más de 10.000 personas de entre dieciséis y veinticinco años, el 75% de la juventud opina que el futuro es aterrador y el 60% de ellos se sienten extremadamente preocupados por el cambio climático.

Son datos muy llamativos que demuestran que los jóvenes tienen un sentimiento de preocupación cada vez más agudizado, acompañado de frustración, desesperación, culpabilidad, vergüenza e, incluso, incertidumbre sobre el futuro.

## ¿CUÁLES SON LAS ACCIONES REALIZADAS POR JÓVENES Y NIÑOS FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO?

Mientras que hace unos años el cambio climático era algo demasiado abstracto, los jóvenes de hoy en día, aunque se sienten preocupados, también son los que más confían en que se pueden tomar acciones para revertir la situación.

El grado de compromiso de los *millennials* y los adultos de la generación Z (nacidos después de 1996) es mucho más alto y están haciendo más por vivir de forma más ecológica.

Esto se ve de forma muy clara en redes sociales, en las que cada vez hay más contenidos sobre el cambio climático, lo que demuestra que se involucran cada vez más en actividades como el voluntariado o el activismo.

## *Influencers del cambio climático*

Más allá de Greta Thunberg, que saltó a los medios de comunicación en 2018 cuando empezó a protestar todos los viernes frente al parlamento sueco para pedir a su gobierno que redujera las emisiones de CO<sub>2</sub>, existen multitud de jóvenes comprometidos con el planeta que, al igual que ella, han decidido pasar a la acción y servir de inspiración a millones de jóvenes para luchar por un planeta mejor. Conozcámoslos:

- ➔ **Javier Clemente (@todos\_somos\_reciclaje):** nombrado mejor educador digital de España en la categoría de concienciación medioambiental, este ambientólogo especialista en gestión sostenible de residuos y educación ambiental comparte a diario en sus canales ideas para la correcta gestión de residuos de una forma muy amena y sencilla. Cuenta con más de 220.000 seguidores entre todos sus canales.
- ➔ **Javier Peña (@hope\_videosparaelcambio):** a través de videos con un toque de ironía y provocación, y siempre bajo un estricto rigor científico, este biólogo treintañero llega cada día a miles de jóvenes en redes sociales de una manera sencilla pero impactante. Con casi un millón de seguidores en sus canales, es uno de los influencers más activos.
- ➔ **María Negro (@soymarianegro):** divulgadora de desarrollo sostenible y medio ambiente, tiene más de 20.000 seguidores en Instagram, y es autora de *Cambia el mundo: 10 pasos hacia una vida más sostenible*. Desde su consultoría, ayuda a dar ese impulso verde a los proyectos que se le presentan.
- ➔ **Jon Kareaga (@jonkareaga):** él mismo se define como activista ambiental y, desde su cuenta de Instagram con más de 170.000 seguidores, denuncia las amenazas que ponen en peligro el planeta al tiempo que comparte su propio estilo de vida, sostenible y muy comprometido con su entorno.
- ➔ **Mariana Matija (@marianamatija):** 156.000 seguidores avalan a Mariana, una joven que se dedica a compartir encuentros y experiencias que ayudan a cuidar nuestro entorno desde un punto de vista más respetuoso y consciente.
- ➔ **Carlota Bruna (@carlotabruna):** esta joven activista por los animales y la defensa del medio ambiente comparte en su canal reflexiones e inquietudes sobre el cambio climático.



Economía



Consum sube el salario un 9% a toda la plantilla, más de 19.000 trabajadores

Consum aumenta el salario un 9% a toda su plantilla de trabajadores. La medida, aprobada por la Cooperativa para mejorar el poder adquisitivo de la plantilla, comenzó a aplicarse a partir de la nómina del mes de febrero y afecta al 100 % de los trabajadores, más de 19.000 personas. El incremento representa una inversión de más de 32,9 millones de euros y supone un aumento mínimo por socio trabajador de más de 1.430 euros brutos al año.

El incremento acordado también se aplica sobre otros conceptos complementarios al salario, como las horas extraordinarias, las horas nocturnas fuera de jornada o las horas en festivos (que se retribuyen por el doble de su valor), entre otros.

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

Empleo estable y de calidad

Consum ha generado cerca de 1.000 empleos en lo que va de año hasta alcanzar una plantilla de más de 19.000 personas. En los últimos 8 años Consum ha creado alrededor de 7.800 puestos de trabajo estable y de calidad en las comunidades autónomas en las que está presente.

Innovación



La Cooperativa apuesta por la economía circular en un proyecto que transforma porexpán en mobiliario de horno

Consum ha desarrollado un proyecto de economía circular que transforma el poliestireno expandido (EPS), conocido popularmente como porexpán, en muebles sostenibles para la sección de horno de sus supermercados. La iniciativa, que ha permitido el reciclaje, la transformación y la reintroducción de 10.000 kg de plástico, se ha implantado ya en 49 tiendas en 2022. Se irá extendiendo progresivamente hasta el año 2025 a toda la red, formada por más de 450 supermercados.

El residuo plástico, procedente de las cajas de secciones, se recoge en las plataformas de Consum. A continuación, se separa correctamente para permitir su reciclaje y se transforma en un compuesto plástico. Este nuevo recurso es utilizado para fabricar diferentes elementos que se integran en el mobiliario y evitar así el uso de recursos naturales adicionales.

La iniciativa, pionera en el sector del retail, muestra el compromiso de la Cooperativa con la sostenibilidad y cuenta con la colaboración de Saica Natur, responsable de la gestión de residuos y servicios medioambientales, y HMY, responsable de la fabricación y el montaje del mobiliario en las tiendas.

Ahorro



Consum entrega cheques por valor de 58,6 millones de euros a sus socios-clientes en 2022

Consum ha entregado un total de 58,6 millones de euros en cheques y descuentos a sus socios-clientes durante 2022, un 10% más que en 2021. Estos descuentos exclusivos para los socios consumidores han supuesto un ahorro de más de 29 € de media, por persona. Los descuentos de la Cooperativa los han podido disfrutar un 6% más de socios-clientes que el año anterior.

Más de la mitad del ahorro del que se benefician los socios-clientes, un 55%, proviene del descuento que les hace Consum por las compras que van acumulando durante el mes, llegando a ser de hasta el 1,25% de todo lo comprado en ese periodo. El 45% restante del ahorro generado por cada socio-cliente proviene de los descuentos exclusivos de Mundo Consum.

Consum favorece el ahorro de los consumidores con estos descuentos, que recompensan la fidelidad de sus socios-clientes al devolverles una parte de sus compras, tanto con cheques directos como con descuentos en los productos que más consumen, haciendo una oferta personalizada.

Para beneficiarse de todos estos descuentos, los socios-clientes acceden a través de la app Mundo Consum, la web mundoconsum.consum.es y el extracto en papel que llega todos los meses a los domicilios de los clientes que así lo eligen.

Innovación



Consum extiende el sistema de cajas autocobro a 50 tiendas en 2022

La Cooperativa amplía el sistema de cajas autocobro a 26 tiendas más y alcanza los 50 supermercados que cuentan con la posibilidad de pago autónomo en 2022. En total se han instalado ya 174 cajas y la previsión para este 2023 es que se amplíe a 20 supermercados más. Con este proyecto innovador, que arrancó en 2021 con 24 tiendas, la Cooperativa mantiene su apuesta por el desarrollo de procesos de automatización que mejoren la experiencia del cliente.

El objetivo es agilizar las compras y evitar las colas a aquellos clientes que realizan compras pequeñas y pagan con tarjeta de crédito. En este sistema, el cliente escanea directamente los productos y luego realiza el pago con tarjeta de manera autónoma.

La Cooperativa ha decidido apostar por esta innovación tras los buenos resultados registrados en las pruebas piloto en las primeras tiendas, que comenzaron a realizarse en 2020. Los clientes valoran especialmente la sencillez del proceso, la reducción del tiempo de compra sin esperas y la aplicación automática de los cupones ahorro.



# Ventajas de COMER LENTO

Las ventajas de comer lento son múltiples: desde una mejor digestión hasta la bajada de peso. Descubre trucos para comer más despacio.

**P**ara garantizarnos una buena salud física y emocional, es necesario tener un estilo y unos hábitos de vida saludables. Tanto es así, que lo que para muchos empezó como una moda se ha convertido en su estilo de vida. Y es que está de sobra comprobado que las personas que se cuidan y siguen una alimentación equilibrada tienen menos riesgo de padecer enfermedades.

Dentro de los hábitos de vida saludables no solo nos referimos a hacer deporte: también debemos prestar atención a lo que comemos y a la forma en que lo comemos.

## ¿CUÁL ES EL TIEMPO IDEAL PARA COMER?

Comer lento implica realizar las comidas principales en un mínimo de 20 minutos. Este es el tiempo que necesita nuestro "termómetro del apetito" para calcular la saciedad a partir de 4 señales:

- La señal que va desde el estómago distendido, a partir del nervio vago, hasta el hipotálamo.
- La absorción de glucosa, grasas y aminoácidos en el corriente sanguíneo.
- Las hormonas liberadas por el intestino delgado y el páncreas: colecistoquinina, insulina y glucagón.
- Las células grasas: leptina y otras sustancias, responsables de apagar el "termómetro del apetito".

## ¿Qué pasa si se come lento?

- **Mayor saciedad.** Si masticamos lento favorecemos la salivación y troceamos mucho más la comida en la boca: estos dos factores hacen que nos podamos sentir más saciados. Además, al comer, nuestro cuerpo segrega una serie de hormonas que nos indican cuándo estamos saciados; si comemos rápido, estas hormonas no llegarán a aparecer y por eso tendremos la sensación de no estar saciados.
- **Mejor digestión.** Comer lento mejora la digestión, porque al llegar la comida al estómago en trozos más pequeños facilitamos dicho proceso.
- **Ayuda a no engordar.** Comer lento nos ayuda a regular el peso, ya que, al estar más saciados, no comemos entre horas. Además, como mejoramos el proceso de digestión, evitamos la retención de líquidos y los problemas de estreñimiento. Masticar adecuadamente y comer despacio también contribuye a regular los niveles de glucosa en nuestro organismo.
- **Mejora la salud en general.** Si comemos deprisa introducimos muchos gases en nuestro organismo; en cambio, si masticamos lento, evitamos absorber este tipo de gases y tener malas digestiones.

# 20'

*Comer lento implica realizar las comidas principales en un mínimo de 20 minutos.*





# TIPOS DE APEGO EN ADULTOS

*Los vínculos románticos de los adultos parecen corresponderse con los vínculos de la primera infancia.*

Conoce los tipos de apego que existen en los adultos: apego de pareja, de familia y hasta de amistades. ¿Cómo identificar qué tipo de apego es seguro y cuál no?

**E**l apego es una relación emocional que implica un intercambio del adulto con el menor recién nacido a lo largo del primer año de vida, respecto a la atención y el cuidado que este recibe.

Las raíces de la investigación sobre el apego comenzaron partiendo de la teoría del amor, del afamado Sigmund Freud. La investigación y el desarrollo de la teoría del apego corresponde al prestigioso psicólogo John Bowlby, y surgió en la década de 1960. Compartía con Freud que las experiencias tempranas en la infancia son importantes para el desarrollo de la personalidad. Asimismo, añadía un componente evolutivo: la ayuda en la supervivencia. Según indicaba Bowlby, "la propensión a crear lazos fuertes emocionales entre individuos es un componente básico en la naturaleza humana".

## ESTILOS Y CARACTERÍSTICAS DEL APEGO

Hoy en día, los psicólogos reconocen cuatro estilos de apego que se caracterizan por las diferentes maneras que tenemos de interactuar y comportarnos en nuestras relaciones. A lo largo de la primera infancia, el estilo de apego se asienta según sea la interacción entre los niños y sus padres. Posteriormente, en la edad adulta, el estilo de apego se utiliza para describir los patrones en las relaciones con otras personas, especialmente las amorosas.

Hay tres propuestas fundamentales dentro de la teoría del apego: que los niños sean criados con la confianza de que el cuidador estará disponible para ellos, que crezcan en un entorno estable y sin disrupción parental y el que define que la confianza de los niños se forja durante un periodo crítico de tiempo (desde que nace hasta los doce meses).

“ LOS PSICÓLOGOS RECONOCEN CUATRO ESTILOS DE APEGO QUE SE CARACTERIZAN POR LAS DIFERENTES MANERAS QUE TENEMOS DE INTERACTUAR Y COMPORTARNOS EN NUESTRAS RELACIONES.

## ¿Cuáles son los tipos de apego?

1

### Apego seguro

Las personas con apego seguro desarrollan relaciones de confianza y duraderas, tienden a tener una buena autoestima y una buena referencia de ellos mismos y los demás, mantienen una buena red de apoyo social, disfrutan de las relaciones íntimas y tienen la capacidad para compartir sentimientos y afectos con otras personas.

2

### Apego ambivalente

Suelen ser personas desconfiadas, que perciben un alto malestar ante la separación y/o ausencia de la figura de referencia, se muestran desconsoladas y pueden llegar a mostrarse irascibles y agresivas hacia aquellas. Como adultos suelen reaccionar mal ante la cercanía de los demás, muestran preocupación cuando sus parejas no los aman y sienten angustia cuando las relaciones terminan.

3

### Apego evitativo

Los niños tienden a evitar a sus padres y cuidadores; es posible que no rechacen su atención, pero tampoco buscan consuelo y contacto, y tratan a sus figuras de referencia como completos extraños. El adulto evitador tiene problemas en las relaciones íntimas y dificultades para incluir emociones en las relaciones sociales y románticas, y evita compartir pensamientos y sentimientos con otros.

4

### Apego desorganizado

Las acciones y respuestas ante los cuidadores suelen ser de evitación y resistencia en la edad adulta; cuando mantienen este comportamiento evitativo suelen parecer confundidos, aturdidos, aprensivos e, incluso, con el tiempo tienden a invertir sus papeles actuando como padres siendo menores y manifestando comportamientos regresivos cuando son adultos.

Derivado de estos estudios, se puede concluir que los vínculos románticos de los adultos parecen corresponderse con los vínculos de la primera infancia, y no hay duda de que la relación con nuestros cuidadores inicial juega un importante papel en el desarrollo futuro de los mismos.



# 10 HÁBITOS SALUDABLES PARA NIÑOS

Según el último informe del Estudio Aladino ("Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España"), la obesidad en nuestro país es uno de los principales problemas de salud. En el caso de los niños es todavía más preocupante, ya que este trastorno continúa siendo muy elevado entre los 6 y 9 años.

Los principales factores que se asocian a la obesidad son una mala alimentación y la falta de actividad física. ¿Qué podemos hacer para remediarlo?

## ¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS?

Para conseguir inculcar estos hábitos saludables entre los más pequeños de la casa, es importante que la familia, los educadores y las entidades se impliquen y refuercen estos valores. El caso de la familia es mucho más importante, ya que los niños ven a sus padres como un gran referente y ejemplo a seguir. Pero, ¿cómo crear estos hábitos saludables en los más pequeños? Según el Ministerio de Sanidad, podemos realizar las siguientes acciones:

- Acostumbrar a los niños a tomar un buen desayuno antes de ir al colegio.
- Comer en familia o compartir alguna de las comidas del día con nuestros hijos.
- Evitar comer viendo la televisión o mirando el móvil.
- Planear los menús con tiempo e intentar involucrar al niño en su elaboración.
- Los más peques no siempre están interesados en probar nuevos alimentos, por lo que podemos ofrecerles novedades en porciones pequeñas.
- Evitar ofrecer a nuestros hijos los alimentos como una recompensa o como un castigo.
- Restringir, en la medida de lo posible, los restaurantes de comida rápida.
- A partir de los 5 años podemos empezar a seleccionar alimentos lácteos semidesnatados, ya que estos contienen los mismos nutrientes y aportan menos grasa poco saludable.
- Limitar el tiempo que los más pequeños dedican a realizar actividades sedentarias, especialmente delante de una pantalla.
- Practicar todo tipo de actividades físicas o gimnasia con los niños, ¡somos su mayor ejemplo!

*Los principales factores que se asocian a la obesidad son una mala alimentación y la falta de actividad física.*

## 10 hábitos de vida saludables para niños

### HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 1 Consumir más agua y reducir o limitar las bebidas azucaradas.
- 2 Tomar 5 raciones de frutas, hortalizas o verduras al día, ¡mejor si son de temporada!
- 3 Reducir el consumo de carne procesada como hamburguesas y derivados.
- 4 Aumentar el consumo de frutos secos, legumbres y pescado.
- 5 Limitar el consumo de galletas y bollería y cambiarlos por diferentes tipos de cereales y panes saludables.
- 6 Procurar que la dieta sea variada y consumir la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir las necesidades en nutrientes.
- 7 Fijar 5 comidas al día y evitar los "picoteos" entre horas, ¡sobre todo los dulces!

### HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 8 Rechazar el sedentarismo y utilizar menos tiempo el móvil y los distintos tipos de pantallas.
- 9 Practicar actividades aeróbicas, al menos, 3 días a la semana y al aire libre o en la naturaleza.
- 10 Reducir el tiempo de transporte público o de coche y sustituirlo por ir andando o en bici a los sitios, como, por ejemplo, al colegio.

## "JUEGA Y EDUCA" CON HISPACOOOP

Hispancoop, la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios, nos ofrece su guía didáctica, que recoge una serie de objetivos y recursos para promover unos hábitos de vida y alimentación más saludables y sostenibles durante la infancia. Esta guía forma parte del proyecto "Juega y educa", subvencionado por el Ministerio de Consumo y que se enmarca en la línea prioritaria de hábitos de consumo y alimentación saludable y sostenible en la población infantil y juvenil. Además, ofrece un juego interactivo para que los más pequeños de la casa aprendan hábitos saludables de forma divertida.



## DESCUBRE HÁBITOS SALUDABLES CON TEAM CONSUM

Otra iniciativa, orientada a niños y adolescentes, es el concurso de vídeos del Día Mundial del Consumidor de la Cooperativa Consum, dirigido a escuelas e institutos, en el que se les anima a que expliquen en un vídeo las pequeñas acciones que llevan a cabo, desde sus centros educativos y ocupacionales, para practicar hábitos saludables y seguir un modelo de consumo más sostenible.

Este año, el concurso de vídeos celebra su cuarta edición, con el lema "Pequeñas acciones para un consumo responsable". El objetivo de Team Consum este año es aunar fuerzas para contribuir a conseguir el ODS 12, con pequeñas acciones que promuevan un modelo de consumo más sostenible para todos.





# Alojamientos con mascotas HOTELES PET FRIENDLY



Un lugar pet friendly es cualquier alojamiento o establecimiento en el que está permitida la entrada a las mascotas.

Cada vez existen más alojamientos que admiten mascotas: nuestros perros y gatos ya pueden acompañarnos en nuestras vacaciones y disfrutar de ellas.

## ¿Cómo funciona un lugar pet friendly?

Un lugar pet friendly es cualquier alojamiento o establecimiento en el que está permitida la entrada a los perros.

El sector turístico es uno de los que se está abriendo más rápidamente a esta opción, por lo que en nuestro país ya encontramos todo tipo de alojamientos petfriendly, ya sean cadenas hoteleras, hostales, casas rurales, campings...

Para conocer todas las opciones de que disponemos a la hora de viajar con nuestros perros, también existen plataformas informativas online de alojamientos pet friendly, donde se pueden buscar por destinos y tipos de establecimiento turístico.

Esta tendencia está al alza y, por ello, algunos de estos establecimientos, de manera divertida, anuncian que son alojamientos para perros que admiten a humanos.

## ¿Cuánto cuesta llevar un perro a un hotel?

En la mayoría de los alojamientos pet friendly llevar al perro es gratuito, aunque en algunos lugares se cobra un precio de entre 5 y 10 euros por perro y día.

Los hoteles que cobran un precio por alojar a las mascotas suelen especificarlo en su normativa.

## Normas de un alojamiento pet friendly

Un buen alojamiento pet friendly nos hará sentirnos como en casa, pero también nos exige cumplir ciertas normas de convivencia.

Algunas de estas normas suelen ser:

- ➔ **El animal debe estar vacunado y desparasitado**, sano y con su higiene básica, y debemos llevar su cartilla.
- ➔ **Debemos llevar la mascota atada en las instalaciones hoteleras** y, en los lugares donde se permita soltarla, debe estar siempre bajo nuestra supervisión.
- ➔ **No se suele permitir dejar la mascota sola en la habitación.**
- ➔ **Debemos hacernos cargo de posibles desperfectos** que puedan ocasionar nuestras mascotas de manera accidental.
- ➔ **Debemos recoger los excrementos.**
- ➔ **Las mascotas son siempre responsabilidad de sus dueños** y estos deben estar atentos para que no ocasionen molestias a otros huéspedes.

## Qué hay que tener en cuenta en un alojamiento con mascotas

Antes de reservar la estancia, es conveniente llamar al alojamiento para asegurarnos de que no hay limitaciones de tamaño o número de mascotas. Por ejemplo, hay establecimientos que solo admiten canes de hasta 10 kilos, mientras que otros solo admiten un perro o gato por persona.

También conviene informarse acerca de los servicios que encontraremos para nuestras mascotas, como camas, comederos y bebederos, duchas o zonas recreativas donde podremos soltarlos.

Por supuesto, nosotros somos los responsables de su comida y todo lo necesario para su bienestar y para que las vacaciones sean un disfrute de toda la familia y, ahora, gracias a estos establecimientos, también de nuestros perros.



## 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!

Happy  
Silvia



Jack  
Gloria



Lola  
Isabel



Nala  
Nuria



Olaf  
Natalia



Tito  
Ana





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

