



# Entrenosotros

la revista del soci client

consum

MARÇ / ABRIL 2023  
Núm. 119



## EL TEMA DEL MES MENJAR EN FEMENÍ

SABER COMPRAR. LA IMPORTÀNCIA DE LES RESSENYES: COMPARA I ENCERTA.  
ELS CINC DE... INÉS MARTÍN RODRIGO. CONEIX-TE. TIPUS D'AFERRAMENT EN ADULTS.

Amb la primavera arriben a la nostra taula nous sabors i més ocasions i més bones per a disfrutar de l'aire lliure amb un clima temperat i més hores de sol. Ho tens tot a punt?

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Raquel Cisneros, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.  
Col·laboradors: Julio Albero, Elías Amor, Ana María García, Silvia Moreno, 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.

La primavera ja toca a la porta plena de moments per a disfrutar de les persones que més volem i de l'aire lliure, amb temperatures molt més agradables i més hores de sol.

Pot ser un bon moment també per a refrescar la taula amb productes nous de temporada, renovar la planificació de menús i, per què no?, atrevir-nos amb sabors diferents; per exemple, el menjar picant com a inspiració per a receptes i idees per a preparar els plats com les que et proposem en A Examen.

És temps de reconnectar amb el nostre entorn, amb la natura. I només cal que mirem al nostre voltant, la fauna, la flora, el mar... o que observem les temperatures que tenim en cada estació per a ser conscients dels efectes del canvi climàtic. Unes variacions que afecten directament la vida de les persones i, especialment, dels jòvens, que comencen a preocupar-se molt i fins i tot a generar un moviment específic. T'expliquem el fenomen conegut com a ecoansietat en És Eco.

I, amb la primavera, arriben les ganes d'escapar-nos un parell de dies i de disfrutar dels paradisos que tenim tan a prop i que a vegades no apreciem prou... Eixe és el cas de la bella i, a vegades, desconeguda ciutat d'Alacant. I, no, Alacant no només té platges espectaculars, hi ha molt més per descobrir: t'ho contem en Viatjar amb gust.

Amb el nostre ritme diari, de vegades és difícil trobar els moments de calma amb jornades maratonianes i molt poc de temps per a menjar, i a voltes s'imposa menjar davant de l'ordinador o fins i tot drets; una ingesta molt ràpida que influeix directament en la manera de processar els aliments. Vols saber quins són els beneficis de menjar lent? I, a més, conèixer alguns consells per a aconseguir-ho? No et perdes les pàgines de Salut i Bellesa! Lent té més bon sabor!

Per a més informació sobre alimentació i estil de vida, entra a [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es)



10 Consumidor

- 04 JUNTS FEM CONSUM  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 ELS CINC DE...  
Inés Martín Rodrigo.
- 08 HUI MENGEM  
Dietes per a pujar de pes.
- 10 ELS FRESCOS  
Propietats del kiwi.
- 12 SABER COMPRAR  
La importància de les ressenyes: compara i encerta.



20 Actualitat

- 14 A EXAMEN  
Desmuntant els mites sobre el menjar picant.
- 16 EL TEMA DEL MES  
Menjar en femení.
- 18 VIATJAR AMB GUST  
Escapada a Alacant.
- 20 ÉS ECO ÉS LÒGIC  
Jòvens i canvi climàtic.
- 22 NOTÍCIES CONSUM  
Consum apuja el salari un 9% a tota la plantilla. El sistema de caixes d'autocobrament arriba a 50 tendes en 2022. Durant l'any passat, Consum va entregar xecs per valor de 58,6 milions d'euros als seus socis clients.



26 Pren nota

- 24 SALUT I BELLESA  
Avantatges de menjar lent.
- 26 CONEIX-TE  
Tipus d'aferrament en adults.
- 28 CURA INFANTIL  
Hàbits de consum saludables.
- 30 MASCOTES  
Allotjaments pet friendly.





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

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!!"



Impulsant les teues idees

En Consum innovem per a atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Per això, seguint les idees dels nostres consumidors, hem millorat la fórmula del nostre pit de titot i el nostre pernil cuit envasats, incloent més carn: fins a un 90%! Són més sans, assenten bé i tenen més bon sabor.

En Consum escoltem els nostres clients, envia'ns un correu a [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i conta'ns les teues idees!



Compartint trucs i consells

Truc guanyador ★★★★★



"SI T'HAS PASSAT AMB LA SAL I EL GUISAT SE T'HA QUEDAT UN POC SALAT... NO HI HA CAP PROBLEMA!

Pela una creïlla menuda i talla-la en dos trossos, afeg-los sencers al teu guisat, salsa o sopa i deixa'ls coure una estona. La creïlla absorbirà part de la sal i el guisat et quedarà perfecte."

María del Carmen

Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un 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](http://www.mundoconsum.consum.es)

Este mes provem...



Els cinc de...

# Inés Martín Rodrigo

Esritora i periodista

Inés Martín Rodrigo és escriptora, periodista i guanyadora del prestigiós Premi Nadal 2022, per la novel·la *Las formas del querer*. Està considerada una de les periodistes culturals més importants del panorama nacional. Martín Rodrigo forma part actualment de l'equip del suplement literari *Abril*, del grup Prens Ibérica, i és col·laboradora d'*El ojo crítico*, el programa cultural d'RNE. Anteriorment, va treballar durant catorze anys en l'àrea de cultura del diari ABC. També ha escrit les obres *Azules son las horas* i *Una habitación compartida: conversaciones con grandes escritoras*, i el conte infantil *Giselle*.



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

## Els cinc d'Inés Martín Rodrigo

1



Llet

Des que era una xiqueta, recorde que un dels plaers més grans de la meua infància eren els gots de llet ben freda que la meua iaia Antonia ens preparava per a berenar a la meua germana i a mi, amb una onça de xocolata i un tros de pa. Ahir mateix me'n vaig tornar a preparar un i, cada vegada que ho faig, em transporta a eixe lloc, ara tan llunyà, on tot era possible. En totes les famílies hauria d'haver-hi sempre un ritual així.

2



Mandarines

Cada estació de l'any –i això que ara pràcticament no hi ha estacions, per desgràcia– té, per a mi, una olor característica. La primavera fa olor de flor de taronger i de romer; l'estiu, de crema solar –com que no soc amiga de les marques, no diré la que utilitzem tots els espanyols des de fa dècades–; la tardor, de castanyes torrades, i l'hivern, de mandarina.

3



Oli d'oliva

Diuen que és or líquid i no és cap exageració. És un dels nostres tresors gastronòmics més rics i tant de bo fórem capaços de traure-li tot el partit que es mereix; també més allà de les nostres fronteres. No hi ha res més bo que una llesca de pa acabada de torrar amb un raquet d'oli. Per a llepar-se els dits!

5



Tomaques

Tornant novament a la meua infància al poble de Càceres (Extremadura) on vaig tindre la sort de créixer, en les mestresiestas de calor insuportable, on no es podia fer res més que estar en casa i esperar, esperar i esperar, recorde el meu iaio Fidel preparant en la cuina unes tomaques de l'hort a les quals, una vegada partides per la mitat, els posava sucre. Sí, sucre, gens de sal. Així me les menjava jo aleshores i encara les disfrute així, tot i que ara no fan el mateix gust.

4



Lluç

Estic convençuda que tenim dos famílies: la que ens toca per raons sanguínies, obligada, d'alguna manera, a estimar-nos, i la que triem, la que anem construint al llarg de tota la vida, formada pels nostres amics. Jo tinc la sort de tindre dos grans famílies; i la dels meus amics, sobretot amigues, és de Santander (Cantàbria). Fins allà me'n vaig, en l'àmbit gastronòmic, per a triar l'últim producte d'esta peculiar cistella de la compra: el lluç. En menge cada vegada que vaig a Santander i, sempre que ho faig, m'adone de la sort que tinc, per tot.



# DIETA PER A PUJAR DE PES

**G**uanyar pes moltes vegades pot resultar una carrera d'obstacles. En un món on pareix que tots volen estar prims, costa treball imaginar que per a algunes persones això suposa un problema i, inclús, un motiu de complex. Hi ha raons per a voler guanyar pes, com un desig d'adquirir massa muscular, ser més competitiu en alguns esports, sobreposar-se a la falta d'apetit o tindre una aparença més saludable. És important no restar el valor que té el seu objectiu per a esta persona.

## QUÈ PUC MENJAR PER A ENGREIXAR-ME MOLT RÀPID?

Per a aconseguir-ho no es tracta de començar a devorar bosses de creïlles fregides, menjar porqueria, aliments alts en greixos saturats o pastissos o beure gasoses ensucrades, pel sol fet de pensar que això permetrà vore como puja l'agulla de la bàscula.

El primer pas és l'elaboració d'un pla d'alimentació ben meditat per a intentar guanyar quilos gradualment, de manera que s'arribi a un pes sa per a l'alçada i l'edat. S'han de triar aliments de manera que cada mos estiga carregat de bona nutrició. Tindre en compte algunes qüestions prèvies pot ser de molta ajuda:

- ➔ La ingesta calòrica sempre haurà de ser major que la despesa calòrica.
- ➔ Cal menjar poc de volum. No s'han de consumir menjars abundants: agregar xicotets extres a l'entrepà, a l'snack o a una menjada suposa guanyar més energia prenent aliments saludables.
- ➔ Hem de triar extres rics en greixos saludables.
- ➔ Les ametles, els cacauets, les llavors, els alvocats i els olis són grans fonts de greixos sans vegetals plens de nutrients i calories.
- ➔ Els greixos animals subministren la mateixa quantitat de calories que els greixos vegetals, però també contenen greixos saturats que poden elevar el colesterol roïn.
- ➔ Ens hem d'assegurar una ingesta suficient de proteïna diària en cada menjada sense deixar de banda els hidrats de carboni.
- ➔ És important tindre un horari regular de menjades.
- ➔ Hem de tindre una bona qualitat de son i una bona gestió emocional i de l'estrès.

ENS HEM D'ASSEGURAR UNA INGESTA SUFICIENT DE PROTEÏNA DIÀRIA EN CADA MENJADA SENSE DEIXAR DE BANDA ELS HIDRATS DE CARBONI.



## Frittata amb figues i formatge de cabra

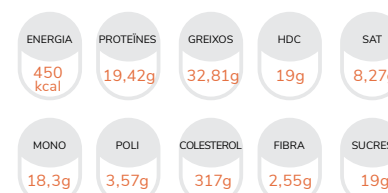


**Ingredients** (2 persones)

3 ous grans  
2 clares d'ou  
100 ml de llet semidesnatada  
10 ml de mostassa  
½ culleradeta de cúrcuma  
1 g de timonet fresc o sec al gust  
5 figues  
40 g de formatge de cabra  
Julivert fresc al gust  
Pebre negre, sal  
40 ml d'oli d'oliva verge extr

## PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C. Disposa els ous amb les clares, la llet, la mostassa, la cúrcuma i el timonet en un recipient fondo i salpebra-ho. Bat-ho tot amb suavitat i posa a calfar una paella de ferro o de fang d'uns 18-20 cm de diàmetre, amb oli d'oliva. Afig la mescla d'ou i deixa que es qualle a temperatura mitjana, uns 8-10 minuts. Renta les figues, retira'n els extrems i talla-les en rodanxes no massa grans. Introduïx la font al forn perquè comence a quallar-se la part superior, uns 3-5 minuts. Trau-la amb compte; distribuïx les figues i el formatge a miques i afig un raget d'oli. Torna la font al forn un parell de minuts o fins que la frittata estiga quallada. Servix-la amb julivert fresc picat.



Informació nutricional per ració.



## Albergines i carabassa amb curri i llet de coco



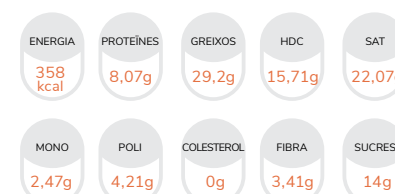
**Ingredients** (2 persones)

80 g ceba tallada en dos amb la mitat picada  
3 alls  
20 g de gíngebre fresc pelat  
5 g de coriandre fresc  
½ vitet  
2 g de cúrcuma  
1 g de comí molt  
50 ml d'oli de coco  
120 g de plàtan gran madur tallat en rodanxes  
120 g d'albergina tallada en daus  
300 g de carabassa en daus  
400 ml de llet de coco  
250 ml de caldo  
Sal

## PREPARACIÓ

Per a la pasta de curri, tritura mitja ceba, els alls, el gíngebre, el coriandre, el vitet sense llavors, la cúrcuma, el comí i les llavors de coriandre, amb l'oli de coco fos. Calfa esta pasta en una cassola o olla amb un poc més d'oli de coco fins que es fonga i comence a bombollear, un minut o dos. Afig el plàtan i salta el conjunt amb un raget de la llet de coco, xafant la fruita amb el culler.

Incorpora la resta de ceba ben picada i remena-ho un parell de minuts. Afig l'albergina i la carabassa, tira un poc de sal i remene-ho bé per a incorporar els sabors. Abaixa el foc a mitja potència i salta el conjunt uns 8-10 minuts. Afig quasi tot el caldo i la llet de coco restant. Remena-ho, fes-ho bullir, abaixa el foc i tapa-ho. Cuina-ho uns 30 minuts, remenant de tant en tant.



Informació nutricional per ració.



## Natilles de maduixes



**Ingredients** (4 persones)

½ litre de llet semidesnatada  
50 g de sucre  
6 rovells d'ou  
250 g de maduixes  
70 g de xocolata  
Fulles de menta

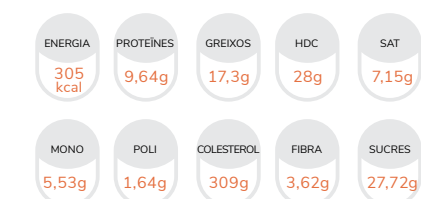
## PREPARACIÓ

Neteja les maduixes (reserva'n 2) i tritura-les amb la batedora elèctrica. Cola el puré resultant i reserva'l. Talla en trossets les altres dos maduixes i reserva-les.

Col·loca els rovells en un bol gran, agrega un raget de llet i mescla'ls bé amb una vareta. Afig el sucre i la resta de llet i continua batent-ho amb la vareta.

Aboca la mescla en una cassola i calfa-la a foc suau fins que quasi bulla sense deixar de menejar amb la vareta suaument. Afig el puré de maduixes fora del foc i continua mesclant-ho. Deixa-ho refredar en un pitxer.

Repartix les natilles en 4 copes. Ratlla per damunt un poc de xocolata i adorna-les amb els trossets de maduixa i unes fulles de menta. Servix-les.



Informació nutricional per ració.



# EL KIWI

## i les seues propietats nutricionals

Per a prendre alguna cosa a mig matí, per a berenar, just abans d'anar al gimnàs... El kiwi és una fruita ideal a qualsevol hora. Per les propietats que té, ens ompli de vitalitat i ens aporta l'energia necessària per a seguir amb la rutina diària.



**E**l kiwi és una de les fruites més conegudes i consumides. Es tracta d'un fruit ovalat de pell marró i polpa de color verd molt viu on apareixen llavors negres, encara que també n'hi ha altres varietats de polpa groga. Creix en unes plantes enfiladisses adaptades a climes temperats i es presenta en forma de penjoll.

### PROPIETATS NUTRICIONALS DEL KIWI

- **Ric en vitamina C i antioxidant:** Els kiwis verds contenen més vitamina C que una taronja i dos vegades més que una llima; i els kiwis grocs, tres vegades més que una llima! A més, la vitamina C ens protegeix les cèl·lules de l'oxidació i ajuda al funcionament normal del sistema immunitari. Consumir dos kiwis mitjans cobreix les necessitats diàries de vitamina C per a un adult.

- **Facilita la digestió:** com que té una gran quantitat de fibra i, a més, és l'única fruita que conté actinidina (enzim proteic soluble), ajuda a digerir les proteïnes (per exemple, les de la carn, els lactis i la soja) i estimula el procés digestiu.
- **Ric en fibra:** afavorix el trànsit intestinal i es recomana incloure'l en la dieta diària.
- **Poques calories:** El kiwi és una fruita amb una aportació calòrica reduïda (57 kcal/100 g), una gran quantitat d'aigua i baixa en greixos i greixos saturats, molt recomanable per a tot tipus de dietes.
- **Font natural d'àcid fòlic:** Molt recomanat durant l'embaràs, esta vitamina B9 contribueix al creixement dels teixits materns durant l'embaràs.
- **Baix índex glucèmic:** Els kiwis tenen un baix índex glucèmic (IG), per la qual cosa l'organisme no assimila tan de pressa els hidrats de carboni i la glucosa només s'allibera parcialment en el flux sanguini, fet que redueix el risc de patir diabetis i afeccions cardíaques.

### COM PODEM CONSERVAR EL KIWI I QUIN HEM DE TRIAR

Hui en dia podem trobar kiwi en el mercat durant tot l'any. La producció espanyola es comercialitza a partir d'octubre i es manté pràcticament fins a maig, i el que procedix de Nova Zelanda es pot consumir des de final de maig fins al començament de novembre.

Els millors kiwis són els que no presenten taques ni bonyes; per tant, convé triar els que estiguen més fins. Una vegada en casa, és preferible conservar els kiwis en un lloc fresc. A l'aire lliure ens aguantaran fins a 7 dies; en la nevera, fins a 15 dies, si són verds, i un poc menys si són grocs, i congelats poden aguantar fins a 6 mesos.

### Sabies que...

- El kiwi es pot menjar sencer, amb la pell, i així ens aportarà molta més fibra. Només hem d'eliminar amb un raspall els pelets fins que el recobrixen i llavar-lo després.
- Si és molt verd i volem accelerar la maduració del kiwi, podem ficar-lo en una bossa al costat d'unes pomes o peres perquè desprenen etilè, que accelera el procés de maduració natural.



**57**  
kcal/100 g

EL KIWI ÉS UNA FRUITA  
AMB UNA APORTACIÓ  
CALÒRICA REDUÏDA

Idees de receptes amb kiwi



# OPINIONS DE CLIENTS

## *La importància de les ressenyes*

Les opinions dels clients tenen molta importància a l'hora de comparar un producte o un servici online.  
Descobrix com afecten els usuaris!

**L**es ressenyes online sobre productes o servicis s'han convertit en l'autèntic "boca a boca" del segle XXI. Cada vegada hi ha més persones que acudixen a pàgines web o fòrums per comparar productes o per saber com els han funcionat a altres usuaris i després prendre la seua decisió de compra.

Quan comprem per internet, pot ser que tinguem una certa desconfiança perquè no podem vore o tocar el que comprem. Buscar opinions sobre el producte o el servici ens ajuda a aclarir estos dubtes i a fer comparatives. Esta evolució en les compres online alentix el procés respecte de la compra física, però oferix molta més confiança al consumidor, ja que no és només la marca la que parla del producte, sinó que són altres usuaris, persones reals, les que contenen la seua experiència.

Estes opinions o qualificacions les tenen en compte els buscadors a l'hora de mostrar resultats, per això una marca o servici eixirà més ben posicionada en les busques i, per tant, serà més accessible per als usuaris si té un bon volum de ressenyes.

“

EL VOLUM DE COMENTARIS, ÉS A DIR, EL NOMBRE DE REVIEWS DELS PRODUCTES, TAMBÉ OFERIX MÉS CONFIANÇA EN ELS CLIENTS.



### *Per a què servixen les opinions dels clients?*

- Els usuaris que entren a una nova tenda online volen tindre referències, però no només del producte, sinó també del lloc on estan comprant: els tipus d'enviament i temps, els terminis i el sistema de devolució o la fiabilitat del servici són les qüestions més freqüents.
- No és el mateix una opinió que mil. El volum de comentaris, és a dir, el nombre de reviews dels productes, també oferix més confiança en els clients. Este punt es valora especialment en les pàgines massives de compra.
- No totes les opinions són iguals. S'aprecien molt les valoracions amb informació detallada i variada i encara aporten més valor si s'acompanyen de fotos o vídeos. De fet, moltes marques ja diferencien les opinions verificades, aquells comentaris de persones que han comprat o han disfrutat del producte, i les que no tenen una comprovació fefaent que realment s'haja completat la compra.
- Les ressenyes o vots negatius també oferixen informació sobre el servici i mostren la reacció de l'empresa pel que fa a les incidències. No oferir respostes o esborrar els comentaris negatius es percep de forma doblement negativa. A més, per a les empreses suposen una prova excel·lent del servici per a adaptar este servici o els productes a les necessitats reals dels clients.
- Els sectors que concentren el nombre de comentaris més alts són l'hostaleria i el turisme; els electrodomèstics; diferents servicis de reparació, especialment, els tallers, i els productes de salut i bellesa. Tanmateix, cada vegada són més les empreses que sol·liciten l'opinió dels clients en diferents moments del procés: compra, distribució, forma de pagament, atenció al client o servici postvenda, per a poder depurar al màxim els problemes que puguin sorgir.



# MITES SOBRE EL MENJAR PICANT

Descobrix diferents tipus d'aliments picants i els beneficis que tenen per a la salut

Quan sentim parlar de menjar picant, de seguida pensem en altres cultures, com la cuina mexicana, l'Índia o l'oriental, però en la nostra gastronomia tenim

aliments que aporten eixe toc picant als nostres plats i que, a més, són molt saludables. Pren nota!

## Aliments picants que hem adoptat en la nostra gastronomia



El gingebre

ORIGE: sud-est asiàtic.

**BENEFICIS:** ajuda a combatre afeccions com els refredats i a alleujar les nàusees o els vòmits. Et recomanem tastar la infusió de gingebre amb llima, no falla!



El curri

ORIGEN: Índia.

**BENEFICIS:** gràcies a la curcumina, la convertix en un bon remei contra la inflamació i en un gran antioxidant. A més, com la majoria d'aliments picants, el curri és un gran vasodilatador.



El wasabi

ORIGEN: Japó.

**BENEFICIS:** entre els seus components destaca la vitamina C i que és un potent antioxidant. A més, té propietats antiinflamatòries en dosis menudes.

## Aliments picants que podem trobar en la nostra gastronomia



### 1. Els pimentons coents

Hui en dia podem trobar diferents varietats de pimentons de cap a cap d'Espanya.

- **Pimentons de Padrón:** uns piquen i altres no. Alerta! Si no t'agrada el picant, et pots endur una sorpresa molt poc agradable.
- **Vitet,** com el vitet llarg groc, les piparres o vitet d'Ibarra i l'alegria riojana, entre altres varietats. Per una altra banda, trobem el vitet sec, que s'utilitza per a condimentar tot tipus de plats.
- **Pebre roig de la Vera coent:** es consumix molt i en forma d'espècia.

**BENEFICIS:** és font de vitamina i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga.



### 2. El pebre

El més conegut i popular és el pebre negre, però també en podem trobar d'altres tipus que es diferencien pel grau de maduració i pel sabor.

- **Pebre verd:** es cull abans que madure.
- **Pebre negre:** es cull abans que se'n complete la maduració.
- **Pebre blanc:** es tracta del gra completament madur i sense corfa.

**BENEFICIS:** conté ferro, calci, fibra, potassi i piperina. A més, té propietats antioxidants i vasodilatadores, ajuda a absorbir nutrients i és un bon substitut de la sal.



### 3. L'all

L'all és un ingredient essencial en la dieta mediterrània, pel seu sabor, l'aroma i la versatilitat en la cuina. Hui en dia podem trobar diferents tipus d'all, però els més comuns al nostre país són l'all tendre, l'all blanc o sec i l'all negre.

**BENEFICIS:** és ric en vitamina B6, que contribueix a la formació normal de glòbuls rojos, i font de vitamina C, que ajuda a disminuir el cansament i millora l'absorció del ferro. Es recomana prendre'l en cru per a potenciar els seus beneficis.



### 4. La ceba

Encara que hi ha diferents varietats de ceba, com la blanca, la morada, l'escalunya o el cebollí, la ceba "seca" o ceba comuna és la varietat més coenta..., sobre tot, crua!

**BENEFICIS:** aporta fibra, que ajuda a millorar el trànsit intestinal. A més, el seu contingut calòric és molt baix, ja que el component principal és l'aigua.

“ EN LA NOSTRA GASTRONOMIA TENIM ALIMENTS QUE APORTEN AQUEST TOC PICANT ALS NOSTRES PLATS. ”



# MENJAR EN FEMENÍ

L'alimentació i el cicle menstrual es troben estretament relacionats.  
Descobrix què pots menjar en funció de la teua fase hormonal i comença a cuidar-te.

## L'alimentació i el cicle menstrual



1

Fase menstrual

Del dia 1 al 5 del cicle.

Disminuïx la progesterona i la temperatura corporal.

Síntomes: cansament, tristor i dolors menstruals.

ALIMENTS

- Aliments rics en potassi i omega-3 com la cúrcuma, el gingebre, el peix blau i la fruita seca .
- Molts líquids com l'aigua, infusions i caldos vegetals.
- Aliments rics en fibra.

Fase fol·licular o preovulatòria

2

Entre els dies 6 i 12 del cicle.

Augmenten els nivells d'estrògens.

Els greixos es cremen més lentament.

La dona està més activa.

ALIMENTS

- Pasta integral, tubercles, pa i arròs integral.
- Augmentar la ingesta de proteïnes.
- Reduir al màxim el consum de greixos.

4

Fase lútea o premenstrual

Des de l'ovulació fins a l'inici del següent període.

S'alliberen tant estrògens com progesterona.

Síntomes: "síndrome premenstrual", que pot provocar mal de cap, unflor, mal humor, acné en la pell...

ALIMENTS

- Augmentar el consum de greixos saludables, com ara omega-3, iogurt grec o alvocat, alerta amb les quantitats, perquè són aliments molt calòrics.
- Proteïnes d'alta qualitat: ous, peix, llegums i carn, preferiblement blanca.
- Aliments rics en magnesi: fruita roja i cereals integrals.
- Evitar i reduir el consum d'aliments ultraprocessats.

Fase ovulatòria

3

Dura entre 12 hores i un màxim de 36.

Fase més curta de tot el cicle.

Punt més àlgid d'estrògens en el cos femení.

ALIMENTS

- Augmentar la ingesta de hidrats de carboni complexos, com els dels llegums, els tubercles i la fruita.
- Reduir el consum de carbohidrats simples, com els dels dolços, la farina blanca, la brioixeria industrial.
- Augmentar la ingesta d'aliments rics en calci i en àcid fòlic.

**E**l cicle menstrual marca la vida del gènere femení des de la infància fins a ben entrada l'edat adulta. Durant dècades, és comú sentir certes expressions com la sensació de necessitat de consumir dolç que s'experimenta abans de tindre el període, les migranyes o la sensació d'unflor. Però mai no s'ha donat importància, des del punt de vista de la salut, a este tipus d'afirmacions o patologies.

Actualment, cada vegada hi ha més estudis i professionals que relacionen les diferents fases hormonals i la simptomatologia que patix la dona amb l'alimentació, i que expliquen quins aliments afavorixen i ajuden el cos femení en funció de la fase hormonal en què es trobe.

## L'alimentació als 50

Dona de 50 anys

Sobrepès i redistribució del greix.

Predisposició a patir problemes cardiovasculars i a augmentar el risc de patir diabetis de tipus 2, a més dels nivells de colesterol.

Pèrdua de densitat òssia.

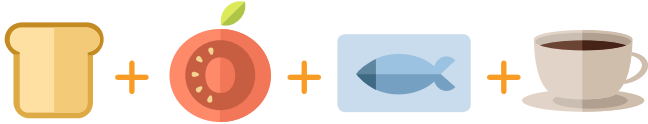
ALIMENTS

- Augmentar el consum de vegetals, peix blau, llegums i llavors riques en omega-3.
- Augmentar el consum d'aliments rics en calci.
- Aportació de vitamina D, tant per part dels aliments com de manera natural amb l'exposició solar.



## Què es pot desdejunar a partir dels 50?

Comença el dia amb un iogurt, tan natural com siga possible, amb llavors de xia, anous i kiwi, complementat amb un café sense sucre. O, si t'agrada més el menjar salat, una torrada de pa integral amb alvocat i formatge fresc, o amb tomaca ratllada i sardines en conserva, i un café amb llet desnatada o una beguda vegetal sense sucre.



“CADA VEGADA HI HA MÉS ESTUDIS I PROFESSIONALS QUE RELACIONEN LES DIFERENTS FASES HORMONALS I LA SIMPTOMATOLOGIA QUE PATEIX LA DONA AMB L'ALIMENTACIÓ.

# Viatjar a ALACANT

## Què pots visitar?

Et contem quins llocs són els millors per a visitar a Alacant i tindre un viatge inoblidable. Coneix les millors platges i vistes i disfruta de tot el seu sabor.

Còmoda, de temperatura sempre amable i manejable amb els seus 340.000 habitants. Així és la ciutat

d'Alacant, que es banya els peus al Mediterrani desprenent plans farcits de cultura i bona gastronomia.



### 10 imprescindibles: què pots veure, fer i menjar a Alacant

#### 1. Platges

Encara que a Alacant no li falten platges, la més cridanera sense dubte és la del Postiguat, i és que les seues ones quasi freguen el barri antic, un fet molt singular en un entorn metropolità. La platja de Sant Joan, la cala Cantalar o la platja de l'Albufereta són altres tres de les més significatives de la ciutat.

#### 2. L'Esplanada

Este passeig, lloc de trobada habitual de la ciutat, té més de sis milions de tessels, peces de mosaic en forma d'ones en un clar homenatge al mar. A l'Esplanada s'alça la casa Carbonell, edifici de principis del segle XX que va ser encarregat per un industrial alcoià i que s'ha convertit en una construcció emblemàtica de la ciutat pel seu estil modernista valencià.



Orxata

#### 3. Gelats, orxata i granissats

Bé passejant per la platja o recorrent el punt de trobada que és l'Esplanada d'Alacant, no hi haurà més bon acompanyament possible que una "beguda" ben refrescant per a recuperar l'energia. No es pot parlar d'Alacant sense parlar de gelats, granissats i orxata. La seua experiència i qualitat són incontestables i és imprescindible tastar-los en la nostra visita. Podem disfrutar-los en algun dels locals històrics de la ciutat, com Kiosko Peret o Horchatería Azul.

#### 4. Castell de Santa Bàrbara

Tota escapada a Alacant ha d'incloure una visita al castell de Santa Bàrbara, una de les fortaleses medievals més grans d'Espanya. Construït al cim del Benacantil, este castell àrab del segle IX té una de les vistes del capvespre més impressionants de la ciutat, que abasta tota la badia d'Alacant, des de Santa Pola fins a Benidorm, i amb l'illa de Tabarca en l'horitzó.

#### 5. Barri de Santa Creu

És un dels barris amb més personalitat de la ciutat: un entramat de carrers estrets i empinats esguitats de casetes blanques. Si el viatge es du a terme a principis del mes de maig l'èxit està assegurat, ja que ací se celebren les Creus de Maig: del 2 al 5 de maig, tot el barri es bolca amb els adorns de flors en esta festa que dona la benvinguda a la primavera.

#### 6. Catedral de Sant Nicolau de Bari

Va ser edificada sobre una antiga mesquita i el seu estil s'emmarca entre el Renaixement tardà i el primer barroc. És un dels temples més famosos de la ciutat, que té Sant Nicolau com a patró, i per tant centra gran part de les celebracions religioses. Imprescindible contemplar l'impressionant orgue.

#### 7. Mercat central d'Alacant

Este esplèndid edifici d'inspiració modernista va obrir les portes en 1922. Disfruta dels productes més selectes de la zona en les vora tres-centes parades d'alimentació i restauració, distribuïdes en més de 11.000 metres quadrats de superfície que es repartixen en dos plantes.

#### 8. Saladures i vins de primera

En la teua visita no t'oblides de tastar les conserves i saladures típiques d'Alacant, productes gastronòmics de primera qualitat que no et deixaran indiferent. Disfruta dels vins de la província amb denominació d'origen, com el moscatell, i aprecia l'excel·lent qualitat dels productes tradicionals de la zona, com ara els torrons.

#### 9. Plaça de l'Ajuntament

Qualsevol recorregut pel centre històric d'Alacant ha de començar o acabar en la plaça de l'Ajuntament. La Casa Consistorial, situada al barri de Santa Creu, és un palau barroc del segle XVIII.

#### 10. Port d'Alacant

La zona del port sempre és una bona opció per a visitar. Sempre hi ha molt d'ambient, amb turistes i curiosos entre iots i barquetes de pescadors que es mesclen amb amants de l'esport i de les terrasses, i ofereix un gran nombre d'opcions per a disfrutar del paisatge a l'aire lliure amb un bon aperitiu.



Catedral de Sant Nicolau de Bari



Saladures



# JÓVENS I MEDI AMBIENT

*Augmenta la preocupació  
pel canvi climàtic*



## 75%

EL 75% DELS  
JÓVENS OPINA  
QUE EL FUTUR ÉS  
MOLT INCERT.

**S**egons els últims informes elaborats per l'Organització per a les Nacions Unides (ONU), la crisi climàtica ha augmentat després de la pandèmia. Estos informes indiquen que gran part dels problemes climàtics tenen a vore amb l'activitat de l'ésser humà. Fenòmens meteorològics extrems cada vegada més freqüents, un alt nivell de contaminació, la concentració d'emissions de gasos d'efecte d'hivernacle o el creixement del nivell del mar, entre d'altres, són responsables del canvi climàtic.

Totes estes variacions tenen conseqüències no només en l'entorn, sinó en la vida de les persones i, especialment, dels jòvens, que comencen a mostrar ansietat davant d'estos temes.

## COM AFECTA EL CANVI CLIMÀTIC ALS JÓVENS?

Cada vegada hi ha més jòvens i adolescents que patixen l'efecte de l'anomenada ecoansietat, un estrès provocat pel context actual, que afecta la salut mental i el seu benestar. Es tracta d'un tipus d'ansietat climàtica provocada per les diverses situacions que van esdevenint-se relacionades amb el canvi climàtic.

I és que, segons dades de l'estudi The Lancet Planetary Health elaborat mitjançant enquestes en deu països i a més de 10.000 persones d'entre setze i vint-i-cinc anys, el 75% dels jòvens opina que el futur és aterridor i el 60% se sent extremadament preocupat pel canvi climàtic.

Són dades molt cridaneres que demostren que els jòvens tenen un sentiment de preocupació cada vegada més aguditzat, acompanyat de frustració, desesperació, culpabilitat, vergonya i, fins i tot, incertesa sobre el futur.

## QUINES SÓN LES ACCIONS QUE DUEN A TERME ELS JÓVENS I XIQUETS RESPECTE DEL CANVI CLIMÀTIC?

Mentre que fa uns anys el canvi climàtic era massa abstracte, els jòvens de hui en dia, encara que estan preocupats, també són els que més confien que es poden prendre accions per a revertir la situació.

El grau de compromís dels millennials i dels adults de la generació Z (nascuts després de 1996) és molt més alt i fan més per viure de forma més ecològica.

Això es veu de manera molt clara en les xarxes socials, on cada vegada hi ha més continguts sobre el canvi climàtic, i això demostra que cada volta s'involucren més en activitats com el voluntariat o l'activisme.

## Influenciadors del canvi climàtic

Més enllà de Greta Thunberg, que va saltar als mitjans de comunicació el 2018 quan va començar a protestar tots els divendres davant del parlament suec per demanar al seu govern que reduïra les emissions de CO2, hi ha multitud de jòvens compromesos amb el planeta que, igual que ella, han decidit passar a l'acció i servir d'inspiració a milions de jòvens per a lluitar per un planeta millor. Coneguem-los:

- ➔ **Javier Clemente (@todos\_somos\_reciclaje):** nomenat millor educador digital d'Espanya en la categoria de conscienciació mediambiental, este ambientòleg especialista en gestió sostenible de residus i educació ambiental compartix diàriament en els seus canals idees per a la gestió correcta de residus d'una manera molt amena i senzilla. Té més de 220.000 seguidors entre tots els canals.
- ➔ **Javier Peña (@hope\_videosparaelcambio):** mitjançant vídeos amb un toc d'ironia i provocació, i sempre amb un rigor científic estricte, este biòleg de trenta anys arriba cada dia a milers de jòvens a les xarxes socials d'una manera senzilla però impactant. Quasi amb un milió de seguidors en els seus canals, és un dels influenciadors més actius.
- ➔ **María Negro (@soymarianegro):** divulgadora de desenvolupament sostenible i medi ambient, té més de 20.000 seguidors en Instagram, i és autora de Canvia el món: 10 passos cap a una vida més sostenible. Des de la seua consultoria, ajuda a donar este impuls verd als projectes que se li presenten.
- ➔ **Jon Kareaga (@jonkareaga):** ell mateix es definix com a activista ambiental i, des del seu compte d'Instagram amb més de 170.000 seguidors, denuncia les amenaces que posen en perill el planeta al mateix temps que compartix el seu estil de vida, sostenible i molt compromés amb l'entorn.
- ➔ **Mariana Matija (@marianamatija):** 156.000 seguidors avalen Mariana, una jove que es dedica a compartir trobades i experiències que ajuden a cuidar el nostre entorn des d'un punt de vista més respectuós i conscient.
- ➔ **Carlota Bruna (@carlotabruna):** esta jove activista pels animals i la defensa del medi ambient compartix en el seu canal reflexions i inquietuds sobre el canvi climàtic.



## Economia



### Consum apuja el salari un 9% a tota la plantilla, més de 19.000 treballadors

Consum augmenta el salari un 9% a tota la seua plantilla de treballadors. La mesura, aprovada per la Cooperativa per a millorar el poder adquisitiu de la plantilla, va començar a aplicar-se a partir de la nòmina del mes de febrer i afecta el 100% dels treballadors, més de 19.000 persones. L'increment representa una inversió de més de 32,9 milions d'euros i suposa un augment mínim per soci treballador de més de 1.430 euros bruts a l'any.

L'increment acordat també s'aplica sobre altres conceptes complementaris al salari, com les hores extraordinàries, les hores nocturnes fora de jornada o les hores en festius (que es retribueixen pel doble del seu valor), entre d'altres.

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

#### Ocupació estable i de qualitat

Consum ha generat prop de 1.000 llocs de treball des del començament d'any fins a arribar a una plantilla de més de 19.000 persones. Els últims 8 anys Consum ha creat al voltant de 7.800 llocs de treball estable i de qualitat en les comunitats autònomes on està present.

## Innovació



### La Cooperativa aposta per l'economia circular en un projecte que transforma porexpan en mobiliari de forn

Consum ha desenvolupat un projecte d'economia circular que transforma el poliestiré expandit (EPS), conegut popularment com porexpan, en mobles sostenibles per a la secció de forn dels seus supermercats. La iniciativa, que ha permès el reciclatge, la transformació i la reintroducció de 10.000 kg de plàstic, s'ha implantat ja en 49 tendes en 2022. Anirà estenent-se progressivament fins a l'any 2025 en tota la xarxa, formada per més de 450 supermercats.

El residu plàstic, procedent de les caixes de seccions, s'arregla en les plataformes de Consum. A continuació, se separa correctament per a poder reciclar-se i es transforma en un compost plàstic. Este nou recurs s'utilitza per a fabricar diferents elements que s'integren en el mobiliari i evitar així l'ús de recursos naturals addicionals.

La iniciativa, pionera en el sector del retail, mostra el compromís de la Cooperativa amb la sostenibilitat i compta amb la col·laboració de Saica Natur, responsable de la gestió de residus i servicis mediambientals, i d'HYM, responsable de la fabricació i el muntatge del mobiliari en les tendes.

## Estalvi



### Consum entrega xecs per valor de 58,6 milions d'euros als seus socis clients en 2022

Consum ha entregat un total de 58,6 milions d'euros en xecs i descomptes als seus socis clients durant en 2022, un 10% més que en 2021. Estos descomptes exclusius per als socis consumidors han suposat un estalvi de més de 29 € de mitjana, per persona. Els descomptes de la Cooperativa els han pogut disfrutar un 6% més de socis clients que l'any anterior.

Més de la mitat de l'estalvi del qual es beneficien els socis clients, un 55%, prové del descompte que els fa Consum per les compres que van acumulant durant el mes, que arriba a ser de fins a l'1,25% de tot el que han comprat en este període. El 45% restant de l'estalvi generat per cada soci client prové dels descomptes exclusius de Món Consum.

Consum afavorix l'estalvi dels consumidors amb estos descomptes, que recompensen la fidelitat dels seus socis clients tornant-los una part de les seues compres, amb xecs directes i amb descomptes en els productes que més consumixen, fent-los una oferta personalitzada.

Per a beneficiar-se de tots estos descomptes, els socis-clients accedixen a través de l'app Món Consum, el web mundoconsum.consum.es i l'extracte en paper que arriba tots els mesos als domicilis dels clients que així ho trien.

## Innovació



### Consum estén el sistema de caixes d'autocobrament a 50 tendes en 2022

La Cooperativa amplia el sistema de caixes d'autocobrament a 26 tendes més i arriba als 50 supermercats que disposen de la possibilitat de pagament autònom el 2022. En total s'han instal·lat ja 174 caixes i la previsió per a este 2023 és que s'amplie a 20 supermercats més. Amb este projecte innovador, que va arrancar en 2021 amb 24 tendes, la Cooperativa manté l'aposta pel desenvolupament de processos d'automatització que milloren l'experiència del client.

L'objectiu és agilitar les compres i evitar les cues als clients que fan compres xicotetes i paguen amb targeta de crèdit. En este sistema, el client escaneja directament els productes i després fa el pagament amb targeta de manera autònoma.

La Cooperativa ha decidit apostar per esta innovació després dels bons resultats registrats en les proves pilot en les primeres tendes, que van començar a fer-se en 2020. Els clients valoren especialment la senzillesa del procés, la reducció del temps de compra sense esperes i l'aplicació automàtica dels cupons estalvi.



# Avantatges de MENJAR LENT

Els avantatges de menjar lent són nombrosos: des d'una digestió més bona fins a la baixada de pes. Descobrix trucs per a menjar més a poc a poc.

**P**er a garantir-nos una bona salut física i emocional, cal tindre un estil i uns hàbits de vida saludables. Tant és així que el que per a molts va començar com una moda s'ha convertit en el seu estil de vida. I és que està comprovat de sobra que les persones que es cuiden i segueixen una alimentació equilibrada tenen menys risc de patir malalties.

Dins dels hàbits de vida saludables no només ens referim a fer esport: també hem de cuidar el que mengem i com ho mengem.

## QUIN ÉS EL TEMPS IDEAL PER A MENJAR?

Menjar lentament implica fer les menjades principals en un mínim de 20 minuts. Este és el temps que necessita el nostre "termòmetre de la gana" per a calcular la sacietat a partir de 4 senyals:

- El senyal que va des de l'estómac distès, a partir del nervi vague, fins a l'hipotàlem.
- L'absorció de glucosa, greixos i aminoàcids en el corrent sanguini.
- Les hormones alliberades per l'intestí prim i el pàncrees: colecistoquinina, insulina i glucagó.
- Les cèl·lules grasses: leptina i altres substàncies, responsables d'apagar el "termòmetre de la gana".

## Què passa si mengem lent?

- **Més sacietat.** Si masteguem lentament afavorim la salivació i trossegem molt més el menjar en la boca: estos dos factors fan que ens puguem sentir més saciats. A més, quan mengem, el nostre cos segrega una sèrie d'hormones que ens indiquen quan estem saciats; si mengem ràpid, estes hormones no arribaran a aparèixer i per això tindrem la sensació de no estar saciats.
- **Més bona digestió.** Menjar lentament millora la digestió, perquè quan el menjar arriba a l'estómac en trossos més xicotets facilitem este procés.
- **Ajuda a no engreixar-nos.** Menjar lentament ens ajuda a regular el pes, ja que, si estem més saciats, no mengem entre hores. A més, com que millorem el procés de digestió, evitem la retenció de líquids i els problemes de restrenyiment. Mastegar adequadament i menjar a poc a poc també contribueix a regular els nivells de glucosa en el nostre organisme.
- **Millora la salut en general.** Si mengem de pressa introduïm molts gasos en l'organisme; en canvi, si masteguem lentament, evitem absorbir este tipus de gasos i tindre males digestions.

# 20'

Menjar lentament implica fer les menjades principals en un mínim de 20 minuts.





# TIPUS D'AFERRAMENT EN ADULTS

*Els vincles romàntics dels adults sembla que es corresponen amb els vincles de la primera infància.*



Coneix els tipus d'aferrament que hi ha en els adults: aferrament de parella, de família i fins i tot d'amistats. Com podem identificar quina classe d'aferrament és segura i quina no?

L'aferrament és una relació emocional que implica un intercanvi de l'adult amb el menor acabat de néixer al llarg del primer any de vida, respecte de l'atenció i la cura que rep.

Les arrels de la investigació sobre l'aferrament van començar partint de la teoria de l'amor, del famós Sigmund Freud. La investigació i el desenvolupament de la teoria de l'aferrament corresponen al prestigiós psicòleg John Bowlby, i va aparèixer en la dècada de 1960. Compartia amb Freud que les experiències prematures en la infància són importants per al desenvolupament de la personalitat. Així mateix, afegia un component evolutiu: l'ajuda en la supervivència. Segons indicava Bowlby, "la propensió a crear llaços emocionals forts entre individus és un component bàsic en la naturalesa humana".

## ESTILS I CARACTERÍSTIQUES DE L'AFERRAMENT

Hui dia, els psicòlegs reconeixen quatre estils d'aferrament que es caracteritzen per les diferents maneres que tenim d'interactuar i de comportar-nos en les nostres relacions. Al llarg de la primera infància, l'estil d'aferrament s'assenta segons com siga la interacció entre els xiquets i els seus pares. Posteriorment, en l'edat adulta, l'estil d'aferrament s'utilitza per a descriure els patrons en les relacions amb altres persones, especialment les amoroses.

Hi ha tres propostes fonamentals dins de la teoria de l'aferrament: que els xiquets es crien amb la confiança de tindre el cuidador disponible per a ells, que cresquen en un entorn estable i sense interrupció parental i la que defineix que la confiança dels xiquets es forja durant un període de temps crític (des del naixement fins als dotze mesos).

“ ELS PSICÒLEGS RECONEIXEN QUATRE ESTILS D'AFERRAMENT QUE ES CARACTERITZEN PER LES DIFERENTS MANERES QUE TENIM D'INTERACTUAR I DE COMPORTAR-NOS EN LES NOSTRES RELACIONS. ”

## Quins són els tipus d'aferrament?

1

### Aferrament segur

Les persones amb aferrament segur desenvolupen relacions de confiança i duradores, tendixen a tindre una bona autoestima i una bona referència d'ells mateixos i dels altres, mantenen una bona xarxa de suport social, disfruten de les relacions íntimes i tenen la capacitat per a compartir sentiments i afectes amb altres persones.

2

### Aferrament ambivalent

Solen ser persones desconfiades, que perceben un alt malestar pel que fa a la separació i/o absència de la figura de referència, es mostren desconsolades i poden arribar a mostrar-se irascibles i agressives. Com a adults solen reaccionar malament davant de la proximitat dels altres, mostren preocupació quan la parella no els vol i tenen angoixa quan les relacions s'acaben.

3

### Aferrament evitatiu

Els xiquets tendixen a evitar els pares i cuidadors; és possible que no rebutgen la seua atenció, però tampoc busquen consol i contacte, i tracten les figures de referència com a complets estranys. L'adult evitador té problemes en les relacions íntimes i dificultats per a incloure emocions en les relacions socials i romàntiques, i evita compartir pensaments i sentiments amb altres persones.

4

### Aferrament desorganitzat

Les accions i respostes respecte dels cuidadors solen ser d'evitació i resistència en l'edat adulta; quan mantenen este comportament evitatiu solen semblar confosos, atordits, aprensius i, inclús, amb el temps tendixen a invertir els papers actuant com a pares, a pesar de ser menors, i manifestant comportaments regressius quan són adults.

Derivat d'estos estudis, es pot concloure que els vincles romàntics dels adults sembla que es corresponen amb els vincles de la primera infància, i no hi ha dubte que la relació inicial amb els nostres cuidadors té un paper important en el seu desenvolupament futur.



# 10 HÀBITES SALUDABLES PER A XIQUETS

**S**egons l'últim informe de l'Estudi Aladino ("Estudi de vigilància del creixement, alimentació, activitat, desenvolupament infantil i obesitat en Espanya"), l'obesitat al nostre país és un dels principals problemes de salut. En el cas dels xiquets és encara més preocupant, ja que este trastorn continua sent molt elevat entre els 6 i els 9 anys.

Els factors principals que s'associen a l'obesitat són una mala alimentació i la falta d'activitat física. Què podem fer per a posar-hi remei?

## COM PODEM CREAR HÀBITES SALUDABLES EN ELS XIQUETS?

Per a aconseguir inculcar estos hàbits saludables als més menuts de la casa, és important que la família, els educadors i les entitats s'impliquen i reforcen estos valors. El cas de la família és molt més important, ja que els xiquets veuen els seus pares com un gran referent i exemple a seguir. Però, com podem crear estos hàbits saludables en els més menuts? Segons el Ministeri de Sanitat, podem dur a terme les accions següents:

Acostumar els xiquets a prendre un bon desdèjuni abans d'anar a escola.

- Menjar en família o compartir alguna de les menjades del dia amb els fills.
- Evitar menjar veient la televisió o mirant el mòbil.
- Planejar els menús amb temps i intentar involucrar el xiquet en la seua elaboració.
- Els més menuts no sempre estan interessats a tastar aliments nous, per tant els podem oferir novetats en racions xicotetes.
- Evitar oferir als nostres fills els aliments com una recompensa o com un càstig.
- Restringir, tant com puguem, els restaurants de menjar ràpid.
- A partir dels 5 anys podem començar a seleccionar aliments lactis semidesnatats, ja que contenen els mateixos nutrients i aporten menys greix poc saludable.
- Limitar el temps que els xiquets dediquen a fer activitats sedentàries, especialment davant d'una pantalla.
- Practicar tot tipus d'activitats físiques o gimnàstica amb els xiquets, som l'exemple més gran!

*Els factors principals que s'associen a l'obesitat són una mala alimentació i la falta d'activitat física.*

## 10 hàbits de vida saludables per a xiquets

### HÀBITES D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- 1 Consumir més aigua i reduir o limitar les begudes ensucrades.
- 2 Prendre 5 racions de fruites, hortalisses o verdures al dia, millor si són de temporada!
- 3 Reduir el consum de carn processada com les hamburgueses i derivats.
- 4 Augmentar el consum de fruita seca, llegums i peix.
- 5 Limitar el consum de galetes i pastes i canviar-ho per diferents tipus de cereals i pans saludables.
- 6 Procurar que la dieta siga variada i consumir la major diversitat possible d'aliments, perquè així és més fàcil cobrir les necessitats en nutrients.
- 7 Fixar 5 menjades al dia i evitar picar entre hores, sobretot els dolços!

### HÀBITES SALUDABLES RELACIONATS AMB L'ACTIVITAT FÍSICA

- 8 Rebutjar el sedentarisme i utilitzar menys temps el mòbil i els diferents tipus de pantalles.
- 9 Practicar activitats aeròbiques, almenys, 3 dies a la setmana i a l'aire lliure o en la natura.
- 10 Reduir el temps de transport públic o de cotxe i substituir-ho per anar caminant o en bicicleta als llocs, com ara a l'escola.

## "JUGA I EDUCA" AMB HISPACOO

Hispacoo, la Confederació Espanyola de Cooperatives de Consumidors i Usuaris, ens ofereix la seua guia didàctica, que arreplega una sèrie d'objectius i recursos per a promoure uns hàbits de vida i alimentació més saludables i sostenibles durant la infància. Esta guia forma part del projecte "Juga i educa", subvencionat pel Ministeri de Consum i que s'emmarca en la línia prioritària d'hàbits de consum i alimentació saludable i sostenible en la població infantil i juvenil. A més, ofereix un joc interactiu perquè els xicotets de la casa aprenguen hàbits saludables de manera divertida.



## DESCOBRIX HÀBITES SALUDABLES AMB TEAM CONSUM

Una altra iniciativa, orientada a xiquets i adolescents, és el concurs de vídeos del Dia Mundial del Consumidor de la Cooperativa Consum, dirigit a escoles i instituts, on se'ls anima a explicar en un vídeo les xicotetes accions que duen a terme, des dels seus centres educatius i ocupacionals, per a practicar hàbits saludables i seguir un model de consum més sostenible.

Enguany, el concurs de vídeos celebra la quarta edició, amb el lema "Xicotetes accions per a un consum responsable". L'objectiu de Team Consum enguany és unir forces per a contribuir a aconseguir l'ODS 12, amb xicotetes accions que promoguen un model de consum més sostenible per a tots.





# Allotjaments amb mascotes HOTELS “PET FRIENDLY”



Un lloc pet friendly és qualsevol allotjament o establiment on està permesa l'entrada a les mascotes.

Cada vegada hi ha més allotjaments que admeten mascotes: els nostres gossos i gats ja ens poden acompanyar en les nostres vacances i disfrutar-ne.

## Com funciona un lloc pet friendly?

Un lloc pet friendly és qualsevol allotjament o establiment on està permesa l'entrada als gossos.

El sector turístic és un dels que s'està obrint més ràpidament a esta opció, per això al nostre país ja trobem tot tipus d'allotjaments pet friendly, com ara cadenes hoteleres, hostals, cases rurals, càmpings...

Per a conèixer totes les opcions de què disposem a l'hora de viatjar amb els nostres gossos, també tenim les plataformes informatives online d'allotjaments petfriendly, on es poden buscar per destinacions i per tipus d'establiment turístic.

Esta tendència està a l'alça i, per això, alguns d'estos establiments, de manera divertida, anuncien que són allotjaments per a gossos que admeten humans.

## Quant costa dur un gos a un hotel?

En la majoria dels allotjaments pet friendly portar el gos és gratuït, encara que en alguns llocs es cobra un preu d'entre 5 i 10 euros per gos i dia.

Els hotels que cobren un preu per allotjar les mascotes ho solen especificar en la normativa.

## Normes d'un allotjament pet friendly

Un bon allotjament pet friendly ens farà sentir com en casa, però també ens exigirà complir unes certes normes de convivència.

Algunes d'estes normes solen ser:

- **L'animal ha d'estar vacunat i desparasitat**, sa i amb la higiene bàsica, i hem de portar la seua cartilla.
- **Hem de portar la mascota lligada en les instal·lacions hoteleres** i, en els llocs on es puga deixar solta, ha d'estar sempre davall la nostra supervisió.
- **No se sol permetre deixar la mascota sola a l'habitació.**
- **Ens hem de fer càrrec de possibles desperfectes** que puguin ocasionar les nostres mascotes de manera accidental.
- **Hem d'arreglar els excrements.**
- **Les mascotes són sempre responsabilitat dels amos** i estos han d'estar atents perquè no ocasionen molèsties a altres hostes.

## Què s'ha de tindre en compte en un allotjament amb mascotes

Abans de reservar l'estada, és convenient telefonar a l'allotjament per a assegurar-se que no hi ha limitacions de mida o de nombre de mascotes. Per exemple, hi ha establiments que només admeten gossos de fins a 10 quilos, mentre que uns altres només admeten un gos o gat per persona.

També convé informar-se sobre els servicis que trobarem per a les mascotes, com ara llits, menjadores i abeuradors, dutxes o zones recreatives on podrem deixar-los lliures.

Per descomptat, nosaltres som els responsables del seu menjar i tot el que els faça falta per al seu benestar i perquè les vacances siguen un gaudi de tota la família i, ara, gràcies a estos establiments, també dels nostres gossos.



### EN CONSUM VOLEM CONÈIXER 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!

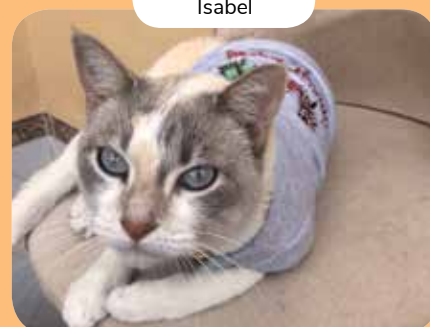
Happy  
Silvia



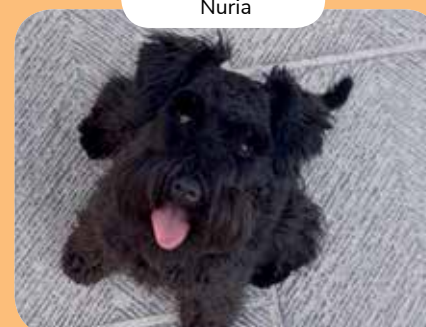
Jack  
Gloria



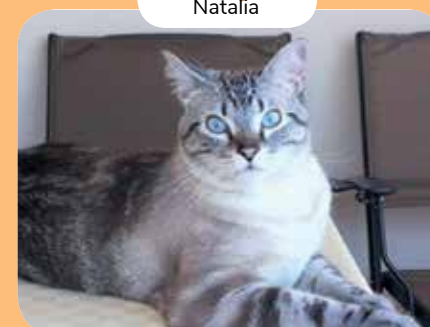
Lola  
Isabel



Nala  
Nuria



Olaf  
Natalia



Tito  
Ana





XICOTETES ACCIONS  
PER A UN  
**CONSUM**  
RESPONSABLE

BIBLIOTECA

4a EDICIÓ  
**CONCURS  
DE VÍDEOS**  
DIA MUNDIAL DEL  
CONSUMIDOR 2023

MÉS INFORMACIÓ EN:

QR CODE

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

**consum**  
COOPERATIVA



# 4a EDICIÓ

---

## CONCURS DE VÍDEOS

DIA MUNDIAL DEL  
CONSUMIDOR 2023

