



# Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

JULIO / AGOSTO 2023  
N.º 121



EL TEMA DEL MES

## 10 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE PARA ESTE VERANO

SABER COMPRAR. TIPOS DE HELADO Y SU CONSERVACIÓN.

LOS CINCO DE... BETTO GARCÍA. CONÓCETE. CÓMO INFLUYE LA MÚSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO.

Ya estamos en verano y el calor ya forma parte de nuestras vidas y queremos desconectar y descansar, disfrutando de tiempo libre y del buen tiempo con amigos y familia.

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

Ya estamos en verano. El calor ya forma parte de nuestras vidas y queremos desconectar y descansar, disfrutando del tiempo libre y del buen tiempo con amigos y familia. Qué bien suena, ¿verdad?

En estos primeros días de julio, muchos buscamos potenciar el bronceado con complementos vitamínicos o productos cosméticos, como autobronceadores, para ir cogiendo algo de color antes de las vacaciones o por si tenemos algún evento. Pero, ¿sabías que hay alimentos para ponerse morenos? En **Hoy comemos** te lo contamos, sin olvidarnos que es fundamental protegernos del sol, tanto por dentro como por fuera. Y para saber cuáles son los tipos de protectores solares para cuidar nuestra piel de los rayos solares y elegir el adecuado para nuestro rostro y cuerpo, despejamos dudas en **A Examen**.

En primavera-verano es temporada de ciruelas, que llegan a nuestros frutereros procedentes de Lleida, Aragón, Sevilla y la zona del Mediterráneo. ¿Sabías que se recomiendan comer con piel? Para descubrir por qué, tendrás que leer **Los Frescos**, donde también encontrarás recetas fáciles para hacer con ciruelas. ¿Te animas?

Las sequías en España y el mundo son un problema que nos afecta a todos y a todo: tanto desde el sector primario y el abastecimiento de alimentos, como desde el punto de vista climático y de sostenibilidad de la biodiversidad. ¿Cómo podemos ayudar nosotros en nuestro día a día? Te damos algunas ideas en **Es Eco**, porque los pequeños cambios pueden producir enormes beneficios para el planeta.

En nuestro **Tema del mes** hablamos de 10 hábitos para seguir una vida saludable también en verano. Así que ya no tenemos excusa para continuar con nuestras rutinas sanas, tanto de alimentación como de ejercicio, porque te contamos cómo las puedes aplicar, incluso estando de viaje. Además, en **Salud y Belleza** te daremos algunos consejos para poder dormir bien con el calor de estos meses para que no afecte a tu calidad del sueño. También tenemos en cuenta tu bienestar emocional en **Cuidarnos** y te contamos cómo influye la música en el estado de ánimo y en nuestro cerebro. Curioso, ¿verdad?

Si aún te faltan semanas para irte de vacaciones y quieres hacer un "break" para alguna escapadita, en **Viajar con gusto** te proponemos que descubras o redescubras la sierra de Irta en Castellón, un espacio natural que te sorprenderá por sus calas, playas y montañas. ¡No te lo puedes perder! Y dedicamos **Los 5 de...** a Betto García, creador de los sombreros y tocados más deseados.

Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida entra en entrenosotro.s. consum.es ¡Feliz verano a todos!



10 Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...  
Betto García.
- 08 HOY COMEMOS  
Alimentos que potencian el bronceado.
- 10 LOS FRESCOS  
Ciruelas, una de las frutas más deseadas del verano.
- 12 SABER COMPRAR  
Tipos de helado y su conservación.



14 Actualidad

- 14 A EXAMEN  
Protectores solares.
- 16 EL TEMA DEL MES  
10 hábitos de vida saludable para este verano.
- 18 VIAJAR CON GUSTO  
Sierra de Irta: calas, playas, rutas y más.
- 20 ES ECO ES LÓGICO  
Causas de la sequía: ¿qué podemos hacer?
- 22 NOTICIAS CONSUM  
Consum facturó 3.864,3 millones de euros en 2022, un 14,4% más. La Cooperativa renueva su colaboración con Oxfam Intermón. Nuevo servicio de recogida de bolsas de plástico para clientes online. Consum inauguró en junio las 5 primeras tiendas nuevas del año 2023. Más de 11.500 toneladas de patata nacional en las tiendas Consum esta temporada.



26 Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA  
Consejos para dormir bien con el calor.
- 26 CONÓCETE  
Cómo influye la música en el estado de ánimo.
- 28 CUIDADO INFANTIL  
Deberes y verano: ¿binomio posible?
- 30 MASCOTAS  
Sobrepeso en mascotas: ¿cómo les afecta?



# 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

"Lo del aceite de primera cosecha es de otro mundo, sabor súper intenso y buenísimo, mis tostadas de desayuno quedan muy bien."



TWITTER

"Me encanta la amabilidad de las personas que nos atienden en vuestras tiendas y, en especial, ese "Bona nit" al salir, cuando no hemos podido ir antes y vamos en las últimas horas del día. En serio, me hace hasta dormir mejor."



INSTAGRAM

"Felicitaciones por Estar Siempre en Colaboración para Compromisos de Bienestar!!!!!!"



## Impulsando tus ideas

### RECOGIDA BOLSAS TIENDA ONLINE

En Consum innovamos para atender las necesidades e intereses de nuestros clientes. Por eso, hemos implantado un nuevo sistema de economía circular para la recogida, tratamiento y reutilización de las bolsas de plástico de nuestra tienda online, que se recogerán en el propio domicilio de nuestros clientes y socios-clientes cuando reciban un nuevo pedido online. Estas bolsas tienen una vida útil de hasta 15 usos, recuerda hacer un uso responsable antes de devolvérsela al repartidor.

¿Y qué pasa cuando las recogemos? Las bolsas serán tratadas en una planta de reciclado para su transformación en granza, partículas de material plástico usado, que será utilizada después para la fabricación de nuevas bolsas.

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



"Suelo hacer alubias con almejas o chirlas. Si las pones directamente en el guiso, te lo puede estropear si llevan arena: el truco es abrirlas en una olla aparte y, después, colar el caldo con una tela de gasa. El líquido cae y la arena se queda pegada en la tela."

Rosa María B.

### ¡Participa!

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

## 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...

# Betto García

Diseñador

Betto García es el creador de los sombreros y tocados más deseados del momento. Entre la larga lista de celebrities que han lucido sus diseños destacan nombres como Rosalía, Cardi B, Amaia Romero o Rossy de Palma, y ha colaborado con firmas españolas de la talla de Palomo Spain, Juan Vidal u Outsiders Division. Formado en Londres, con apenas 22 años llegó a participar en encargos para la Casa Real británica, incluida la boda de los Duques de Cambridge, así como en las carreras de Ascot, punto de encuentro de la aristocracia inglesa. De vuelta a España, asentó su taller de sombrerería artesanal en Valencia, que fue –y sigue siendo– un auténtico éxito.



Por la realización de este reportaje, Betto García y Consum entregan 500€ a la Asociación SOS Animales Sagunto. El Programa Social de la Cooperativa incluye la donación de más de 8.600 toneladas de alimentos en 2022, a través de su Programa 'Profit', por un valor de 25,8 M€. Esta labor, de la que se benefician 85.000 familias al año, es posible gracias a la colaboración de los trabajadores de las tiendas y los 1.400 voluntarios que recogen diariamente el alimento de los supermercados.

## Los cinco de Betto García

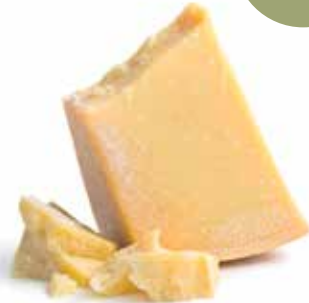
1



Las fresas

La fresa natural me recuerda a mi infancia en casa de mi tía, que siempre me las preparaba para después de comer. Y es que soy fan absoluto de todo lo relacionado con las fresas y los frutos rojos en general.

2



El queso curado

Un buen queso curado es algo que me encanta, para picar a cualquier hora, acompañado de un vino o un refresco según la hora. Realmente cualquier queso acopla en cualquier momento, porque el queso que se funde también me encanta como buen foodie que soy.

3



La pasta

Es un indispensable en mi despensa, siempre te salva de un apuro y siempre está buena. Últimamente he descubierto la pasta de legumbres y está increíble. Una receta superfácil que me salva siempre de un apuro es hacer pasta con pesto y un poco de queso en crema, y menú perfecto.

4



Las papas

En realidad creo que todos mis productos son de disfrute de la hora del vermouth y el aperitivo, pero es que un poco de sol con queso, un vermouth con hielo y unas buenas papas crujientes son la clave.

5



El hielo

Soy realmente adicto a todas las bebidas con hielo, es algo que nunca falta en el congelador. Sea invierno o verano, nada más levantarme por las mañanas no falla mi café con hielo y sacarina mientras me asomo a mi balcón de Ruzafa y veo el ambiente del mercado.



# ALIMENTOS QUE POTENCIAN EL BRONCEADO

¿Quieres saber qué comer para coger color? Estos alimentos potenciarán tu bronceado. Inclúyelos ya en tus recetas y prepara un menú perfecto.

En los últimos años estamos asistiendo a una mayor toma de conciencia sobre las consecuencias a corto y largo plazo de la exposición solar. Aun así, debemos insistir en la protección de la piel tanto por

dentro como por fuera. Al planificar nuestras vacaciones, debemos preparar la piel para disfrutar del verano. Para lucir una piel radiante, lisa y saludable es importante empezar por una correcta hidratación y alimentación.

## Agua

Es importante consumir 2-3 litros de líquidos al día priorizando el consumo de agua, ya que es la única bebida que no contiene azúcar, calorías ni aditivos, y también no esperar a tener sed para beber.



## Alimentos de colores vivos

Ricos en betacarotenos, un antioxidante excelente que nos ayuda a prevenir el daño celular, mantener a raya el envejecimiento y ayudar, además, a activar la melanina potenciando la pigmentación y favoreciendo el bronceado. Aquí se incluyen la zanahoria, la calabaza, las espinacas, los tomates, el mango y la papaya. Lo ideal es que estos alimentos se consuman crudos, aunque en el caso de la calabaza tendrá que ser cocida, en preparaciones como muffins o tartas.



## Vitamina C

Que es una gran cómplice de la piel porque es fundamental para prevenir el fotoenvejecimiento. Es importante incrementar el consumo de alimentos ricos en ella, ya que, al ser antioxidante, interviene en la síntesis de colágeno y previene y retrasa la aparición de las arrugas en la piel. La naranja, el pimiento rojo, la grosella negra, el kiwi y la fresa son algunos de los alimentos que más cantidad poseen.

## Grasas saludables y ácidos grasos esenciales

Ya que favorecen la protección de nuestra piel y le confieren un aspecto firme y reluciente.



## Gazpacho de sandía



Ingredientes (4 personas)

300 g de tomates  
4-5 hojas de albahaca  
2 dientes de ajo, pelados y majados  
40 g del tallo de apio picado  
½ guindilla, sin semillas, picada (opcional)  
400 g de sandía en dados  
60 g de cebolla roja picada  
80 g de pepino en rodajas  
40 ml de aceite de oliva extra virgen  
5 ml de vinagre de vino  
20 g de queso feta (opcional)  
Pimienta recién molida  
Sal del Himalaya

### PREPARACIÓN

Mete todos los ingredientes en la batidora, salvo el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta, y trítalos hasta que quede un puré suave y cremoso.

Añade el aceite de oliva y el vinagre y vuelve a batir. Salpimienta a gusto.

Vierte la sopa en cuencos fríos y decóralos con algunas hojas de albahaca. Desmenuza queso feta por encima si te gusta. Resérvalo en la nevera hasta servir.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
140 kcal	2,46g	11,5g	6,65g	2,52g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,5g	1,2g	5g	1,7g	5,84g

Información nutricional por ración.



## Ensalada de verano con pistachos y granada



Ingredientes (2 personas)

180 g de berenjena fileteada a lo largo  
200 g de pimientos rojos sin semillas, cortados en tiras  
200 g de calabacines fileteados a lo largo  
30 g de pistachos  
70 g de rúcula o berros  
10 g de perejil  
100 g de cuscús  
200 ml de caldo de verduras caliente  
150 g de granada desgranada  
Sal del Himalaya  
20 ml de aceite de oliva extra virgen  
10 ml de zumo de limón

### PREPARACIÓN

Precalienta el grill del horno. Unta las berenjenas, los pimientos y los calabacines por ambos lados con ½ cucharada de aceite. Coloca bajo el grill 15 minutos, o hasta que las verduras se ablanden o se doren, dándoles la vuelta. Asa así las tandas que necesites. Condimentalas con sal, échales la otra ½ cucharadita de aceite por encima y resérvalas.

Tritura los pistachos con un mortero y resérvalos. Pon la rúcula en una ensaladera y condiméntala con sal, aceite y el zumo de limón.

Pon el cuscús en un cuenco y añádele el caldo de verduras. Tápallo, déjalo reposar 5 minutos y añádele los pistachos y la granada, dejando un poco para decorar.

Distribuye en cada plato una cucharada de cuscús en el centro con los pistachos y la granada, las hojas de rúcula a un lado y las berenjenas, los pimientos y los calabacines asados al otro.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
390 kcal	10,4g	15,85g	51,3g	2,53g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
9,72g	2,26g	0g	6,03g	14,04g

Información nutricional por ración.



## Postre de papaya, frambuesa y avena



Ingredientes (4 personas)

45 g de copos de avena  
5 g de pipas de girasol sin tostar  
20 g de avellanas tostadas sin piel  
125 g de papaya  
100 g de frambuesa  
1 yogur natural  
10 g de sirope de agave  
2 g de canela molida

### PREPARACIÓN

Lava cuidadosamente las frambuesas y sécalas con pequeños toques para evitar que se rompan. Reserva la mitad de ellas para decorar y tritura el resto junto con la mitad del sirope.

Tritura los copos de avena en la picadora o en un robot de cocina, junto con la canela, las pipas de girasol y las avellanas tostadas sin piel. Deben quedar a trocitos para dar una agradable textura crujiente.

Reserva la mezcla triturada y a continuación pela la papaya, retira las semillas con una cuchara y corta la pulpa en dados de tamaño pequeño. Utiliza un cuchillo grande para cortar la papaya por la mitad. A continuación, corta cada mitad en cuartos y retira la piel de cada trozo.

Reparte en el fondo de 4 recipientes, tipo vaso, una mezcla de los copos, pipas y avellanas.

Añade una capa del puré de frambuesas y después una capa de dados de papaya.

Acaba el montaje con una generosa capa de yogur natural bien batido. Decóralo con unas frambuesas enteras y rocíalo con el resto del sirope.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
115 kcal	4,4g	4,2g	14,5g	3,5g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
2,64g	0,87g	0,35g	3,5g	7,4g

Información nutricional por ración.



# CIRUELAS

*Una de las frutas  
más deseadas del verano*

*Es muy recomendable  
comer las ciruelas con  
piel, ya que es donde se  
encuentran la mayoría  
de las vitaminas que  
contienen.*



La ciruela es una de las frutas favoritas para consumir en primavera y verano. Es el fruto del ciruelo (*Prunus domestica*), un árbol de la familia de las Rosáceas y del género *prunus*, como el melocotón y la nectarina. Amarillas, rojas, verdes, púrpuras, moradas, negras... las ciruelas son una fruta muy refrescante, con un sabor entre ácido y dulce.

En España, la mayoría de variedades se producen en Lleida, Aragón, Sevilla y en la zona del Mediterráneo. La temporada en la que se pueden encontrar ciruelas frescas y maduras en el mercado va desde finales de abril hasta septiembre.

Es muy recomendable comer las ciruelas con piel, ya que es donde se encuentran la mayoría de las vitaminas que contienen. También se puede utilizar esta fruta para preparar confituras, mermeladas, gelatinas y salsas, para acompañar muchas recetas. Además, se pueden consumir secas (ciruelas pasas), cocidas o como acompañamiento de diferentes platos.

## VARIEDADES

Hoy en día existen más de 200 variedades, que suelen clasificarse por su color y tamaño. Algunas de ellas son:

- **Amarillas:** características por su sabor ácido y abundante jugo
- **Rojas:** con más jugosas y de sabor más dulce que las amarillas
- **Piel verde o 'Claudia':** destacan por su dulzor aromático
- **Negras:** su piel es azulada oscura, son las más adecuadas para cocer

## PROPIEDADES

Principalmente, se conocen por ser un remedio natural contra el estreñimiento, pero las ciruelas esconden muchos otros beneficios esenciales para la salud.

- **Evitan el estreñimiento y facilitan el tránsito intestinal,** gracias a la fibra que contienen. Además, poseen gran cantidad de agua
- **Son poco calóricas y ricas en potasio,** un mineral esencial para el buen funcionamiento de los músculos. Además, contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y al mantenimiento de la tensión arterial en buenas condiciones.
- Su **alto contenido en vitamina A,** facilita el metabolismo del hierro, previniendo la anemia y favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Sus **flavonoides** poseen acciones antioxidantes para combatir los radicales libres.

## BENEFICIOS DE LAS CIRUELAS

- ➔ Es un alimento muy energético, refrescante y ligero, capaz de estimular el sistema nervioso.
- ➔ Es recomendable en caso de sobrepeso por su bajo contenido calórico.
- ➔ Ayuda al buen estado de la piel, de las mucosas y de la vista por su alto contenido en vitamina A.

## RECETAS



“ LAS CIRUELAS SE CONOCEN POR SER UN REMEDIO NATURAL CONTRA EL ESTREÑIMIENTO, PERO ESCONDEN MUCHOS OTROS BENEFICIOS ESENCIALES PARA LA SALUD. ”

# Tipos de HELADOS y su conservación

Descubre los tipos de helados que existen y cómo conservarlos correctamente. De crema, de leche, sorbetes y muchos otros que no te puedes perder este verano.

**L**os helados son uno de los postres más populares en todo el mundo, especialmente durante los meses de verano. Existen numerosos tipos de helados que varían en sabor, textura y presentación. La correcta

conservación de los helados es fundamental para mantener su calidad y disfrutar de su delicioso sabor con las altas temperaturas. Descubre todas las variedades según sus ingredientes y cómo mantenerlos en las mejores condiciones.

## Helado de crema

Es el más común y se elabora con leche, nata, azúcar y sabores naturales o artificiales. Tiene una textura suave y cremosa.

**CONSERVACIÓN:** es importante mantenerlo a temperaturas muy bajas; lo ideal es a  $-18^{\circ}\text{C}$ . Esto evita que se forme hielo en el helado y mantiene su sabor y textura originales.

## Helado de yogur

Se elabora con yogur en lugar de crema. Tiene un sabor ligeramente ácido y es una opción más saludable que los helados tradicionales.

**CONSERVACIÓN:** es recomendable almacenarlo en el congelador a temperaturas muy bajas y consumirlo dentro de un período de tiempo más corto que los helados de crema, ya que tiende a endurecerse más rápidamente.

## Helado sin azúcar

Están diseñados para personas que deben controlar su consumo de azúcar. Se utilizan edulcorantes artificiales o sustitutos del azúcar para endulzarlos.

**CONSERVACIÓN:** al igual que otros tipos de helados, se deben almacenar a temperaturas de congelación para mantener su textura y sabor.

## Helado de frutas

Se elaboran con puré o jugo de frutas frescas. Son refrescantes y más ligeros que los helados de crema.

**CONSERVACIÓN:** es esencial mantenerlos a una temperatura de congelación constante. Algunas frutas, como la piña y la papaya, contienen enzimas que pueden hacer que el helado se vuelva aguado, por lo que es importante evitar mezclar estas frutas con lácteos durante su preparación.

## Cómo conservar los helados correctamente

- 1** Mantener los helados en el congelador a una temperatura constante de  $-18^{\circ}\text{C}$  o más baja para evitar la formación de cristales de hielo y mantener su calidad.
- 2** Evitar los cambios frecuentes de temperatura en el congelador, ya que esto puede afectar a la textura y al sabor del helado.
- 3** Almacenar el helado casero siempre en recipientes herméticos para evitar la absorción de olores y sabores no deseados.
- 4** No congelar el helado de nuevo después de haberlo descongelado parcialmente. Esto puede afectar a su calidad y provocar la aparición de bacterias.
- 5** Utilizar bolsas o contenedores aislados si se van a transportar helados para mantenerlos fríos durante el trayecto.



# PROTECTORES SOLARES

¿Sabes cuáles son los tipos de protectores solares que hay? ¿No sabes bien cuál elegir? Encuentra el ideal para tu rostro y cuerpo en cada momento.

## PARA EL ROSTRO



**En crema o loción:** suelen tener una textura ligera y se absorben fácilmente en la piel del rostro. Ofrecen una cobertura uniforme y son ideales para el uso diario. Además de proporcionar protección, muchos de ellos también ofrecen hidratación y otros beneficios como ingredientes antioxidantes.



**En gel:** indicados para personas con piel grasa o propensa al acné, ya que tienden a ser menos comedogénicos y no obstruyen los poros. Los geles solares se absorben rápidamente en la piel sin dejar una sensación grasosa, lo que los hace perfectos para usar debajo del maquillaje. Su textura los convierte en una buena opción para protegernos al practicar actividades al aire libre.



**En polvo:** son una opción innovadora. En forma de polvo suelto o compacto, se aplican con una brocha o una esponja. Adecuados para retoques rápidos durante el día, ya que se pueden aplicar fácilmente sobre el maquillaje sin alterarlo. Generalmente tienen un factor de protección solar (SPF) más bajo, por lo que se recomienda usarlos en combinación con otros protectores solares.



**Con color:** ofrecen una doble función, protección solar y cobertura ligera para unificar el tono. Suelen estar disponibles en formato crema o base con protección solar. Recomendables para aquellos que prefieren una apariencia más natural o desean simplificar su rutina de maquillaje.

*¡Proteger nuestro rostro y nuestro cuerpo del sol es fundamental para mantener la piel sana y bonita!*

“ ES IMPORTANTE ELEGIR EL PROTECTOR SOLAR QUE MEJOR SE ADAPTE A NUESTRAS NECESIDADES Y TIPO DE PIEL Y SIEMPRE SEGUIR TODAS LAS INDICACIONES PARA APLICARLO CORRECTAMENTE Y ASÍ GARANTIZAR UNA ACCIÓN EFECTIVA. ”

## PARA EL CUERPO



**En crema:** es el formato más clásico y popular. Se trata de una crema que se aplica sobre la piel para protegerla de los rayos UV. Los más aconsejables para personas con piel seca o normal, ya que aporta hidratación. Las cremas suelen ser muy efectivas para proteger la piel, ya que su consistencia más densa puede crear una barrera más duradera contra los rayos UV. El contrapunto es que pueden dejar una sensación más pesada en la piel.



**En spray:** són cómodos y fáciles de aplicar. Se rocían directamente sobre la piel y se extienden con un ligero masaje. Son los más recomendables para cubrir áreas grandes o de difícil acceso. Sin embargo, es importante asegurarse de aplicar una cantidad adecuada y, sobre todo, uniforme para obtener una protección efectiva.



**En gel:** es un formato ligero y fresco que se absorbe rápidamente en la piel. Es el más indicado para personas con piel grasa. Además, suele tener una textura refrescante que resulta muy agradable en verano, sobre todo cuando practicamos ejercicio al aire libre.



**En stick o en barra:** son compactos y fáciles de transportar. Se presentan en forma sólida y se deslizan directamente sobre la piel. Son los más adecuados para la aplicación precisa en áreas específicas, como los labios, la nariz, las orejas y las cicatrices. También son convenientes para llevar encima porque pueden ser muy útiles para retoques rápidos durante el día.



**En aceite:** contienen filtros solares y aceites nutritivos que ayudan a mantener la hidratación de la piel y realzan el bronceado. Ofrecen una sensación suave y sedosa en la piel. Es importante recordar que los aceites solares generalmente tienen un factor de protección solar (SPF) más bajo y no deben sustituir a los protectores solares tradicionales cuando se necesita una protección intensa.

## 5 tips básicos para protegernos

- 1 Aplicar y repetir:** es aconsejable utilizar protector solar al menos media hora antes de la exposición. No olvides áreas como los labios, las orejas, el cuello o los empeines, ni tampoco repetir su aplicación cada dos horas, especialmente si te bañas o haces ejercicio físico.
- 2 Evitar las horas punta de radiación:** entre las 12 y las 16 horas las temperaturas son extremas y el sol tiene mayor intensidad. Se recomienda evitar la exposición directa.
- 3 Mantenerla todo el año:** se recomienda mantener la protección solar con independencia de la exposición y la intensidad del sol. Si es posible, utilizar factor 50 o pantalla total.
- 4 Utilizarlo también en la montaña:** hay que mantener las precauciones, aunque estemos en el campo o en zona de montaña.
- 5 Reforzar:** es aconsejable completar la protección con complementos como gafas de sol y gorras y elegir ropa de tejidos ligeros, preferiblemente de algodón.



# 10 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

*para este verano*

Te traemos 10 hábitos de vida saludables que puedes aplicar este verano sin importar dónde te encuentres. ¡Porque no hay nada mejor que cuidarse!



## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR UNA VIDA SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Por eso se entiende que una vida saludable es aquella que va más allá de la salud física y una dieta equilibrada, y también engloba todos aquellos hábitos que benefician la salud mental.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DURANTE EL VERANO

**1 Mantener una dieta equilibrada**  
Una dieta equilibrada contempla todos los alimentos de la pirámide nutricional, pero en las cantidades recomendadas para cada persona. ¡Toma nota de los más importantes!



FRUTAS Y VERDURAS  
**2 o 3**  
raciones / día



CARNES MAGRAS Y PESCADOS  
**de 3 a 4**  
raciones / semana



PATATAS, ARROZ, PAN, PAN INTEGRAL Y PASTA  
**de 4 a 6**  
raciones / día



LECHE Y DERIVADOS  
**de 2 a 4**  
raciones / semana



LEGUMBRES  
**de 2 a 4**  
raciones / semana



AOVE  
**de 3 a 6**  
raciones / día

**2 Comprar alimentos saludables**  
En vacaciones disponemos de más tiempo para aumentar y disfrutar del consumo de alimentos saludables, entre los que se encuentran las frutas y las verduras de temporada. Combínalas con legumbres o frutos secos en ensaladas bien fresquitas.

**3 Hidratarse de forma adecuada**  
Como mínimo debemos beber dos litros de agua diarios. En verano complementa la ingesta de agua con limonada casera, zumos, néctares y hasta gazpachos y salmorejos. ¡Superapetecibles!

**4 Realizar un buen desayuno por las mañanas**  
El desayuno es la primera comida del día y la más importante. Aprovecha para establecer una rutina de desayuno en familia y consumir alimentos que pueden no parecer apetecibles, como, por ejemplo, las gachas de avena. ¡Somos su ejemplo a seguir!

**5 Comer en familia**  
Aprovecha para disfrutar de la compañía de los más pequeños de la casa, cocinar juntos e incorporar y descubrir nuevos alimentos saludables y de temporada.

**6 Evitar la TV y otros dispositivos tecnológicos durante las comidas**  
La Asociación Española de Pediatría y la OMS recomiendan esta práctica. Hay estudios que indican que los niños corren el riesgo de sufrir sobrepeso, ya que no prestan atención a lo que comen e ingieren mayor número de calorías.

**7 Practicar deporte**  
Lo recomendable es realizar 30 minutos diarios de actividad física. Esto no quiere decir que debamos realizar ejercicios de alto impacto: existen otros tipos de ejercicio como caminar rápido, hacer rutas en bicicleta o salir a dar un paseo. Lo importante es huir del sedentarismo.

**8 Dormir suficiente**  
Aunque en verano nos cuesta dormir más debido al calor, lo adecuado es dormir 8 horas los adultos y de 10 a 12 horas los niños. Aprovecha los días en familia para establecer patrones de sueño que puedan servirlos a todos para la vuelta al cole.

**9 Cuidar de nuestra salud mental**  
La ansiedad y la depresión son algunas de las enfermedades que más se repiten entre los adultos hoy en día. La época estival es ideal para cuidar de nosotros mismos, buscar momentos de descanso y, sobre todo, realizar cosas que nos hagan felices.

**10 Sociabilizar**  
El ocio es fundamental para el ser humano. Durante estas fechas podemos crear más planes y disfrutar, aún más, de la familia y los amigos. Intenta no perder estas costumbres durante el resto del año.



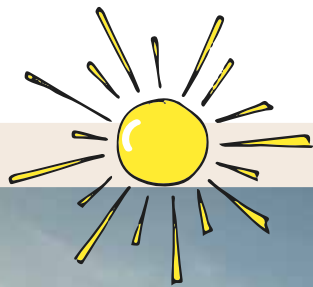


# Sierra de Irta

*Calas, playas, rutas y más*

Descubre la sierra de Irta situada en Castellón, un espacio natural que te sorprenderá por sus calas, playas y montañas. ¡No te lo pierdas!

En la provincia de Castellón encontramos dos grandes tesoros naturales tan hermosos como a veces desconocidos: la sierra de Irta y sus costas. Ofrecen una combinación única de paisajes impresionantes, playas vírgenes, una biodiversidad excepcional y una gastronomía tradicional que cautivan a los visitantes.



La sierra de Irta es un impresionante parque natural que se extiende a lo largo de prácticamente 13 km de costa, ofreciendo una mezcla de montañas, acantilados y calas recónditas. Con una flora y fauna variada, es un verdadero paraíso para los amantes de la naturaleza. El parque cuenta con numerosos senderos para explorar, lo que permite disfrutar de vistas panorámicas espectaculares y descubrir rincones ocultos.



*Cala en la sierra de Irta*

## Playas y calas

Sus aguas cristalinas y su entorno natural preservado convierten estas playas, entre Alcossebre y Peñíscola, en un destino ideal para los amantes del mar y la tranquilidad. Cada cala tiene su propio encanto, desde arena fina hasta roca con impresionantes acantilados. Además, muchas de ellas son accesibles solo a pie, lo que añade un toque de aventura a la experiencia. Algunas de las más destacables son:

- **Cala Mundina:** la más próxima a la localidad de Alcossebre y desde la que se aprecia el faro de la sierra de Irta. Es de difícil acceso para el baño, pero un acierto para disfrutar del atardecer. Muy cerca encontramos enclaves más rocosos como la cala Serradal y la Cala Alcossebre.
- **Cala de Ribamar:** funde costa y sierra en un entorno de total calma. Muy próximas están la cala de Argilaga, con cuevas naturales para refugiarnos del sol, o la cala de la Basseta, más próxima al cabo de Irta.
- **Playa del Pebret y playa del Russo:** se accede a través de una pista forestal. Desde sus aguas se ve el imponente perfil de Peñíscola. La playa del Pebret tiene la peculiaridad de que su arena está formada por pequeñas conchas.

## Qué hacer en la sierra de Irta

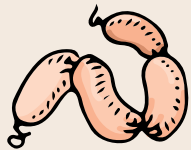


Además de su valor ecológico, la sierra de Irta también ofrece oportunidades para practicar actividades al aire libre, desde rutas más montañosas hasta las de costa, incluyendo ermitas o el castillo de Alcalá de Xivert. Los visitantes pueden practicar senderismo, ciclismo, buceo, kayak y muchas otras actividades en medio de este entorno natural excepcional.

Son hábitats importantes para contemplar una gran variedad de especies de flora y fauna, algunas de las cuales están protegidas. Los amantes de la observación de aves también encontrarán un verdadero paraíso aquí, ya que la región es un punto de paso migratorio importante y alberga una gran diversidad de aves marinas y terrestres.

Estos destinos ofrecen la combinación perfecta de paisajes asombrosos, aguas cristalinas y una rica biodiversidad, tanto si buscas relajarte en una cala tranquila como explorar senderos en la montaña.

## Gastronomía de mar y montaña



La combinación de montañas escarpadas, valles fértiles y una costa impresionante se refleja en la cocina local, que se basa en productos frescos y de calidad. Uno de los ingredientes estrella de la gastronomía de la sierra de Irta es el aceite de oliva virgen extra. Este aceite se utiliza para preparar platos tan sabrosos como el arroz al horno, cocinado con embutidos locales y especias aromáticas, o la olla de la Plana, un cocido elaborado con una variedad de carnes, como cerdo, ternera y pollo, junto con verduras frescas y legumbres.

La cocina de la sierra de Irta también destaca por sus pescados y mariscos frescos. La cercanía al mar Mediterráneo permite disfrutar de especies como la dorada, el rape y los langostinos de muchas formas: a la parrilla, al horno o en deliciosas cazuelas de mariscos. En cuanto a los postres, destaca el "flaó", un pastel de queso suave con un toque de hierbabuena.



*Arroz al horno*



# CAUSAS DE LA SEQUÍA

*¿Qué podemos hacer?*

¿Qué causa las sequías en España y en el mundo? ¿Qué acciones individuales podemos realizar para ayudar?

Descubre todo lo que tienes que saber.



**E**n 1994, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 17 de junio como el **Día Mundial de Lucha contra la Desertificación y la Sequía**. Entendemos como sequía la escasez de precipitaciones pluviales, mientras que la desertificación es la degradación del suelo en las zonas áridas o secas, debido a la deforestación, al crecimiento demográfico, a la expansión de ciudades y a la contaminación, entre otras razones. Ambas están íntimamente relacionadas.

## CAUSAS DE LA SEQUÍA

- ➔ **Naturales:** fundamentalmente se deben a las modificaciones en los patrones de circulación atmosférica y a la variación e intensificación de la actividad solar.
- ➔ **Originadas por los humanos:** una de las causas más importantes de la sequía es el calentamiento global y el cambio climático, debido al mal uso de los recursos hidráulicos, la quema de combustibles fósiles o la deforestación de los bosques y ciudades. Todo ello provoca la desertificación del suelo.

## TIPOS DE SEQUÍAS

- ➔ **Sequía meteorológica:** debida a la escasez continua de lluvia.
- ➔ **Sequía hidrológica:** se produce cuando, al llover poco, los embalses se encuentran por debajo del nivel habitual.
- ➔ **Sequía agrícola:** se produce cuando la superficie de cultivo tiene déficit de humedad.
- ➔ **Sequía socioeconómica:** se da cuando la escasez del agua repercute en la economía.

*Una de las causas más importantes de la sequía es el calentamiento global y el cambio climático.*

## CONSECUENCIAS DE LA SEQUÍA

- **Disminución de la economía:** una de las causas de la sequía es la pérdida de producciones agrícolas y tierras para el ganado. Esto provoca escasez de recursos y, por ende, el aumento de los precios. Además, en caso de agravarse, puede provocar inestabilidad mundial, conflictos y guerras por los recursos naturales.
- **Riesgos para la salud de los seres humanos y animales:** malnutrición, deshidratación y enfermedades. Y, en algunos países menos desarrollados, hambruna provocada por la escasez de alimentos.
- **Impactos medioambientales:** contaminación global, pérdida de la biodiversidad y aumento de incendios, sobre todo durante los meses de verano.
- **Migración de seres humanos y especies animales.**

## *Acciones individuales en tiempo de sequía*

A la hora de afrontar el problema de la sequía en nuestro país, es importante idear **acciones que ayuden a prevenir el desperdicio del agua**. Aunque muchas de ellas no están en la mano de los ciudadanos de a pie... ¡sí que podemos realizar pequeños actos significativos para el medioambiente!



**Hacer un uso responsable del agua:** ducharse en lugar de bañarse; realizar duchas más cortas; no dejar grifos abiertos más tiempo de lo necesario; instalar sistemas de ahorro de agua en grifos, duchas o cisternas, y, en verano, ¡no vaciar las piscinas cada dos por tres!



**El riego por goteo:** este tipo de riego, muy utilizado entre los agricultores, busca que las plantas y el suelo tengan su grado de humedad óptimo. Además... ¡no desperdicia nada de agua! Anímate a implantar este tipo de riego en tu jardín o huerto personal y huye del riego con la manguera.



**Plantar más árboles:** en algunos países han empezado a plantar más árboles para combatir la desertificación. Esta es una de las mejores formas de reducir los daños causados por la sequía, generar sombras para combatir el calor, mejorar el medio ambiente y la calidad del aire e, incluso, aumentar el nivel de precipitaciones pluviales. Si esto no está en tu mano, hazte con plantas resistentes y que necesiten poca agua para crecer.



Balance 2022



Consum facturó 3.864,3 millones de euros en 2022 un 14,4% más

Consum facturó 3.864,3 millones de euros en 2022, un 14,4% más que en el ejercicio anterior. Los resultados se situaron en 57,7 millones de euros, un 15% menos que en 2021. Estos resultados, que se presentaron a principios del mes de mayo, obedecen a la reducción del margen neto que ha aplicado la Cooperativa para contener los precios respaldando el ahorro de los consumidores, al incremento en el ritmo de creación de empleo (+6,9%) y al aumento de sus inversiones durante el pasado año (+12,9%), todo ello pese al incremento sostenido de los costes en toda la cadena.

En 2022, Consum ha incrementado un 11,7% su volumen de ventas a superficie constante, un aumento que supera en casi en dos puntos porcentuales a la media del sector de la distribución, según el INE. Por su parte, las ventas de la tienda online de la Cooperativa aumentaron un 7,3%, hasta alcanzar los 65,8 millones de euros.

El total de inversiones alcanzó los 168,4 millones de euros, un 12,9% más respecto a 2021, destinadas a la apertura de 50 nuevos supermercados, -12 propios y 38 franquicias Charter-, a la ampliación y reforma de 41 tiendas para adecuarlas al nuevo modelo de Consum y la digitalización de procesos de todas las centrales logísticas, así como a procesos de innovación y digitalización. Con las nuevas aperturas, la red comercial cuenta con 874 establecimientos, 477 propios y 403 Charter (652.646 m² de sala de ventas), ubicados en la Comunitat Valenciana,

Catalunya, Castilla-La Mancha, Murcia, Andalucía y Aragón. En este 2023, la Cooperativa prevé mantener su ritmo de aperturas y abrir 50 supermercados más: 15 propios y 35 Charter y realizar 22 reformas y ampliaciones.

La Cooperativa mantiene el 6º puesto del ranking nacional de empresas de distribución por superficie, aumentando su cuota un 0,1 hasta el 4,5% del mercado nacional, mientras que su cuota de mercado por ventas en su área de influencia se sitúa en el 13,3%.

Consum está presente en más de 3,7 millones de hogares, a los que llegaron en 2022 más de 54,9 millones de euros en descuentos y cheques regalo, un 8,7% más que el año anterior. Además, la Cooperativa mantiene descuentos medios del 15% desde la primera unidad a través de sus ofertas.

La plantilla de la Cooperativa creció en 1.125 personas en 2022, hasta alcanzar los 19.337 trabajadores, un 6,9 por ciento más que el año anterior. El 96% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios. En 2022, se repartieron 72,9 millones de euros, de los que 46,3 millones corresponden al reparto de resultados cooperativos entre los socios trabajadores y 26,6 millones, a primas por objetivos.

Producto de proximidad



Más de 11.500 toneladas de patata nacional esta temporada

Consum ofrece en sus tiendas más de 11.500 toneladas de patata nacional de agricultores locales esta temporada. La patata nacional, que comenzó a llegar en junio a las tiendas de la red, supone alrededor del 60% del volumen total de venta de este producto de la Cooperativa, y procede de zonas de producción como Málaga, Cartagena, Sevilla, Valencia o Albacete, en la recolección más temprana, y de áreas de cultivo de Segovia y Salamanca, en el final de la campaña.

La Cooperativa mantiene su apuesta por la producción de proximidad y, en el caso de la patata nueva, se mantiene durante prácticamente 8 meses al año aproximadamente desde mayo hasta octubre o noviembre, alargando al máximo el origen nacional.

Empleo



Consum inauguró en junio las 5 primeras tiendas nuevas del año 2023

Consum abrió 5 nuevas tiendas el pasado mes de junio. Se trata de los centros de Valencia (C/ Bilbao), Huétor Vega (Granada), Villarrobledo (Albacete), Cartagena (Murcia) y Moncofa (Castellón). Estas son las primeras aperturas del ejercicio 2023 en el que la Cooperativa prevé inaugurar un total de 15 nuevos establecimientos.

En los próximos meses Consum abrirá, además, otros 10 nuevos establecimientos en: Pulpí, El Ejido, Adra y Motril, en Andalucía; Alginet, El Vergel y Torrevieja, en la Comunitat Valenciana; Tomelloso y Villanueva de los Infantes, en Castilla-La Mancha y Figueras, en Catalunya. A estos nuevos establecimientos hay que sumar la previsión de aperturas de Charter, la franquicia de Consum, que para este año 2023 abrirá al menos 35 nuevas tiendas.

Comercio justo



La Cooperativa renueva su colaboración con Oxfam Intermón

Consum renovó este mes de mayo su colaboración con Oxfam Intermón tras más de 20 años ofreciendo productos de Comercio Justo en sus tiendas, que han permitido mejorar las condiciones de vida de más de 220 familias al año de África y Latinoamérica.

Gracias a esta colaboración, la ONG ha contribuido al desarrollo de agricultores y cooperativas locales en Uganda, Angola, Guatemala y Perú, ayudando a más de 220 familias de media, al año, de pequeños agricultores, pertenecientes a 4 cooperativas locales de Comercio Justo. Solo en los últimos 10 años, Oxfam Intermón ha comprado, directamente a estas cooperativas, café y panela, por valor de más 1,55 millones de euros, gracias a las compras que realizan los clientes de la Cooperativa de este tipo de productos 'sociales'.

Economía circular



Nuevo servicio de recogida de bolsas de plástico para clientes online

Consum ha implantado este mes de junio un nuevo sistema de economía circular para la recogida, tratamiento y reutilización de las bolsas de plástico de su tienda online, que se recogerán en el domicilio de los clientes. Con este nuevo servicio para los clientes, implantado en las 423 poblaciones de Valencia, Alicante, Castellón, Albacete, Barcelona, Tarragona, Almería, Murcia y Girona que disponen de la tienda online de Consum, la Cooperativa prevé recuperar más de 2.600 kilos de plástico al año.

El proyecto consiste en la recogida de bolsas de plástico de los clientes que realizan la compra online. Tendrán que prepararlas previamente para no retrasar la operativa, y serán recogidas por el repartidor que vaya a su domicilio para su traslado y transformación en material plástico usado, que se utiliza después para la fabricación de nuevas bolsas.



# CONSEJOS PARA DORMIR BIEN CON EL CALOR DEL VERANO

Descubre cómo dormir con el calor del verano: consejos para mantener tu habitación fresca, elegir ropa de cama adecuada y mejorar tu calidad del sueño.

Las altas temperaturas pueden hacer de las noches más bonitas del año una auténtica pesadilla. El termómetro alcanza valores muy altos en plena madrugada y nos supone un auténtico reto conciliar el sueño.

La temperatura ideal para tener un descanso óptimo oscila entre los 19°C y los 21°C. Aunque hay que tener en cuenta que la sensación térmica de cada persona es diferente, ya que contribuyen otros factores como la ropa que uno lleva para dormir, los medicamentos que haya tomado, la rutina previa al sueño, etc.

El calor no solo te impide dormir. Las altas temperaturas también contribuyen a tener un sueño más superficial. ¿Y en qué deriva esto? Más cansancio por la mañana, menos productividad, aparición de problemas de salud, etc.

Para que te sea un poco más fácil pegar ojo este verano, anota estos trucos para dormir con calor:

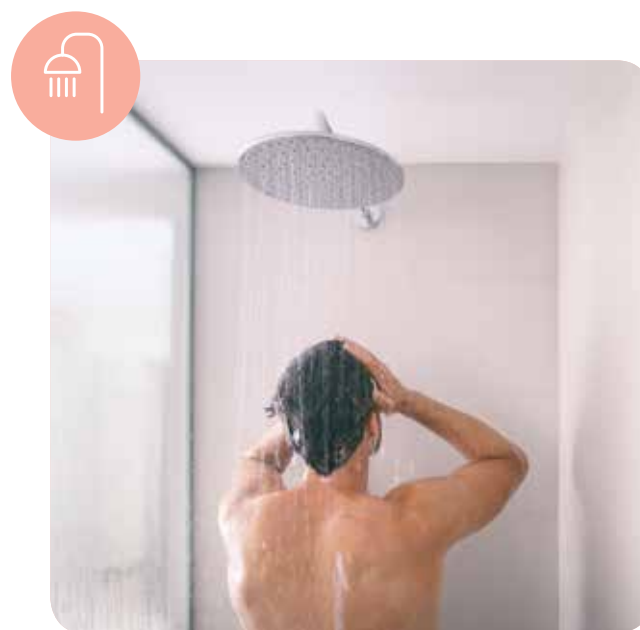
## 19°C – 21°C

LA TEMPERATURA IDEAL PARA TENER UN DESCANSO ÓPTIMO OSCILA ENTRE LOS 19°C Y LOS 21°C.



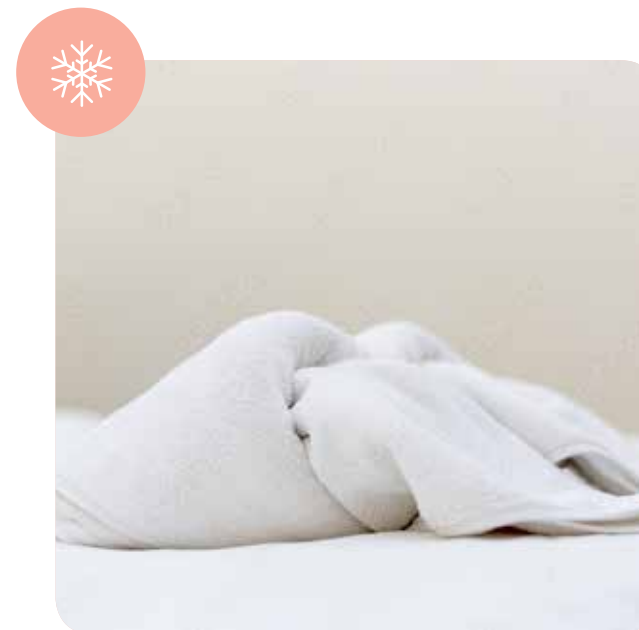
### LO PRIMERO ES HACER TODO LO POSIBLE PARA EVITAR QUE LA HABITACIÓN SE CALIENTE DURANTE EL DÍA

Esto podemos evitarlo escogiendo la habitación más aislada de la casa y manteniéndola fresca cerrando ventanas, puertas y persianas durante el día. Cuando cae la noche, la temperatura exterior suele bajar, por lo que será el momento de abrirlas y crear una pequeña corriente de ventilación en la habitación que, además, refrigerará toda la casa.



### LA HIDRATACIÓN ES CLAVE

Bajar la temperatura del cuerpo es de gran ayuda en el momento de meternos en la cama. Darse una ducha con agua tibia antes de dormir no solo te hidrata, sino que te hace sentir más fresco. Y sí, decimos tibia porque es muy importante que no sea con agua fría. La ducha caliente aumenta la humedad del ambiente y cuanto más humedad haya en el ambiente, más difícil será que nuestro sudor se evapore y que esa evaporación reduzca nuestra temperatura.



### ¿ES POSIBLE ENFRIAR LA CAMA?

En parte sí: coge una bolsa de hielo del congelador, envuélvela en un paño de cocina y colócala en la cama donde te resulte más cómodo. Para un alivio más instantáneo, ponte una bolsa de hielo en los puntos de pulso de las muñecas, el cuello, los codos, las ingles, los tobillos e incluso detrás de las rodillas.

El resto de ideas que podemos encontrar son consejos básicos y fundamentales como la importancia de hidratarse durante el día, no abusar de las cenas copiosas y evitar el alcohol antes de irnos a la cama, ya que es un deshidratante natural y, por eso mismo, contribuye al problema. También es recomendable desenchufar los aparatos eléctricos de tu habitación o mantenerse alejado de los dispositivos electrónicos, y leer un libro relajante o hacer ejercicios de respiración inducirán fácilmente el sueño.



### UTILIZA SÁBANAS FRESCAS PARA EL VERANO

Es importante escoger ropa ligera de cama, ya que las fibras naturales absorben mejor el sudor que las sintéticas, y usar pijamas de verano. Estar lo más frescos posibles nos ayudará a conciliar antes el sueño.

# CÓMO INFLUYE LA MÚSICA EN EL ESTADO DE ÁNIMO

*Descubre los efectos que tiene la música en el cerebro*

*Los efectos de la música en el estado de ánimo pueden variar de una persona a otra.*



La música tiene un poder sorprendente sobre nuestras emociones y el estado de ánimo. A continuación, exploramos los efectos que tiene la música en nuestra mente y cómo podemos aprovecharla para mejorar nuestro bienestar emocional.

## ¿LA MÚSICA PUEDE CAMBIAR EL ESTADO DE ÁNIMO?

La música activa áreas cerebrales relacionadas con las emociones, como la amígdala y el sistema límbico, generando respuestas emocionales y físicas. También activa la secreción a nivel cerebral de endorfinas, los neurotransmisores relacionados con el placer y la felicidad.

Escuchando música podemos evocar recuerdos o imágenes, estimular nuestros afectos y emociones y crear una conexión profunda con nuestras experiencias de vida. No importa si es una melodía alegre, que nos hace bailar, o una canción melancólica, que nos transporta a momentos pasados. La música puede despertar una amplia gama de sentimientos.

Cuando estamos tristes o deprimidos, tendemos a buscar canciones que reflejen nuestras emociones, quizá buscando consuelo o validación. Cuando nos sentimos felices y con energía, buscamos melodías alegres que refuercen nuestro estado de ánimo positivo. La música puede funcionar como un reflejo de nuestro estado emocional actual y, al mismo tiempo, influir en él.

## EFFECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA MÚSICA

Los efectos de la música en el estado de ánimo pueden variar de una persona a otra, ya que nuestras preferencias musicales y asociaciones personales juegan un papel crucial.

La música tiene efectos positivos y negativos en nuestro estado de ánimo. Escuchar música alegre y enérgica puede aumentar la motivación, mejorar el ánimo y proporcionar una sensación de euforia. También puede funcionar como una herramienta de relajación y reducir el estrés. Por otro lado, ciertos tipos de música triste o agresiva pueden intensificar sentimientos negativos, como la tristeza o la ira. Es importante tener conciencia de cómo la música que escuchamos nos afecta emocionalmente y ajustar nuestras elecciones según sea necesario.

## BENEFICIOS TERAPÉUTICOS SIGNIFICATIVOS DE LA MÚSICA

La música es utilizada en algunos tipos de terapia para reducir el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Escuchar música relajante puede inducir una respuesta de relajación, reduciendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Además, la terapia musical puede ayudar en la rehabilitación física, mejorar la memoria y la concentración, y promover el bienestar general.

*Consejos para elegir la música que necesitas, según tu estado de ánimo*

- ➔ **Busca música inspiradora:** escucha canciones con letras positivas y motivadoras que te impulsen hacia adelante y te hagan sentir empoderado.
- ➔ **Ritmo enérgico:** elige canciones con ritmos y melodías rápidas y enérgicas que te ayuden a sentirte más activo y dinámico.
- ➔ **Música relajante:** si buscas calma y relajación, elige melodías suaves y tranquilas que te ayuden a reducir el estrés y la ansiedad.
- ➔ **Crea listas de reproducción temáticas:** organiza tus canciones favoritas en listas de reproducción según tu estado de ánimo o actividad específica, como ejercicios, relajación o trabajo.
- ➔ **Utiliza la música como herramienta de expresión:** si estás experimentando emociones intensas, busca canciones que reflejen y validen tus sentimientos, y que te ayuden a procesarlos.
- ➔ **Experimenta y ajusta:** la música es personal, por lo que puede llevar tiempo encontrar las canciones adecuadas. Prueba diferentes opciones y ajusta tu selección, según tus necesidades y preferencias.

Recuerda que la música puede ser una poderosa aliada para mejorar tu estado de ánimo y bienestar emocional. Explora, experimenta y encuentra las canciones que te ayuden a elevar tu ánimo y a encontrar la calma cuando lo necesites.



# DEBERES Y VERANO

## *¿Binomio posible?*

Los deberes de verano han sido siempre motivo de debate. ¿Pueden los deberes combinarse con las vacaciones? Descubre qué visiones existen al respecto.



**C**ada año, cuando el curso escolar llega a su fin, miles de padres se preguntan si sus hijos, en especial, de los ciclos de Infantil y Primaria, deben continuar haciendo deberes durante el verano o no. Es cierto que los profesores, para estas etapas educativas, suelen recomendar una versión más “light” de lo que son las tareas exigidas durante el curso escolar, como cuadernillos de verano, lectura de libros, resúmenes, dibujos...

Lo cierto es que las vacaciones estivales son más largas que cualquier otro periodo del año, como Navidad y Pascua, y, con ellas, los niños afrontan bastantes semanas de descanso y disfrute, como campamentos, playa, piscina, montaña... Esto hace que las obligaciones y los horarios para levantarse y acostarse sean menos estrictos que durante el año.

Se trata de una decisión muy personal, que, como en todo, tiene defensores y detractores.

### DETRACTORES

- Si el niño se ha esforzado durante el curso, el descanso de deberes es su recompensa.
- Las obligaciones de los deberes en verano, a veces, consiguen el efecto contrario: los niños pueden desmotivarse ante el estudio y el aprendizaje.
- El descanso y esparcimiento de los niños es un derecho recogido en el artículo 31 de la convención de los niños de UNICEF de 1989. En concreto, se dice que el niño tiene derecho al descanso, al esparcimiento, a las actividades recreativas que van de la mano con su edad [...].
- Los deberes, en verano, cuando se trata de reforzar alguna materia en la se tienen dificultades, pueden ser percibidos como un castigo, con efectos negativos desde el punto de vista emocional.
- Las vacaciones deben ser para divertirse y los deberes restan tiempo de ocio, que es necesario para el desarrollo de los niños.
- Los niños también deben aprender a aburrirse, para dar rienda suelta a su imaginación. También es una excelente oportunidad para enseñarles a ayudar en las tareas de casa, si no lo hacen ya. O que aprendan alguna nueva habilidad, como ser pinches de cocina, así como que se diviertan haciendo deporte.

### DEFENSORES

- Porque a padres y tutores les preocupa que olviden lo aprendido, pierdan la rutina o abandonen el hábito de hacer tareas cada día. Es fundamental que exista una buena comunicación entre el colegio y la familia para que las tareas sean las adecuadas para cada etapa escolar.
- Realizar algún tipo de tarea implica mantener una rutina y esto refuerza en los niños la responsabilidad, la disciplina y la constancia, en especial, durante las etapas de Infantil y Primaria.
- Se mantiene el hábito de hacer “algún tipo de actividad escolar”, aunque ésta sea enfocada como si fuera un juego, como los cuadernillos de verano o los de pegatinas y para dibujar. Con la vuelta al cole en septiembre, los niños pueden llevarlos el primer día de clase y ser revisados por los profesores. Para las etapas de ESO y Bachillerato, siempre que se hayan aprobado todas las asignaturas, no se suele recomendar hacer deberes en verano, ya que se entiende que, a esas edades, los niños y adolescentes ya tienen el hábito de leer libros, por ejemplo.
- Refuerzan lo aprendido durante el curso escolar, de una manera divertida y más breve que lo habitual.
- Pueden suplir pequeñas carencias que tenga el niño en determinada asignatura o área concreta, al tener más tiempo, pueden practicar más.
- El periodo vacacional de verano en España es muy largo, por lo que es demasiado tiempo el que transcurre entre la finalización del curso y el inicio del otro.
- El tiempo debe ser adecuado a la edad de los niños y no debe suponer una carga excesiva que les impida jugar, relacionarse o, simplemente, aburrirse.
- Leer libros, escribir un diario, pintar, inventar juegos... Hay mil maneras en las que los niños pueden mantenerse activos.

### TÉRMINO MEDIO

Una postura intermedia consistiría en limitar esas tareas a unos minutos diarios, pero durante todas las semanas, y dejar el resto del día y los fines de semana completamente libres. También hay que tener en cuenta que existen diferentes formas de aprender y que podemos aprovechar las vacaciones para hacer actividades tan beneficiosas como leer, visitar museos o ir al teatro o al cine.

“ EL DESCANSO Y ESPARCIMIENTO DE LOS NIÑOS ES UN DERECHO RECOGIDO EN EL ARTÍCULO 31 DE LA CONVENCIÓN DE LOS NIÑOS DE UNICEF DE 1989. ”



# SOBREPESO EN MASCOTAS

## ¿Cómo les afecta?



El sobrepeso en las mascotas puede tener importantes consecuencias en su calidad de vida. Ya sea en perros o gatos, descubre cómo ayudarles.

En los animales, tener un peso óptimo es más importante de lo que se cree, puesto que puede provocar no solo enfermedades, sino problemas en las articulaciones y los huesos del animal que pueden afectar a su movilidad y calidad de vida. Por eso, es fundamental vigilar la alimentación y el ejercicio en nuestros animales durante toda su vida.

### Sobrepeso en perros

La alimentación y el ejercicio son los factores clave para que nuestros perros se mantengan en un peso óptimo, que variará en cada animal, dependiendo de variables como la raza, la edad y el tamaño.

En las visitas rutinarias al veterinario podemos controlar el peso del perro para ajustar la alimentación y el ejercicio que debe realizar en cada momento de su vida.

La alimentación debe ser de calidad, preferiblemente natural, y se debe incluir en la ración diaria los premios y chuches que se van dando por el día.

El ejercicio diario es fundamental en los perros, sea cual sea su edad, raza o tamaño, porque nos asegura un peso óptimo, además de una vida saludable y feliz. No hemos de olvidar que un perro que vive en la ciudad siempre va a tener los momentos de realizar ejercicio más limitados, por lo que las salidas a la montaña, cuando sea posible, son una gran opción a tener en cuenta.

### Sobrepeso en gatos

Los gatos caseros pueden tener tendencia a engordar, ya que hacen menos ejercicio que los callejeros. Una alimentación adecuada, de calidad y acorde a cada animal será fundamental.

Para facilitarles el ejercicio en casa, se puede optar por juegos, rascadores y otros elementos de enriquecimiento ambiental que animen a los gatos a hacer ejercicio por la casa. En los hogares donde hay dos gatos de una edad similar pueden jugar entre ellos, dando lugar a un ejercicio que, además, les divierte y les aporta grandes beneficios.

### Causas de sobrepeso en mascotas

Las principales causas de sobrepeso en las mascotas son una alimentación inadecuada, ya sea por exceso o por baja calidad, y una falta de ejercicio. Pero también se han de tener en cuenta otros factores, como posibles predisposiciones por genética o raza, como, por ejemplo, los labradores o los golden retriever, que son glotones por naturaleza y en cuya dieta hay que llevar una estricta vigilancia.

En perros y gatos también hay una tendencia a engordar tras la esterilización, por lo que debemos estar atentos por si hay un aumento de peso. En estos casos, se puede solucionar con una alimentación adecuada para esta circunstancia.

El sobrepeso puede estar provocado también por alguna enfermedad, como el hipotiroidismo, por lo que si aparece un aumento de peso en poco tiempo es recomendable hacer una analítica para descartar posibles patologías.

### Riesgos del sobrepeso en mascotas

El sobrepeso en las mascotas puede tener muchos efectos perjudiciales para su salud, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes o problemas en las articulaciones, la musculatura y los huesos, sobre todo, en edades avanzadas.

Por eso, el control del peso del animal debe realizarse durante toda su vida, pero mucho más en edades avanzadas, en las que adecuar la alimentación y el ejercicio realizado es todavía mucho más importante.

Y, por supuesto, ante cualquier alteración del peso del animal hay que acudir al veterinario para descartar patologías latentes.

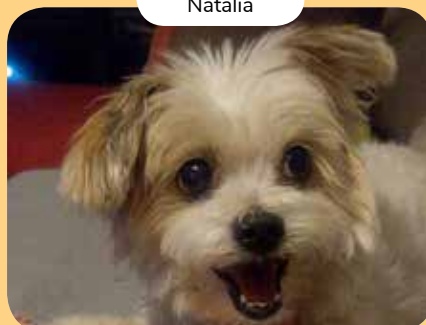


### EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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!



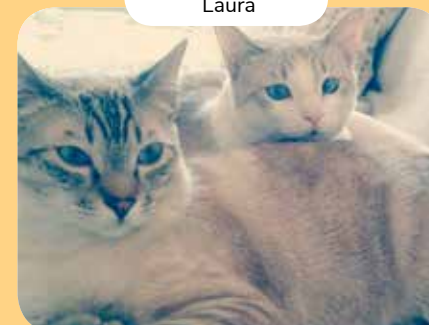
**Pipo**  
Carlos



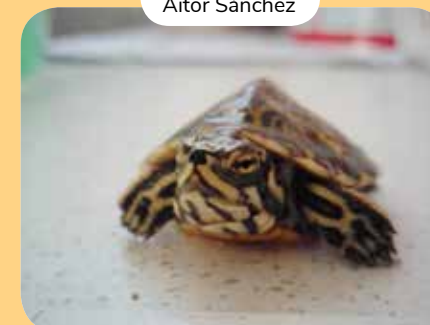
**Elvis**  
Natalia



**Pongo**  
Carlos y María



**Leo / Kiko**  
Laura



**Nani**  
Aitor Sánchez



**Namy**  
Carmen





# Entrenosotros

*magazine digital*

¡Pásate a la **opción online!**



Ahorra papel  
y contamina  
menos.



Gana en  
contenidos.



Más recetas.



Más consejos.



Más sobre  
bienestar.



Más para  
tus mascotas.



Los temas  
que más te  
interesan...



¡Y mucho  
más!

Elige la opción **“correo electrónico”** desde la web **mundoconsum.es**  
o la **App Mundo Consum** ¡y da el salto!