



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

JULIOL / AGOST 2023
Núm. 121



EL TEMA DEL MES

10 HÀBITS DE VIDA SALUDABLE PER A ESTE ESTIU

SABER COMPRAR. TIPUS DE GELATS I COM S'HAN DE CONSERVAR.
ELS CINC DE... BETTO GARCÍA. CONEIX-TE. COM INFLUÏX LA MÚSICA EN L'ESTAT D'ÀNIM.

Ja estem a l'estiu i el calor ja forma part de les nostres vides i volem desconnectar i descansar, disfrutant de temps lliure i del bon temps amb amics i família.

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

Ja estem a l'estiu. La calor ja forma part de les nostres vides i volem desconnectar i descansar, disfrutant del temps lliure i del bon temps amb amics i família. Que bé que sona, veritat?

Estos primers dies de juliol, molts busquem potenciar el bronzejat amb complements vitamínics o productes cosmètics, com ara autobronzejadors, per a agafar una miqueta de color abans de les vacances o per si tenim algun esdeveniment. Però sabies que hi ha aliments per a posar-se morens? En **Hui mengem** t'ho contem, sense oblidar-nos que és fonamental protegir-nos del sol, tant per dins com per fora. I si vols saber quins tipus de protectors solars hi ha per a cuidar la pell dels rajos de sol i triar l'adequat per al nostre rostre i cos, aclarim dubtes en **A Examen**.

A la primavera-estiu és temporada de prunes, que arriben als nostres fruiters procedents de Lleida, Aragó, Sevilla i la zona del Mediterrani. Sabies que es recomanen menjar amb pell? Si vols descobrir per què, hauràs de llegir **Els Frescos**, on també trobaràs receptes fàcils per a fer amb prunes. T'animes?

Les sequeres a Espanya i el món són un problema que ens afecta a tots i a tot: tant des del sector primari i el proveïment d'aliments, com des del punt de vista climàtic i de sostenibilitat de la biodiversitat. Com podem ajudar nosaltres en el nostre dia a dia? Et donem algunes idees en **És Eco**, perquè els xicotets canvis poden produir enormes beneficis per al planeta.

En el nostre **Tema del mes** parlem de 10 hàbits per a seguir una vida saludables també a l'estiu. Així que ja no tenim excusa per a continuar amb les nostres rutines sanes, tant d'alimentació com d'exercici, perquè t'expliquem com les pots aplicar, inclús estant de viatge. A més, en **Salut i Bellesa** et donarem alguns consells per a poder dormir bé amb la calor d'estos mesos perquè no t'afecte la qualitat del son. També tenim en compte el teu benestar emocional en **Cuidar-nos** i t'expliquem com influïx la música en l'estat d'ànim i en el cervell. Curiós, veritat?

Si encara et falten setmanes per a anar-te'n de vacances i vols fer una parada per a alguna escapadeta, en **Viatjar amb gust** et proposem que descobrisques o redescobrisques la serra d'Irta a Castelló, un espai natural que et sorprendrà per les cales, les platges i muntanyes. No t'ho pots perdre! I dediquem **Els 5 de...** a Betto García, creador dels barrets i pentinats més desitjats.

Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida, entra a entrenosotros.consum.es. Bon estiu a tots i totes!



10 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Betto García.
- 08 **HUI MENGEM**
Aliments que potencien el bronzejat.
- 10 **ELS FRESCOS**
Prunes, una de les fruites més desitjades de l'estiu.
- 12 **SABER COMPRAR**
Tipus de gelat i com s'han de conservar.



14 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**
Protectors solars.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
10 hàbits de vida saludable per a este estiu.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Sierra d'Irta : cales, platges, rutes i més.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Causes de la sequera: què podem fer?
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum va facturar 3.864,3 milions d'euros en 2022, un 14,4% més. La Cooperativa renova la col·laboració amb Oxfam Intermón. Nou servici d'arreglada de bosses de plàstic per a clients online. Consum va inaugurar en juny les 5 primeres tendes noves de l'any 2023. Més d'11.500 tones de creïlla nacional a les tendes Consum esta temporada.



26 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**
Consells per a dormir bé amb la calor.
- 26 **CONEIX-TE**
Com influïx la música en l'estat d'ànim.
- 28 **CURA INFANTIL**
Deures i estiu: binomi possible?
- 30 **MASCOTES**
Sobrepès en mascotes: com els afecta?

Junts fem consum

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.



Impulsant les teues idees

ARREPLEGADA BOSSES TENDA EN LÍNIA

En Consum innovem per atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Per això, hem implantat un nou sistema d'economia circular per a l'arreglada, el tractament i la reutilització de les bosses de plàstic de la nostra tenda online, que s'arreglaran en el mateix domicili dels nostres clients i socis clients quan reben una nova comanda online. Estes bosses tenen una vida útil de 15 anys, recorda fer-ne un ús responsable abans de tornar-les al repartidor.

I què passa quan les arreglem? Les bosses de plàstic es tractaran en una planta de reciclatge per a transformar-les en gransa, partícules de material plàstic usat, que després s'usarà per a fabricar bosses noves.

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

Compartint trucs i consells

Truc guanyador



"Solc fer fesols amb cloïsses o rossellones. Si les poses directament al guisat, te'l pot fer malbé si duen arena: el truc és obrir-les en una olla a banda i, després, colar el caldo amb una tela de gasa. El líquid cau i l'arena es queda apegada a la tela."

Rosa María B.

Participa-hi!

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb què sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Escoltant la teua opinió en les xarxes



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!!!!!!"



Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de...

Betto García

Disenyador

Betto García és el creador dels barrets i pentinats més desitjats del moment. Entre la llarga llista de celebritats que han lluit els seus dissenys destaquen noms com Rosalía, Cardi B, Amaia Romero o Rossy de Palma, i ha col·laborat amb firmes espanyoles de la talla de Palomo Spain, Juan Vidal o Outsiders Division. Format en Londres, amb només 22 anys va arribar a participar en encàrrecs per a la Casa Reial britànica, inclosa la boda dels ducs de Cambridge, i també en les carreres d'Ascot, punt de trobada de l'aristocràcia anglesa. De tornada a Espanya, va assentar el seu taller de barreteria artesanal a València, que va ser –i continua sent– un autèntic èxit.



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

Els cinc de Betto García

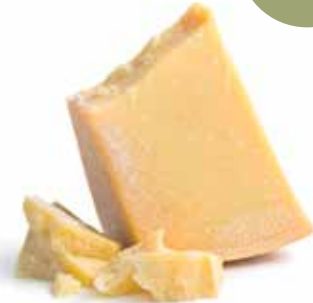
1



Les maduixes

La maduixa natural em recorda la meua infància en casa de ma tia, que sempre me'n preparava per a després de dinar. I és que soc fan absolut de tot el que està relacionat amb les maduixes i les fruites roges en general.

2



El formatge curat

Un bon formatge curat m'encanta, per a picar a qualsevol hora, acompanyat d'un vi o d'un refresc segons l'hora. Realment qualsevol formatge s'adapta a qualsevol moment, perquè el formatge que es fon també m'encanta com a bon foodie que soc.

3



La pasta

És un indispensable en el meu rebost, sempre et salva d'una dificultat i sempre està bona. Últimament he descobert la pasta de llegums i està increïble. Una recepta superfàcil que em salva sempre d'una dificultat és fer pasta amb pesto i un poc de formatge en crema, i ja tinc el menú perfecte.

4



Les papes

En realitat, crec que tots els meus productes són per a disfrutar de l'hora del vermut i de l'aperitiu, però és que un poc de sol amb formatge, un vermut amb gel i unes bones papes cruixents són la clau.

5



El gel

Soc realment addicte a totes les begudes amb gel, no me'n falta mai en el congelador. Tant si és hivern o és estiu, quan m'alce de matí no falla el meu café amb gel i sacarina mentre aguaito al meu balcó de Russafa i veig l'ambient del mercat.

ALIMENTS QUE POTENCIEN EL BRONZEJAT

Vols saber què has de menjar per a agafar color? Estos aliments et potenciaren el bronzejat. Inclou-los en les receptes i prepara un menú perfecte.

Els últims anys estem assistint a una presa de consciència més gran sobre les conseqüències a curt i llarg termini de l'exposició solar. Tot i així, hem d'insistir en la protecció de la pell tant per

dins com per fora. Quan planifiquem les vacances, hem de preparar la pell per a disfrutar de l'estiu. Per a lluir una pell radiant, llisa i saludable és important començar per una correcta hidratació i alimentació.

Aigua

Es important consumir 2-3 litres de líquids al dia prioritant el consum d'aigua, ja que és l'única beguda que no conté sucre, calories ni additius, i també no esperar a tindre set per a beure.



Aliments de colors vius

Rics en betacarotens, un antioxidant excel·lent que ens ajuda a previndre el dany cel·lular, mantindre a ratlla l'envelliment i ajudar, a més, a activar la melanina potenciant la pigmentació i afavorint el bronzejat. Ací s'inclouen la carlota, la carabassa, els espinacs, les tomaques, el mango i la papaia. L'ideal és que estos aliments es consumisquen crus, encara que en el cas de la carabassa haurà de ser cuita, en preparacions com ara muffins o pastissos.



Vitamina C

Que és una gran còmplice de la pell perquè és fonamental per a previndre el fotoenvelliment. És important incrementar el consum d'aliments que en són rics, ja que, com que és antioxidant, intervé en la síntesi de col·lagen i prevé i retarda l'aparició de les arrugues en la pell. La taronja, el pimentó roig, la grosella negra, el kiwi i la maduixa són alguns dels aliments que més quantitat en tenen.

Greixos saludables i àcids grassos essencials

Ja que afavorixen la protecció de la pell i li conferixen un aspecte ferm i lluent.

Gaspaxo de meló d'Alger



Ingredients (4 persones)

300 g de tomaques
4-5 fulles d'alfàbega
2 alls, pelats i picats
40 g de la tija d'api picat
½ vitet, sense llavors, picat (opcional)
400 g de meló d'Alger a daus
60 g de ceba roja picada
80 g de cogombre a rodanxes
40 ml d'oli d'oliva extra verge
5 ml de vinagre de vi
20 g de formatge feta (opcional)
Pebre acabat de moldre
Sal de l'Himàlaia

PREPARACIÓ

Fica tots els ingredients en la batedora, llevat de l'oli, el vinagre, la sal i el pebre, i tritura'ls fins que quede un puré suau i cremós. Afeg-li l'oli d'oliva i el vinagre i torna-ho a batre. Salpebra-ho al gust. Aboca la sopa en bols freds i decora'ls amb algunes fulles d'alfàbega. Tira unes miquetes de formatge feta per damunt si t'agrada. Reserva-ho en la nevera fins a servir.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
140 kcal	2,46g	11,5g	6,65g	2,52g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
7,5g	1,2g	5g	1,7g	5,84g

Informació nutricional per ració.

Ensalada d'estiu amb pistatxos i magrana



Ingredients (2 persones)

180 g d'albergina filetejada a la llarga
200 g de pimentons rojos sense llavors, tallats a tires
200 g de carabassetes filetejades a la llarga
30 g de pistatxos
70 g de ruca o créixens
10 g de julivert
100 g de cuscús
200 ml de caldo de verdures calent
150 g de magrana desgranada
Sal de l'Himàlaia
20 ml d'oli d'oliva extra verge
10 ml de suc de llima

PREPARACIÓ

Precalfa la graella del forn. Unta les albergines, els pimentons i les carabassetes pels dos costats amb ½ cullerada d'oli. Col·loca la graella per davall 15 minuts, o fins que les verdures s'ablanisquen o es dauren, girant-les. Torra'n així les tandes que necessites. Condimenta-les amb sal, tira'ls l'altra ½ culleradeta d'oli per damunt i reserva-les. Tritura els pistatxos amb un morter i reserva'ls. Posa la ruca en una encisamera i adoba-la amb sal, oli i el suc de llima. Posa el cuscús en un bol i tira-hi el caldo de verdures. Tapa-ho, deixa-ho reposar 5 minuts i afeg-li els pistatxos i la magrana, deixant-ne un poc per a decorar. Distribueix en cada plat una cullerada de cuscús al centre amb els pistatxos i la magrana, les fulles de ruca a un costat i les albergines, els pimentons i les carabassetes al forn a l'altre.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
390 kcal	10,4g	15,85g	51,3g	2,53g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
9,72g	2,26g	0g	6,03g	14,04g

Informació nutricional per ració.

Postres de papaia, gerds i avena



Ingredients (4 persones)

45 g de flocs d'avena
5 g de pipes de gira-sol sense torrar
20 g d'avellanes torrades sense pell
125 g de papaia
100 g de gerds
1 iogurt natural
10 g de xarop d'atzavara
2 g de canella molta

PREPARACIÓ

Renta els gerds amb cura i torca'ls amb uns tocs xicotets per evitar que es trenquen. Reserva'n la mitat per a decorar i tritura la resta amb la meitat del xarop. Tritura els flocs d'avena en la picadora o en un robot de cuina, juntament amb la canella, les pipes de gira-sol i les avellanes torrades sense pell. Cal que queden a trossets per a donar una agradable textura cruixent. Reserva la mescla triturada i a continuació pela la papaia, retira'n les llavors amb una cullera i talla'n la polpa a daus menuts. Utilitza un ganivet gran per a tallar la papaia per la mitat. A continuació, talla cada mitat a quarts i retira la pell de cada tros. Repartix en el fons de 4 recipients, de tipus got, una mescla dels flocs, les pipes de gira-sol i les avellanes. Afeg-li una capa del puré de gerds i després una capa de daus de papaia. Acaba el muntatge amb una generosa capa de iogurt natural ben batut. Decora-ho amb uns gerds sencers i arruixa-ho amb la resta del xarop.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
115 kcal	4,4g	4,2g	14,5g	3,5g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
2,64g	0,87g	0,35g	3,5g	7,4g

Informació nutricional per ració.

PRUNES

*Una de les fruites
més desitjades de l'estiu*

*És molt recomanable
menjar les prunes
amb pell, ja que és on
es troben la majoria
de les vitamines que
contenen.*



La pruna és una de les fruites preferides per a consumir a la primavera i l'estiu. És el fruit de la prunera (*Prunus domestica*), un arbre de la família de les rosàcies i del gènere *prunus*, com la bresquilla i la nectarina. Grogues, roges, verdes, porpres, morades, negres... les prunes són una fruita molt refrescant, amb un gust entre àcid i dolç.

A Espanya, la majoria de varietats es produïxen a Lleida, Aragó, Sevilla i la zona del Mediterrani. La temporada en què es poden trobar prunes fresques i madures en el mercat va des de final d'abril fins al setembre.

És molt recomanable menjar les prunes amb pell, ja que és on es troben la majoria de les vitamines que contenen. Esta fruita també es pot utilitzar per a preparar confitures, melmelades, gelatines i salses per a acompanyar moltes receptes. A més, es poden consumir seques, cuites o com a acompanyament de diferents plats.

VARIETATS

Hui dia n'hi ha més de 200 varietats, que solen classificar-se pel color i la mida. Algunes d'estes són:

- **Grogues:** característiques pel gust àcid i el suc abundant
- **Roges:** més sucoses i amb un gust més dolç que les grogues
- **Verdes o "clàudies":** destaquen per la dolçor aromàtica
- **Negres:** tenen la pell blavosa fosca i són les més adequades per a coure

PROPIETATS

Principalment, es coneixen per ser un remei natural contra el restrenyiment, però les prunes contenen molts altres beneficis essencials per a la salut.

- **Eviten el restrenyiment i faciliten el trànsit intestinal,** gràcies a la fibra que contenen. A més, tenen una gran quantitat d'aigua
- **Són poc calòriques i riques en potassi,** un mineral essencial per al bon funcionament dels músculs. A més, contribueixen al funcionament normal del sistema nerviós i al manteniment de la tensió arterial en bones condicions.
- **El seu contingut elevat en vitamina A** facilita el metabolisme del ferro, cosa que prevé l'anèmia i afavorix el bon funcionament del sistema immunitari.
- Els seus **flavonoides** posseeixen accions antioxidants per a combatre els radicals lliures.

BENEFICIS DE LES PRUNES

- ➔ És un aliment molt energètic, refrescant i lleuger, capaç d'estimular el sistema nerviós.
- ➔ És recomanable en cas de sobrepès pel seu baix contingut calòric.
- ➔ Ajuda al bon estat de la pell, de les mucoses i de la vista per l'alt contingut en vitamina A.



“ LES PRUNES ES CONEIXEN PER SER UN REMEI NATURAL CONTRA EL RESTRENYIMENT, PERÒ CONTENEN MOLTS ALTRES BENEFICIS ESSENCIALS PER A LA SALUT. ”

Tipus de GELATS

i com s'han de conservar

Descobrix els tipus de gelats que hi ha i la manera de conservar-los correctament. De crema, de llet, sorbets i molts altres que no et pots perdre este estiu.

Els gelats són unes de les postres més populars a tot el món, especialment durant els mesos d'estiu. Hi ha molts tipus de gelats que varien en sabor, textura i presentació. La conservació correcta dels gelats és fonamental

per a mantindre'n la qualitat i disfrutar del sabor tan deliciós que tenen amb les altes temperatures. Descobrix-ne totes les varietats segons els ingredients i com es poden mantindre en les millors condicions.

Gelat de crema

Es el més comú i s'elabora amb llet, nata, sucre i sabors naturals o artificials. Té una textura suau i cremosa.

CONSERVACIÓ: és important mantindre'l a temperatures molt baixes; l'ideal es a -18 °C. Això evita que s'hi forme gel i en manté el sabor i la textura originals.

Gelat de iogurt

S'elabora amb iogurt en lloc de crema. Té un sabor lleugerament àcid i és una opció més saludable que els gelats tradicionals.

CONSERVACIÓ: es recomana guardar-lo al congelador a temperatures molt baixes i consumir-lo dins d'un període de temps més curt que els gelats de crema, ja que tendix a endurir-se més ràpidament.

Gelat sense sucre

Estan dissenyats per a persones que han de controlar el consum de sucre. S'utilitzen edulcorants artificials o substituïts del sucre per a endolcir-los.

CONSERVACIÓ: igual que altres tipus de gelats, s'han de guardar a temperatures de congelació per a mantindre'n la textura i el sabor.

Gelats de fruita

S'elaboren amb puré o suc de fruita fresca. Són refrescants i més lleugers que els gelats de crema.

CONSERVACIÓ: és essencial mantindre'ls a una temperatura de congelació constant. Algunes fruites, com la pinya i la papaia, contenen enzims que poden fer que el gelat es torne aigualit, per això és important evitar mesclar estes fruites amb lactis quan es preparen.

Com s'han de conservar els gelats correctament

- 1** Els gelats s'han de mantindre en el congelador a una temperatura constant de -18 °C o més baixa per a evitar la formació de cristalls de gel i mantindre'n la qualitat.
- 2** Cal evitar els canvis freqüents de temperatura en el congelador, ja que això pot afectar-ne la textura i el sabor.
- 3** El gelat casolà s'ha de guardar sempre en recipients hermètics per a evitar l'absorció d'olors i sabors no desitjats.
- 4** El gelat no es pot congelar una altra vegada després d'haver-lo descongelat parcialment. Això pot afectar-ne la qualitat i provocar l'aparició de bacteris.
- 5** Cal usar bosses o contenidors aïllats si es vol transportar gelats, per a mantindre'ls freds durant el trajecte.

PROTECTORS SOLARS

Saps quins són els tipus de protectors solars que hi ha? No saps quin has de triar? Troba l'ideal per a la cara i el cos en moment.

PER A LA CARA



En crema o loció: solen tindre una textura lleugera i s'absorbixen fàcilment en la pell de la cara. Oferixen una cobertura uniforme i són ideals per a usar-los a diari. A més de proporcionar protecció, molts també ofereixen hidratació i altres beneficis com ingredients antioxidants.



En gel: indicats per a persones amb pell grassa o propensa a l'acne, ja que tendixen a ser menys comedogènics i no obstruïxen els porus. Els gels solars s'absorbixen ràpidament en la pell sense deixar una sensació grassa, per això són perfectes per a utilitzar-los davall del maquillatge. Gràcies a esta textura, són una bona opció per a protegir-nos quan practiquem activitats a l'aire lliure.



En pólvores: són una opció innovadora. En forma de pólvores soltes o compactes, s'apliquen amb una brotxa o una esponja. Adequats per a retocar-se ràpidament durant el dia, ja que es poden aplicar fàcilment sobre el maquillatge sense alterar-lo. Generalment tenen un factor de protecció solar (SPF) més baix, per tant es recomana usar-los en combinació amb altres protectors solars.



Amb color: ofereixen una doble funció, protecció solar i cobertura lleugera per a unificar el to. Solen estar disponibles en format crema o base amb protecció solar. Recomanables per a qui preferix una aparença més natural o qui vol simplificar la rutina de maquillatge.

Protegir-nos la cara i el cos del sol és fonamental per a mantindre la pell sana i bonica!

PER AL COS



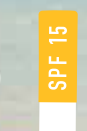
En crema: és el format més clàssic i popular. Es tracta d'una crema que s'aplica sobre la pell per a protegir-la dels rajos UV. Són els més aconsellables per a persones amb pell seca o normal, ja que els aporta hidratació. Les cremes solen ser molt efectives per a protegir la pell, ja que tenen una consistència més densa i poden crear una barrera més duradora contra els rajos UV. El contrapunt és que ens poden deixar una sensació més pesada en la pell.



En esprai: són còmodes i fàcils d'aplicar. Es vaporitzen directament sobre la pell i s'escampen amb un massatge lleuger. Són els més recomanables per a cobrir àrees grans o de difícil accés. Tanmateix, és important que ens assegurem d'aplicar-nos-en una quantitat adequada i, sobretot, uniforme per a obtenir una protecció efectiva.



En gel: és un format lleuger i fresc que s'absorbix ràpidament en la pell. És el més indicat per a persones amb pell grassa. A més, sol tindre una textura refrescant que és molt agradable en estiu, sobretot quan practiquem exercici a l'aire lliure.



En barra: són compactes i fàcils de transportar. Es presenten en forma sòlida i es fan lliscar directament sobre la pell. Són els més adequats per a l'aplicació precisa en àrees específiques, com els llavis, el nas, les orelles i les cicatrius. També són convenients per a portar-los damunt perquè poden ser molt útils per a retocar-nos ràpidament durant el dia.



En oli: contenen filtres solars i olis nutritius que ens ajuden a mantindre la hidratació de la pell i realcen el bronzejat. Oferixen una sensació suau i sedosa en la pell. És important recordar que els olis solars generalment tenen un factor de protecció solar (SPF) més baix i no han de substituir els protectors solars tradicionals quan necessitem una protecció intensa.

“ **ÉS IMPORTANT TRIAR EL PROTECTOR SOLAR QUE S'ADAPTE MILLOR A LES NOSTRES NECESSITATS I TIPUS DE PELL I SEGUIR SEMPRE TOTES LES INDICACIONS PER A APLICAR-LO CORRECTAMENT I PODER GARANTIR-NE UNA ACCIÓ EFECTIVA.** ”

5 consells bàsics per a protegir-nos

- 1 Aplicar i repetir:** és aconsellable utilitzar protector solar almenys mitja hora abans de l'exposició. No t'oblides les àrees com els llavis, orelles, coll o empenyes, ni tampoc de repetir l'aplicació cada dos hores, especialment si et banyes o fas exercici físic.
- 2 Evitar les hores punta de radiació:** entre les 12 i les 16 hores les temperatures són extremes i el sol és més intens. Es recomana evitar l'exposició directa.
- 3 Mantindre-la tot l'any:** es recomana mantindre la protecció solar amb independència de l'exposició i la intensitat del sol. Si és possible, utilitzar factor 50 o pantalla total.
- 4 Utilitzar-ne també a la muntanya:** s'han de mantindre les precaucions, encara que estiguem en el camp o en una zona de muntanya.
- 5 Reforçar:** és aconsellable completar la protecció amb complements com ulleres de sol i gorres i triar roba de teixits lleugers, preferiblement de cotó.

10 HÀBITS DE VIDA SALUDABLES

per a este estiu

Et portem 10 hàbits de vida saludables que pots aplicar este estiu sense que importe on estigues. Perquè no hi ha res millor que cuidar-se!



QUÈ ENTENEM PER UNA VIDA SALUDABLE?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el terme salut com "un estat de complet benestar físic, mental i social". Per això s'entén que una vida saludable és aquella que va més enllà de la salut física i una dieta equilibrada, i també engloba tots aquells hàbits que beneficien la salut mental.

HÀBITS DE VIDA SALUDABLE DURANT L'ESTIU

1 Mantindre una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada inclou tots els aliments de la piràmide nutricional, però en les quantitats recomanades per a cada persona. Pren nota dels més importants!



FRUITA I VERDURA
2 o 3
racions / dia



CARN MAGRA I PEIX
de 3 a 4
racions / setmana



CREÏLLES, ARRÒS, PA, PA INTEGRAL I PASTA
de 4 a 6
racions / dia



LLET I DERIVATS
de 2 a 4
racions / setmana



LLEGUMS
de 2 a 4
racions / setmana



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
de 3 a 6
racions / dia

2 Comprar aliments saludables

A les vacances disposem de més temps per a augmentar el consum d'aliments saludables i disfrutar-los, com ara la fruita i la verdura de temporada. Combina-les amb llegums o fruita seca en ensalades ben fresquetes.

3 Hidratar-se de manera adequada

Com a mínim hem de beure dos litres d'aigua diaris. A l'estiu complementa la ingesta d'aigua amb llimonada casolana, suc, nèctars i inclús gaspatxos i salmorejos. Superabellidors!

4 Fer un bon desdèjuni als matins

El desdèjuni és la primera menjada del dia i la més important. Aprofita per a establir una rutina de desdèjuni en família i consumir aliments que poden no semblar abellidors, com ara unes farinetes d'avena. Som el seu exemple a seguir!

5 Menjar en família

Aprofita per a disfrutar de la companyia dels més menuts de casa, cuinar junts, descobrir nous aliments saludables i de temporada i incorporar-los.

6 Evitar la TV i altres dispositius tecnològics durant les menjades

L'Associació Espanyola de Pediatria i l'OMS recomanen esta pràctica. Hi ha estudis que indiquen que els xiquets corren el risc de patir sobrepès, ja que no es fixen en el que mengen i ingerixen més calories.

7 Practicar esport

El més recomanable és fer 30 minuts diaris d'activitat física. Això no vol dir que hàgem de fer exercicis d'alt impacte: hi ha altres tipus d'exercici com caminar de pressa, fer rutes amb bicicleta o eixir a passejar. El que importa és fugir del sedentarisme.

8 Dormir prou

Encara que a l'estiu ens costa dormir més per la calor, el més adequat és dormir 8 hores els adults i de 10 a 12 hores els xiquets. Aprofita els dies en família per a establir patrons de son que puguin servir-vos a tots per a la tornada a l'escola.

9 Cuidar la salut mental

L'ansietat i la depressió són algunes de les malalties que més es repeteixen entre els adults hui dia. L'estiu és ideal per a cuidar-nos millor, buscar moments de descans i, sobretot, fer coses que ens proporcionen felicitat.

10 Sociabilitzar

L'oci és fonamental per a l'ésser humà. En esta època podem crear més plans i disfrutar, encara més, de la família i els amics. Intenta no perdre estos costums la resta de l'any.

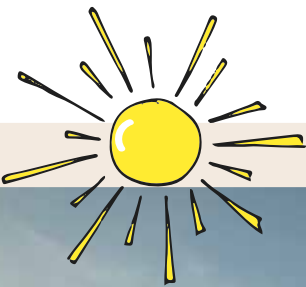
L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el terme salut com "un estat de complet benestar físic, mental i social".

Serra d'Irta

Cales, platges, rutes i més

Descobrix la serra d'Irta situada a Castelló, un espai natural que et sorprendrà per les seues cales, platges i muntanyes. No t'ho perdes!

A la província de Castelló trobem dos grans tresors naturals tan bonics com a vegades desconeguts: la serra d'Irta i les seues costes. Oferixen una combinació única de paisatges impressionants, platges verges, una biodiversitat excepcional i una gastronomia tradicional que encisen els visitants.



La serra d'Irta és un parc natural impressionant que s'estén al llarg de pràcticament 13 km de costa i que oferix una mescla de muntanyes, penya-segats i cales recòndites. Amb una flora i fauna variada, és un paradís magnífic per als amants de la naturalesa. El parc té nombrosos camins per explorar, cosa que permet disfrutar de vistes panoràmiques espectaculars i descobrir racons ocults.



Cala en la serra d'Irta

Platges i cales

Les aigües cristal·lines i l'entorn natural preservat convertixen estes platges, entre Alcossebre i Peníscola, en una destinació ideal per als amants de la mar i la tranquil·litat. Cada cala té el seu encant, des d'arena fina fins a roca amb penya-segats impressionants. A més, moltes són accessibles només a peu, i això afig un toc d'aventura a l'experiència. Algunes de les més destacables són:

- **Cala Mundina:** la més pròxima a la localitat d'Alcossebre i des d'on s'aprecia el far de la Serra d'Irta. És de difícil accés per al bany, però un encert per a disfrutar del capvespre. Molt a prop trobem encavaments més rocosos com la cala de Serradal i la cala d'Alcossebre.
- **Cala de Ribamar:** fusiona costa i serra en un entorn de calma total. Molt a prop hi ha la cala d'Argilaga, amb coves naturals per a refugiar-nos del sol, o la cala de la Basseta, més pròxima al cap d'Irta.
- **Platja del Pebret i platja del Russo:** s'hi accedix a través d'una pista forestal. Des de les seues aigües es veu l'imponent perfil de Peníscola. La platja del Pebret té la peculiaritat que la seua arena està formada per petxines xicotetes.



Què podem fer en la serra d'Irta

A més del valor ecològic, la serra d'Irta també oferix oportunitats per a fer activitats a l'aire lliure, des de rutes més de muntanya fins a altres de costa, incloent-hi ermites o el castell d'Alcalà de Xivert. Els visitants poden practicar senderisme, ciclisme, busseig, caiac i moltes altres activitats enmig d'este entorn natural excepcional.

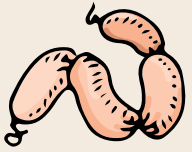
Son hàbitats importants per a contemplar una gran varietat d'espècies de flora i fauna, entre les quals n'hi ha algunes de protegides. Els amants de l'observació d'ocells també trobaran ací un verdader paradís, ja que la regió és un punt de pas migratori important i alberga una gran diversitat d'aus marines i terrestres.

Estes destinacions oferixen la combinació perfecta de paisatges sorprenents, aigües cristal·lines i una gran biodiversitat, tant si vols relaxar-te en una cala tranquil·la com explorar camins de muntanya.



Castell d'Alcalà de Xivert

Gastronomia de mar i muntanya



La combinació de muntanyes escarpades, valls fèrtils i una costa impressionant es reflectix en la cuina local, que es basa en productes frescos i de qualitat. Un dels ingredients estrella de la gastronomia de la serra d'Irta és l'oli d'oliva verge extra. Este oli s'utilitza per a preparar plats tan saborosos com l'arròs al forn, cuinat amb embotits locals i espècies aromàtiques, o l'olla de la Plana, una olla elaborada amb una varietat de carns, com porc, vedella i pollastre, juntament amb verdures fresques i llegums.

La cuina de la serra d'Irta també destaca pel peix i el marisc fresc. La proximitat a la mar Mediterrània permet disfrutar d'espècies com la dorada, el rap i els llagostins de moltes maneres: a la graella, al forn o en cassoles de mariscos delicioses. Pel que fa a les postres, destaca el flaó, un pastís de formatge suau amb un toc d'herba-sana.



Arròs al forn

CAUSES DE LA SEQUERA

Què podem fer?

Què causa les sequeres a Espanya i al món? Quines accions individuals podem dur a terme per a ajudar? Descobrix tot el que n'has de saber.



En 1994, l'Assemblea General de les Nacions Unides va declarar el 17 de juny com el **Dia Mundial de Lluita Contra la Desertificació i la Sequera**. Entenem com a sequera l'escassetat de precipitacions pluvials, mentre que la desertificació és la degradació del sòl en les zones àrides o seques, a causa de la desforestació, del creixement demogràfic, de l'expansió de ciutats i de la contaminació, entre altres raons. Les dos estan íntimament relacionades.

CAUSES DE LA SEQUERA

- **Naturals:** fonamentalment es deuen a les modificacions en els patrons de circulació atmosfèrica i a la variació i intensificació de l'activitat solar.
- **Originades pels humans:** una de les causes més importants de la sequera és el calfament global i el canvi climàtic, pel mal ús dels recursos hidràulics, la crema de combustibles fòssils o la desforestació dels boscos i ciutats. Tot això provoca la desertificació del sòl.

TIPUS DE SEQUERES

- **Sequera meteorològica:** deguda a l'escassetat de pluja contínua.
- **Sequera hidrològica:** es produïx quan els embassaments es troben per baix del nivell habitual per la poca pluja.
- **Sequera agrícola:** es produïx quan la superfície de cultiu té dèficit d'humitat.
- **Sequera socioeconòmica:** es dona quan l'escassetat de l'aigua repercutix en l'economia.

Una de les causes més importants de la sequera és el calfament global i el canvi climàtic.

CONSEQUÈNCIES DE LA SEQUERA

- **Disminució de l'economia:** una de les causes de la sequera és la pèrdua de produccions agrícoles i de terres per al bestiar. Això provoca escassetat de recursos i, per tant, l'augment dels preus. A més, si s'agreuja, pot provocar inestabilitat mundial, conflictes i guerres pels recursos naturals.
- **Riscos per a la salut dels éssers humans i els animals:** malnutrició, deshidratació i malalties. I, en alguns països menys desenvolupats, fam provocada per l'escassetat d'aliments.
- **Impactes mediambientals:** contaminació global, pèrdua de la biodiversitat i augment d'incendis, sobretot durant els mesos d'estiu.
- **Migració d'éssers humans i espècies animals.**

Accions individuals en temps de sequera

A l'hora d'afrontar el problema de la sequera al nostre país, és important idear **accions que ajuden a previndre el malbaratament de l'aigua**. Encara que moltes d'estes accions no estan a l'abast dels ciutadans del carrer... sí que podem fer xicotets actes significatius per al medi ambient!



Fer un ús responsable de l'aigua: dutxar-nos en lloc de banyar-nos; fer dutxes més curtes; no deixar aixetes obertes més temps del necessari; instal·lar sistemes d'estalvi d'aigua en aixetes, dutxes o cisternes, i, a l'estiu, no buidar les piscines cada dos per tres!



El reg gota a gota: este tipus de reg, molt utilitzat pels agricultors, busca que les plantes i el sòl tinguin el seu grau d'humitat òptim. A més... no malbarata gens d'aigua! Anima't a implantar este tipus de reg al teu jardí o hort personal i fuig del reg amb la mànegua.



Plantar més arbres: en alguns països han començat a plantar més arbres per combatre la desertificació. Esta és una de les millors maneres de reduir els danys que causa la sequera, generar ombres per a combatre la calor, millorar el medi ambient i la qualitat de l'aire i, inclús, augmentar el nivell de precipitacions pluvials. Si no pots fer-ho, busca plantes resistents i que necessiten poca aigua per a créixer.

Balanç 2022



Consum va facturar 3.864,3 milions d'euros en 2022, un 14,4% més

Consum va facturar 3.864,3 milions d'euros en 2022, un 14,4% més que en l'exercici anterior. Els resultats es van situar en 57,7 milions d'euros, un 15% menys que en 2021. Estos resultats, que es van presentar a començament del mes de maig, obeixen a la reducció del marge net que ha aplicat la Cooperativa per contindre els preus en suport a l'estalvi dels consumidors, a l'increment en el ritme de creació d'ocupació (+6,9%) i a l'augment de les inversions durant l'any passat (+12,9%), tot això a pesar de l'increment sostingut dels costos en tota la cadena.

En 2022, Consum ha incrementat un 11,7% el volum de vendes a superfície constant, un augment que supera en vora dos punts percentuals la mitjana del sector de la distribució, segons l'INE. D'altra banda, les vendes de la tenda online de la Cooperativa van augmentar un 7,3%, fins a arribar als 65,8 milions d'euros.

El total d'inversions va assolir els 168,4 milions d'euros, un 12,9% més respecte den 2021, destinades a l'obertura de 50 nous supermercats —12 de propis i 38 franquícies Charter—, a l'ampliació i reforma de 41 tendes per adequar-les al nou model de Consum i a la digitalització de processos de totes les centrals logístiques, així com a processos d'innovació i digitalització. Amb les noves obertures, la xarxa comercial disposa de 874 establiments, 477 de propis i 403 Charter (652.646 m² de sala de vendes), situats a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa,

Múrcia, Andalusia i Aragó. Este 2023, la Cooperativa preveu mantindre el ritme d'obertures i obrir 50 supermercats més: 15 de propis i 35 Charter, i dur a terme 22 reformes i ampliacions.

La Cooperativa manté el sext lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució per superfície, amb un augment de quota d'un 0,1 fins al 4,5% del mercat nacional, mentre que la quota de mercat per vendes a la seua àrea d'influència se situa en el 13,3%.

Consum és present en més de 3,7 milions de domicilis, als quals van arribar en 2022 més de 54,9 milions d'euros en descomptes i xecs regal, un 8,7% més que l'any anterior. A més, la Cooperativa manté descomptes mitjans del 15% des de la primera unitat mitjançant les seues ofertes.

La plantilla de la Cooperativa va créixer en 1.125 persones en 2022, fins a aconseguir els 19.337 treballadors, un 6,9 per cent més que l'any anterior. El 96% de la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa, per la qual cosa s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis. En 2022 es van repartir 72,9 milions d'euros, dels quals 46,3 milions corresponen al repartiment de resultats cooperatius entre els socis treballadors i 26,6 milions, a primes per objectius.

Producte de proximitat



Més d'11.500 tones de creïlla nacional esta temporada

Consum ofereix en les seues tendes més d'11.500 tones de creïlla nacional d'agricultors locals esta temporada. La creïlla nacional, que ha començat a arribar a les tendes de la xarxa al juny, suposa al voltant del 60% del volum total de venda d'este producte de la Cooperativa, i procedix de zones de producció com Màlaga, Cartagena, Sevilla, València o Albacete, en la collita més primerenca, i d'àrees de cultiu de Segòvia i Salamanca al final de la campanya.

La Cooperativa manté l'aposta per la producció de proximitat i, en el cas de la creïlla nova, es manté durant pràcticament 8 mesos a l'any aproximadament des del maig fins a l'octubre o el novembre, allargant al màxim l'origen nacional.

Ocupació



Consum inaugura al juny les 5 primeres tendes noves de l'any 2023

Consum ha obert 5 noves tendes este mes de juny passat. Es tracta dels centres de València (C/Bilbao), Huétor Vega (Granada), Villarrobledo (Albacete), Cartagena (Múrcia) i Moncofa (Castelló). Estes són les primeres obertures de l'exercici 2023, en el qual la Cooperativa preveu inaugurar un total de 15 nous establiments.

Els pròxims mesos Consum obrirà, a més, altres 10 nous establiments a Pulpí, El Ejido, Adra i Motril, a Andalusia; Alginet, el Verger i Torrevella, a la Comunitat Valenciana; Tomelloso i Villanueva de los Infantes, a Castella-la Manxa, i Figueres, a Catalunya. A estos nous establiments cal sumar la previsió d'obertures de Charter, la franquícia de Consum, que este any 2023 obrirà almenys 35 noves tendes.

Comerç just



La Cooperativa renova la col·laboració amb Oxfam Intermón

Consum ha renovat este mes de maig la col·laboració amb Oxfam Intermón després de més de 20 anys oferint productes de comerç just en les seues tendes, que han permés millorar les condicions de vida de més de 220 famílies a l'any d'Àfrica i l'Amèrica Llatina.

Gràcies a esta col·laboració, l'ONG ha contribuït al desenvolupament d'agricultors i cooperatives locals a Uganda, Angola, Guatemala i el Perú, ajudant més de 220 famílies de mitjana, a l'any, de xicotets agricultors, pertanyents a 4 cooperatives locals de comerç just. Només els últims 10 anys, Oxfam Intermón ha comprat, directament a estes cooperatives, café i panela per valor de més d'1,55 milions d'euros, gràcies a les compres que els clients de la Cooperativa fan d'esta classe de productes "socials".

Economia circular



Nou servici d'arreglada de bosses de plàstic per a clients online

Consum ha implantat este mes de juny un nou sistema d'economia circular per a l'arreglada, el tractament i la reutilització de les bosses de plàstic de la seua tenda online, que s'arreglaran al domicili dels clients. Amb este nou servici per als clients, implantat a les 423 poblacions de València, Alacant, Castelló, Albacete, Barcelona, Tarragona, Almeria, Múrcia i Girona que disposen de la tenda online de Consum, la Cooperativa preveu recuperar més de 2.600 quilos de plàstic a l'any.

El projecte consistix en l'arreglada de bosses de plàstic dels clients que fan la compra online. Hauran de preparar-les prèviament per no retardar l'operativa i les arreglarà el repartidor que vaja a sa casa per traslladar-les i transformar-les en material plàstic usat, que s'utilitza després per a la fabricació de noves bosses.

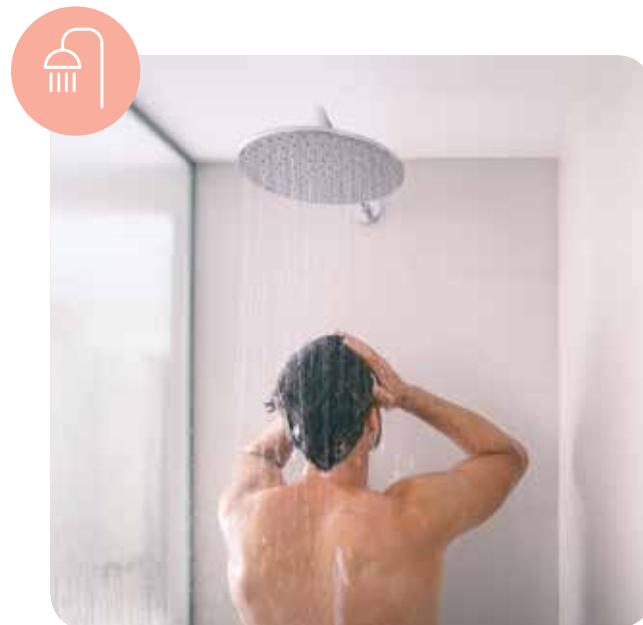
CONSELLS PER A DORMIR BÉ AMB LA CALOR DE L'ESTIU

Descobrix com es pot dormir amb calor a l'estiu: consells per a mantindre l'habitació fresca, triar roba de llit adequada i millorar la qualitat del son.



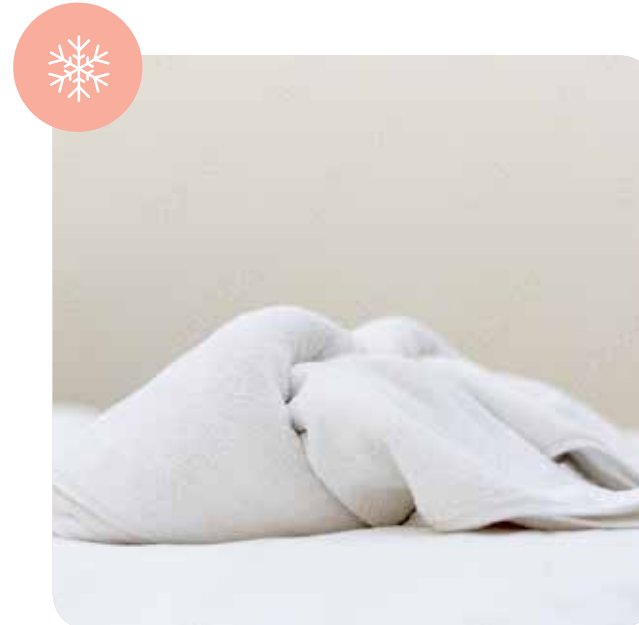
EL PRIMER DE TOT ÉS FER TOTS ELS POSSIBLES PER A EVITAR QUE L'HABITACIÓ ES CALFE DURANT EL DIA

Això podem evitar-ho si triem l'habitació més aïllada de la casa i la mantenim fresca tancant finestres, portes i persianes durant el dia. Quan es fa de nit, la temperatura exterior sol baixar, per això és el moment d'obrir-les i crear un xicotet corrent de ventilació en l'habitació que, a més, refrigerarà tota la casa.



LA HIDRATACIÓ ÉS CLAU

Reduir la temperatura del cos és de gran ajuda a l'hora de gitar-nos. Dutxar-se amb aigua tèbia abans de gitar-te no només t'hidrata, sinó que et fa sentir més fresc. I sí, diem tèbia perquè és molt important que no et dutxes amb aigua freda. La dutxa calenta augmenta la humitat de l'ambient i com més humitat hi ha en l'ambient, més difícil és que la suor s'evapore i que esta evaporació reduísca la temperatura corporal.



ÉS POSSIBLE REFREDAR EL LLIT?

En part sí: agafa una bossa de gel del congelador, embolica-la en un drap de cuina i col·loca-la en el llit on et resulte més còmode. Per a un alleujament més instantani, posa't una bossa de gel en els punts de pols de les monyiques, al coll, als colzes, als engonals, als turmells i inclús darrere dels genolls.

La resta d'idees que podem trobar són consells bàsics i fonamentals, com ara la importància d'hidratar-se durant el dia, no abusar dels sopars copiosos i evitar l'alcohol abans de gitar-nos, ja que és un deshidratant natural i, per això mateix, contribueix al problema. Per a induir el son fàcilment també és recomanable desendollar els aparells elèctrics de l'habitació, mantindre's allunyat dels dispositius electrònics, llegir un llibre relaxant o fer exercicis de respiració.

19°C – 21°C

LA TEMPERATURA IDEAL PER A TENIR UN DESCANS ÒPTIM OSCIL·LA ENTRE ELS 19 °C I ELS 21 °C.



UTILITZA LLENÇOLS FRESCOS PER A L'ESTIU

És important triar roba de llit lleugera, ja que les fibres naturals absorbixen millor la suor que les sintètiques, i usar pijames d'estiu. El fet d'estar tan frescos com siga possible ens ajudarà a conciliar el son abans.

COM INFLUÏX LA MÚSICA EN L'ESTAT D'ÀNIM

Descobrix els efectes que la música té en el cervell

Els efectes de la música en l'estat d'ànim poden variar d'una persona a una altra.

La música té un poder sorprenent en les nostres emocions i en l'estat d'ànim. A continuació, explorem els efectes que la música té en la ment i com podem aprofitar-la per a millorar el benestar emocional.

LA MÚSICA POT CANVIAR L'ESTAT D'ÀNIM?

La música activa àrees cerebrals relacionades amb les emocions, com l'amígdala i el sistema límbic, generant respostes emocionals i físiques. També activa en el cervell la secreció d'endorfines, els neurotransmissors relacionats amb el plaer i la felicitat.

Escoltant música podem evocar records o imatges, estimular els afectes i les emocions i crear una connexió profunda amb les nostres experiències de vida. És igual si és una melodia alegre, que ens fa ballar, o una cançó melancòlica, que ens transporta a moments passats. La música pot despertar una àmplia gamma de sentiments.

Quan estem tristos o deprimits, tendim a buscar cançons que reflectisquen les nostres emocions, potser buscant consol o validació. Quan estem feliços i amb energia, busquem melodies alegres que reforcen el nostre estat d'ànim positiu. La música pot funcionar com un reflex del nostre estat emocional actual i, al mateix temps, influir-hi.

EFFECTES POSITIUS I NEGATIUS DE LA MÚSICA

Els efectes de la música en l'estat d'ànim poden variar d'una persona a una altra, ja que les nostres preferències musicals i associacions personals juguen un paper crucial.

La música té efectes positius i negatius en el nostre estat d'ànim. Escoltar música alegre i enèrgica pot augmentar la motivació, millorar l'ànim i proporcionar una sensació d'eufòria. També pot funcionar com un mitjà de relaxació i per a reduir l'estrès. D'altra banda, alguns tipus de música trista o agressiva poden intensificar sentiments negatius, com la tristesa o la ira. És important tindre consciència de com ens afecta emocionalment la música que escoltem i ajustar-ne la tria segons la necessitat que tinguem.

BENEFICIS TERAPÈUTICS SIGNIFICATIUS DE LA MÚSICA

La música s'utilitza en alguns tipus de teràpia per a reduir l'estrès, disminuir l'ansietat i millorar l'estat d'ànim. Escoltar música relaxant pot induir una resposta de relaxació, reduint la freqüència cardíaca i la pressió arterial. A més, la teràpia musical pot ajudar en la rehabilitació física, millorar la memòria i la concentració i promoure el benestar general.

Consells per a triar la música que necessites, segons el teu estat d'ànim

- **Busca música inspiradora:** escolta cançons amb lletres positives i motivadores que t'impulsen cap avant i et facen sentir empoderat.
- **Ritme enèrgic:** tria cançons amb ritmes i melodies ràpides i enèrgiques que t'ajuden a sentir-te més actiu i dinàmic.
- **Música relaxant:** si busques calma i relaxació, tria melodies suaus i tranquil·les que t'ajuden a reduir l'estrès i l'ansietat.
- **Crea llistes de reproducció temàtiques:** organitza les teues cançons preferides en llistes de reproducció segons el teu estat d'ànim o l'activitat específica, com ara exercicis, relaxació o treball.
- **Utilitza la música com un mitjà d'expressió:** si estàs experimentant emocions intenses, busca cançons que reflectisquen i validen els teus sentiments, i que t'ajuden a processar-los.
- **Experimenta i ajusta:** la música és personal, per tant potser et caldrà temps per a trobar les cançons adequades. Prova diferents opcions i ajusta la teua selecció segons les necessitats i les preferències.

Recorda que la música pot ser una aliada poderosa per a millorar l'estat d'ànim i el benestar emocional. Explora, experimenta i troba les cançons que t'ajuden a elevar l'ànim i a trobar la calma quan ho necessites.

DEURES I ESTIU

Binomi possible?

Els deures d'estiu sempre han sigut motiu de debat.
Es poden combinar amb les vacances? Descobrix
quines visions hi ha sobre este tema.



Cada any, quan el curs escolar arriba a la fi, milers de pares es pregunten si els fills, especialment, dels cicles d'Infantil i Primària, han de continuar fent deures durant l'estiu o no. És cert que els professors, per a estes etapes educatives, solen recomanar una versió més "light" del que són les tasques exigides durant el curs escolar, com ara quadernets d'estiu, lectura de llibres, resums, dibuixos...

La veritat és que les vacances estivals són més llargues que qualsevol altre període de l'any, com Nadal i Pasqua, i els xiquets s'enfronten a moltes setmanes de descans i plaer, com ara campaments, platja, piscina, muntanya... Això fa que les obligacions i els horaris per a alçar-se i gitar-se siguin menys estrictes que durant l'any.

Es tracta d'una decisió molt personal, que, com en tot, té defensors i detractors.

DETRACTORS

- Si el xiquet s'ha esforçat durant el curs, el descans de deures és la seua recompensa.
- Les obligacions dels deures a l'estiu, a vegades, aconseguixen l'efecte contrari: els xiquets es poden desmotivar davant de l'estudi i l'aprenentatge.
- El descans i l'esbargiment dels xiquets és un dret que arreplega l'article 31 de la Convenció dels Infants d'UNICEF de 1989. En concret, es diu que el xiquet té dret al descans, a l'esbargiment, a les activitats recreatives que van amb l'edat [...].
- Els deures, a l'estiu, quan es tracta de reforçar alguna matèria en què tenen dificultats, es poden percebre com un càstig, amb efectes negatius des del punt de vista emocional.
- Les vacances han de ser per a divertir-se i els deures resten temps d'oci, que és necessari per al desenvolupament dels xiquets.
- Els xiquets també han d'aprendre a avorrir-se, per a deixar volar la imaginació. També és una oportunitat excel·lent per a ensenyar-los a ajudar en les faenes de casa, si no ho fan ja. O perquè aprenguen alguna habilitat nova, com ajudants de cuina, i també perquè es divertisquen fent esport.

DEFENSORS

- Perquè a pares i tutors, els preocupa que s'obliden del que han après, que perden la rutina o abandonen l'hàbit de fer faena cada dia. És fonamental que hi haja una bona comunicació entre l'escola i la família perquè els deures s'adeqüen a cada etapa escolar.
- Fer algun tipus de tasca implica mantindre una rutina i això reforça en els xiquets la responsabilitat, la disciplina i la constància, especialment, durant les etapes d'Infantil i Primària.
- Es manté l'hàbit de fer "algun tipus d'activitat escolar", encara que estiga enfocada com si fora un joc, com els quadernets d'estiu o els d'adhesius i per a dibuixar. Amb la tornada a l'escola en setembre, els xiquets poden portar-los el primer dia de classe i així els poden revisar els professors. Per a les etapes d'ESO i Batxillerat, sempre que hagen aprovat totes les assignatures, no se sol recomanar fer deures a l'estiu, ja que s'entén que, a estes edats, els xiquets i adolescents ja tenen l'hàbit de llegir llibres, per exemple.
- Reforcen el que han après durant el curs escolar, d'una manera divertida i més breu que l'habitual.
- Poden suplir xicotetes mancances que tinga el xiquet en alguna assignatura o àrea concreta, ja que tenen més temps i poden practicar més.
- El període vacacional d'estiu en Espanya és molt llarg, per això és massa temps el que transcorre entre que acaba el curs i comença l'altre.
- El temps ha de ser adequat a l'edat del xiquet i no ha de suposar una càrrega excessiva que els impedisca jugar, relacionar-se o, simplement, avorrir-se.
- Llegir llibres, escriure un diari, pintar, inventar jocs... Hi ha mil maneres per a mantindre's actius.

TERME MITJÀ

Una postura intermèdia consistiria a limitar estes tasques a uns minuts diaris, però durant totes les setmanes, i deixar la resta del dia i els caps de setmana completament lliures. També s'ha de tindre en compte que hi ha diferents maneres d'aprendre i que podem aprofitar les vacances per a fer activitats tan beneficioses com llegir, visitar museus o anar al teatre o al cinema.

“ EL DESCANS I L'ESBARGIMENT DELS XIQUETS ÉS UN DRET QUE ARREPLEGA L'ARTICLE 31 DE LA CONVENCIÓ DELS INFANTS D'UNICEF DE 1989. ”

SOBREPÉS EN MASCOTES

Com els afecta?



El sobrepés en les mascotes pot tindre conseqüències importants en la seua qualitat de vida. Ja siga en gossos o gats, descobrix com els pots ajudar.

En els animals, tindre un pes òptim és més important del que es pensa, ja que pot provocar no tan sols malalties, sinó problemes en les articulacions i els ossos de l'animal que poden afectar la seua mobilitat i qualitat de vida. Per això, és fonamental vigilar l'alimentació i l'exercici en els nostres animals durant tota la seua vida.

Sobrepés en gossos

L'alimentació i l'exercici són els factors clau perquè els nostres gossos es mantinguin en un pes òptim, que variarà en cada animal, depenent de variables com la raça, l'edat i la mida.

En les visites rutinàries al veterinarí podem controlar el pes del gos per a ajustar l'alimentació i l'exercici que ha de fer en cada moment de la seua vida.

L'alimentació ha de ser de qualitat, preferiblement natural, i s'ha d'incloure en la ració diària els premis i llepolies que es donen cada dia.

L'exercici diari és fonamental en els gossos, tinga l'edat, la raça o la mida que tinga, perquè ens assegura un pes òptim, a més d'una vida saludable i feliç. No hem d'oblidar que un gos que viu a la ciutat sempre tindrà més limitats els moments de fer exercici, per això les eixides a la muntanya, quan siga possible, són una gran opció que cal tindre en compte.

Sobrepés en gats

Els gats casolans poden tindre tendència a engreixar-se, ja que fan menys exercici que els gats de carrer. Una alimentació adequada, de qualitat i ajustada a cada animal serà fonamental.

Per a facilitar-los l'exercici a casa, es pot optar per jocs, rascadors i altres elements d'enriquiment ambiental que animen els gats a fer exercici per la casa. Si conviuen dos gats d'una edat similar poden jugar entre ells, donant lloc a un exercici que, a més, els diverteix i els aporta grans beneficis.

Causas de sobrepés en mascotes

Les principals causes de sobrepés en les mascotes són una alimentació inadequada, ja siga per excés o per baixa qualitat, i una falta d'exercici. Però també cal tindre en compte altres factors, com ara possibles predisposicions per genètica o raça, com passa amb els golden retriever o els retriever del Labrador, que són goluts per naturalesa i cal vigilar-los la dieta de manera estricta.

En gossos i gats també hi ha una tendència a engreixar-se després de l'esterilització, per la qual cosa hem d'estar atents per si hi ha un augment de pes. En estos casos, es pot solucionar amb una alimentació adequada per a esta circumstància.

El sobrepés el pot provocar també alguna malaltia, com l'hipotiroidisme; per això, si hi ha un augment de pes en poc de temps és recomanable fer una anàlítica a fi de descartar possibles patologies.

Riscos del sobrepés en mascotes

El sobrepés en les mascotes pot tindre molts efectes perjudicials per a la seua salut, com ara malalties cardiovasculars, respiratòries, diabetis o problemes en les articulacions, la musculatura i els ossos, sobretot, en edats avançades.

Per això, el control del pes de l'animal s'ha de fer durant tota la seua vida, però molt més en edats avançades, en les quals adequar l'alimentació i l'exercici que fan és encara molt més important.

I, per descomptat, davant de qualsevol alteració del pes de l'animal cal visitar el veterinarí per a descartar patologies latents.



EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

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





Entrenosotros

magazine digital

Passa't a l'opció online!



Estalvia
paper i
consumix
menys.



Guanya en
continguts.



Més
receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a
les teues
mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



I molt més!

Trija l'opció **"correu electrònic"** des de la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...** i pega el bot!