

Entrenosotros

Hoy comemos:

Descubre ideas para un menú variado rico en proteínas.

Los cinco de...

El presentador Ximo Rovira

Saber comprar:

Saber comer y comprar con las apps

Viajar con gusto:

Explora la comarca del Matarraña



Salud y belleza:

5 rutinas que no te puedes saltar después de los cuarenta

7

TIPS

para poder valorar y vivir el presente

El tema del mes

Aperitivo: qué es y cuál es su origen



 **consum**

EDITORIAL

consum

Estimados socios y socias:

Disponer de más horas de luz solar influye positivamente en nuestro organismo y en nuestro estado de ánimo. Esto sucede, entre otras muchas razones, porque puede afectar a la producción de serotonina, que es la llamada hormona de la felicidad, por lo que solemos tener mejor ánimo y estamos más relajados. No podemos olvidar que llevar una alimentación adecuada y hacer ejercicio de forma regular, mejora, sin duda alguna, nuestra salud general.

Para poder llevar una alimentación saludable, debemos hacer un consumo adecuado de proteínas. Estas juegan un papel crucial para el desarrollo y la reparación de músculos y tejidos. En **Hoy comemos** te damos recetas para incluirlas en tu menú diario. Otro alimento muy versátil y con muy pocas grasas son los langostinos. Tanto cocidos como a la plancha, en **Los frescos** te proponemos cómo disfrutar de ellos.

Para la limpieza del hogar, solemos buscar productos que nos ayuden con aquellas manchas más difíciles o para desincrustar suciedad en la cocina, baños, terrazas o balcones. En **A examen**, te traemos la piedra blanca y te contamos todo lo que este multiusos puede hacer para facilitarte la vida.

Hablar de aperitivo es hablar de relax, de conversación distendida con amigos o familia, de aceitunas, cacahuetes, patatas fritas... Bueno, los hay para todos los gustos. En general, el aperitivo es uno de los momentos más valorados por los españoles. Pero ¿sabes su origen y sus particularidades? En nuestro **Tema del mes** te desvelamos algunas curiosidades, no solo de nuestro país, sino del resto del mundo.

Con el buen tiempo, también apetece salir más de excursión y hacer alguna escapada para desconectar de la rutina, ya que aún quedan unos meses para las vacaciones estivales. En **Viajar con gusto** te proponemos ir a la "Toscana española": la comarca de El Matarraña, en Teruel. ¿Te apuntas?

España se encuentra actualmente en una situación de sequía, debido a la ausencia de lluvias y el aumento de las temperaturas. Por eso, es muy importante que tomemos medidas en nuestro día a día para reducir el consumo de agua. En **Es eco** te proponemos cómo hacerlo. Además de cuidar del planeta, también debemos cuidar nuestro bienestar emocional, valorando el presente, sin estar esperando siempre el momento perfecto. El artículo sobre la insatisfacción crónica, que tratamos en **Conócete**, nos explica en qué consiste y cómo debemos actuar si nos reconocemos en sus síntomas.

También te puede interesar cómo cuidar la piel a partir de los cuarenta en **Salud y belleza**, **Los 5 de...** Ximo Rovira y cómo inculcar la paciencia en los niños en una época donde prima la inmediatez, en **Cuidado infantil**.

Y si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra a entrenosotros.consum.es. Esperamos que disfrutes.

Staff

Edita: Consum, S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Juan Manuel García. **Colaboradores:** Ricardo Fabregat, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), María Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo). **Administración y documentación:** Tina Álvarez, 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:** comunicacioncorporativa@consum.es **Diseño original y maquetación:** Rodríguez y Cano. **Fotografía:** Archivo de Consum, S. Coop. V. **Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depósito Legal:** V-1443-2012. Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.



sumario

12

El tema del mes

Aperitivo: qué es y cuál es su historia.

15

A examen

Qué es la piedra blanca y para qué sirve.



16

Viajar con gusto

El Matarraña: qué ver y qué actividades hacer.

19

Saber comprar

Cómo facilitan las apps de analizar alimentos la compra en el supermercado.

20

Es eco, es lógico

Cómo reducir el consumo del agua y hacer un buen uso.

22

Cuidado infantil

Educar en la espera: ¿qué es la paciencia y cómo gestionarla en la infancia?

24

Conócete

Qué es la insatisfacción crónica y cómo solucionarla.

26

Mascotas

Campamentos infantiles con animales: ¿cuáles son los beneficios?



Descubre las **5 rutinas esenciales** para cuidarte después de los cuarenta años. Te contamos los mejores consejos para mantener tu bienestar y vitalidad.

29

Salud y belleza

Cómo cuidarse a partir de los cuarenta: 5 rutinas esenciales.

30

Noticias Consum

- El servicio de recarga rápida para vehículos eléctricos llega al doble de supermercados.
- Consum con "València, capital española de la economía social 2024".
- Charter, la franquicia de Consum, cierra un 2023 histórico y roza las 450 tiendas en España.
- Veinte años llevando sonrisas a los hospitales valencianos.
- Mantenemos el ritmo de aperturas en 2024 y estrenamos nueva tienda en Castellar del Vallès.

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.



Impulsando tus ideas

EN CONSUM INNOVAMOS PARA ATENDER LAS NECESIDADES Y LOS INTERESES DE NUESTROS CLIENTES

Gracias a vuestras propuestas, hemos mejorado la receta de nuestra ensaladilla rusa, tanto en formato de 450 gramos como de 250 gramos. Más cantidad de atún, un mejor sabor y textura, para que la disfrutes con picos de pan, en un sándwich, como entrante o acompañando una carne o un pescado. Un alimento muy vinculado a nuestra dieta mediterránea. Prueba también el resto de la familia: nuestras ensaladillas americana o de cangrejo.

En Consum escuchamos a nuestros clientes, envíanos un correo a comunicacioncorporativa@consum.es y ¡cuéntanos tus ideas!



JUNTOS HACEMOS consum

Una página donde encontrarás la manera más rápida y sencilla de enterarte de nuestras ideas y de que compartas las tuyas con nosotros para mejorar todo lo que hacemos juntos. Mundo Consum en tus manos. Directo para ti y por ti. Escribenos o llama.

Juntos hacemos consum



Este mes probamos...

¿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 o 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

Compartiendo trucos y consejos

¡Participa! ¿Conoces algún truco de cocina, de hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfes? Cuéntanoslo en comunicacionexterna@consum.es y podrás ganar un vale de **10 € o 20 €** respectivamente.

Receta ganadora

★★★★★

Tarta de galletas Lotus con mermelada

200 g de requesón
6 galletas tipo Lotus
25 g de mantequilla
25 g de harina especial bizcochos
50 g de azúcar
2 huevos
75 ml de aceite oliva
Para acompañar, mermelada de arándanos.

Preparación: En un molde de horno de unos 18 cm de diámetro disolvemos la mantequilla para que se integre bien, trituramos las galletas y mezclamos hasta que se impregne todo. A parte, en una batidora ponemos la harina, el requesón, los huevos, el aceite y el azúcar y lo batimos bien. Vertemos la mezcla sobre las galletas en el molde y la metemos en el horno (previamente calentado 10 minutos), a una temperatura de 200 °C, arriba y abajo, durante 25 minutos. Comprobamos con un palillo cuando haya transcurrido este tiempo y, si sale limpio, ya está lista! Finalmente, ponemos encima de la tarta la mermelada, una vez se haya separado del molde.

Amparo Bustamante

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"Orgullosa de pertenecer a esta gran familia que es Consum, como siempre preocupándose por todas las personas que la forman y dando facilidades para poder conciliar con nuestros seres más queridos, somos únicos y por supuesto diferentes. Gracias a todas esas personas que cuidan de todos nosotros y tienen presente el seguir mejorando la vida de sus trabajadores."



INSTAGRAM

"Los mejores pescados del mercado, buen precio y buena calidad, pero sobre todo donde mejor me lo limpian y preparan."



X

"Desde que supe que Consum es una cooperativa, prefiero comprar allí la mayoría de los productos. En precio y calidad son muy competitivos, además."

Los 5 de...

Ximo Rovira

Ximo Rovira es un presentador de televisión conocido por su trabajo en Canal 9, la televisión autonómica de la Comunitat

Valenciana, donde se incorporó en 1990. En los siguientes años, presentó el programa de actualidad rosa "Tómbola", y dirigió el magazine "Bon Matí" en Ràdio 9. Ha pasado por medios locales como Levante TV y también ha formado parte de diversos programas y formatos televisivos a escala nacional. En la actualidad, es uno de los copresentadores de "Som de casa", el nuevo magazine vespertino de À Punt Mèdia.



1

Tomate. Soy fan del buen tomate y, si es valenciano, mejor aún.

Es una suerte que podamos disfrutarlo todo el año, pero, en verano... es cuando están especialmente espectaculares. Un buen tomate es incomparable.

2

Arroz. Los fines de semana no falta el arroz en casa: me chifla la paella, pero también los melosos de pescado. Para los días de trabajo, suelo tomar arroz integral en ensaladas y con verduras.



3

Pescado

Especialmente la corvina. Hace tiempo que la he descubierto y me encanta para cenas rápidas, ya que es un alimento muy versátil y agradecido. La preparo a la espalda y sale riquísima.

4



5

Kéfir. Es un producto que me ayuda mucho con las digestiones. También contribuye a mantener en equilibrio la microbiota intestinal. Por las mañanas lo tomo, pero no solo: lo acompaño con unas cuantas nueces.



Menú rico en proteínas

¿Sabes qué alimentos aportan más proteínas? Descubre ideas para un menú variado rico en proteínas. Desde desayunos hasta cenas nutritivas. ¡No te lo pierdas!

Las proteínas son uno de los pilares fundamentales dentro de la alimentación saludable, juegan un papel crucial para el desarrollo y la reparación de músculos y tejidos, así como para transportar algunas sustancias en la sangre, como lípidos o minerales. Las proteínas también participan activamente en el funcionamiento del sistema de defensas del organismo. Si bien su mayor consumo se relaciona siempre con personas que hacen

ejercicio físico, hay que tener presente que, aunque se lleve una vida tranquila y sin grandes esfuerzos, hay tejidos que se van destruyendo y construyendo continuamente; es decir, se van renovando día a día, como, por ejemplo, la piel, todo tipo de mucosas (incluida la del aparato digestivo), los músculos y las células de la sangre. Por este motivo, su consumo a través de los alimentos es vital.

¿Qué alimentos aportan más proteínas?

Hay dos tipos de proteínas, las de origen animal y las de origen vegetal. Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos; son moléculas mucho más complejas y grandes, cuyo valor biológico es mucho mayor que las de origen vegetal, aunque son más difíciles de digerir. Las proteínas de origen vegetal se encuentran en frutos secos, soja, legumbres y cereales.

Una dieta pobre en proteínas puede provocar:

- Pérdida de masa muscular y su consecuente debilidad.
- Disminución de la función inmunológica: aumenta el riesgo de enfermedades y la dificultad en la recuperación.
- Problemas de crecimiento y desarrollo.
- Deterioro de la salud de la piel, cabello y uñas: puede provocar problemas como piel seca y descamada, cabello quebradizo y uñas débiles y quebradizas.
- Desregulación hormonal que afecta a una variedad de procesos fisiológicos, como el metabolismo, el estado de ánimo y la función reproductiva.



Energía	G. saturadas
444,74 kcal	10,6 g
Hidratos de carbono	G. poli
20,3 g	4,56 g
Azúcares simples	G. mono
13,5 g	11,88 g
Proteínas	Colesterol
23,5 g	0 mg
Grasas	Fibra
29,9 g	9,09 g

MUFFINS DE PLÁTANO HIPERPROTEICOS*

Ingredientes: 4 personas
Tiempo: 30 min

- 200 g de harina de almendra
- 2 claras de huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 240 g de plátanos maduros, machacados
- 150 ml de leche de almendras
- 40 ml de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

Precalentamos el horno a 180°C y engrasamos un molde para *muffins*. En un tazón grande, mezclamos la harina de almendra, las claras de huevo, el polvo de hornear y la sal. En otro tazón, mezclamos los plátanos machacados, la leche de almendras, el

aceite de coco derretido y el extracto de vainilla hasta que estén bien ligados. Incorporamos los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y los mezclamos hasta obtener una masa homogénea. Ponemos la masa en los compartimentos del molde para *muffins*, llenándolos

hasta 3/4 de su capacidad. Horneamos durante 18-20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Una vez listos, dejamos que se enfrien en el molde durante unos minutos antes de colocarlos en una rejilla para que se enfrien completamente.

hoy comemos

MEDALLONES DE LENTEJAS ROJAS Y YOGUR

Ingredientes: 4 personas (12 unidades)
Tiempo: 45 min

- 200 g de lentejas rojas
- 120 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 5 g de jengibre fresco pelado
- 1 diente de ajo pelado
- 2 g de comino molido
- 2 g de cúrcuma molida
- 2 g de cilantro molido
- 1 g de pimentón dulce
- 5 g de perejil o cilantro fresco
- 1 huevo ligeramente batido
- 40 g de pan rallado

Salsa de yogur

- 250 g de yogur natural desnatado
- 5 ml de zumo de limón
- 5 ml de mostaza de Dijon
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal

Preparación:

Lavamos bien las lentejas y las escurrimos hasta que el agua no salga turbia. Luego las cocemos con abundante agua en una olla hasta que

estén bien blandas, unos 30 minutos. Las escurrimos y las reservamos. Mientras, picamos la cebolla y los pimientos y los salteamos en una sartén con un poco de aceite. Añadimos el jengibre rallado y el diente de ajo picado. Incorporamos las lentejas y todas las especias, sazonando al gusto con sal y pimienta. Cocinamos todo junto unos minutos y dejamos enfriar. Colocamos la mezcla en un cuenco, añadimos el huevo batido y el pan rallado hasta conseguir una mezcla homogénea y maleable, no muy pegajosa. Dejamos reposar la mezcla una media hora en la nevera. Luego, calentamos una plancha o sartén con un poco de aceite. Con las manos húmedas, vamos tomando porciones de la masa y hacemos medallones con forma de pequeñas hamburguesas, no demasiado gruesas. Las cocinamos en la plancha por ambos lados hasta que estén bien doradas. Para la salsa, mezclamos todos los ingredientes de la salsa de yogur y la servimos junto a los medallones.

Energía:	322,13 kcal
Hidratos de carbono:	36,69 g
Azúcares simples:	4,3 g
Proteínas:	15,6 g
Grasas:	12,6 g
G. saturadas:	2,28 g
G. poli:	1,89 g
G. mono:	7,66 g
Colesterol:	50,92 mg
Fibra:	6,86 g



Energía:	468,38 kcal
Hidratos de carbono:	40,73 g
Azúcares simples:	9,16 g
Proteínas:	28 g
Grasas:	21,42 g
G. saturadas:	2,91 g
G. poli:	5,77 g
G. mono:	11,22 g
Colesterol:	23,88 mg
Fibra:	10,36 g

ENSALADA DE GARBANZOS CON VENTRESCA DE ATÚN Y TOMATES CHERRY

Ingredientes: 4 personas
Tiempo: 20 min

- 240 g de garbanzos cocidos en conserva
- 200 g de tomates cherry de tres variedades
- 4 rabanitos
- 100 g de cebolla morada
- 8 aceitunas negras
- 40 g de apio
- 240 g de ventresca de atún en conserva
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 ml de vinagre balsámico
- 40 g de mostaza de Dijon
- 20 g de miel
- Tomillo fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Escurrimos y lavamos los garbanzos en conserva. Hacemos lo mismo con el aceite de la lata de ventresca de atún y lo reservamos. En paralelo, lavamos y cortamos los tomates cherry por la mitad; y la cebolla, los rabanitos y la rama de apio a rodajas finas. En una ensaladera mezclamos los garbanzos con las hortalizas y la ventresca, salpimentamos, lo removemos bien y lo reservamos. Para la vinagreta, mezclamos la mostaza, el vinagre y la miel en un cuenco y removemos. Agregamos el aceite, y aliñamos la ensalada. Podemos espolvorearla con el tomillo por encima.

los frescos

Langostinos

Una opción ligera y sabrosa para el verano

Descubre las principales propiedades de los langostinos, un alimento que contiene un alto valor nutricional y proteico. Conoce sus principales beneficios.

El langostino es un crustáceo de diez patas, cola alargada y cuerpo comprimido. Se diferencia de la gamba, principalmente, por su tamaño, ya que este puede llegar a alcanzar los 20 cm. De color grisáceo cuando está crudo y más rosado una vez cocinado, este tipo de marisco tiene como ventaja que se puede comprar tanto fresco como congelado, por lo que se puede consumir en cualquier momento del año. Según la OCU, el 95% de ellos se venden congelados, y una tercera parte, ya cocidos.

Característico de la costa mediterránea, se puede consumir cocido acompañado de alguna salsa (rosa, mahonesa, bearnesa, americana...) o al natural, aunque su consumo asado, a la plancha o a la brasa está muy extendido. Son famosos los langostinos de Vinaròs o Santa Pola, en la Comunitat Valenciana; de Sant Carles de la Ràpita, en la costa de Tarragona, y de Sanlúcar de Barrameda y Chipiona, en Cádiz.

Propiedades nutricionales de los langostinos

La carne del langostino nos aporta proteínas y tiene poca grasa, aunque destaca por su contenido en **ácidos grasos omega-3**. Otros nutrientes destacados son **el yodo, el fósforo, el selenio, el calcio, el magnesio y el zinc**, entre los minerales, y las vitaminas **B12 y B3**. Por otro lado, su contenido en colesterol es elevado, por lo que se deberá tener en cuenta en el caso de dietas especiales.

Cómo cocinarlos

1



Cocidos:

Se pone el agua a hervir, se añaden 60 gramos de sal por litro de agua y se espera a que rompa a hervir.

Una vez hirviendo, se introducen los langostinos y se espera a que el agua vuelva a hervir otra vez. Una vez hierve de nuevo, se cuecen durante dos minutos y se sacan.

La mejor manera de disfrutar de su sabor es pelarlos en el momento del consumo, pero también se pueden pelar antes, si se van a usar para alguna preparación especial.

2



A la plancha

Se pone la plancha o la sartén a calentar con un poquito de aceite y se retira con un papel.

Cuando la plancha esté caliente, se echan los langostinos.

Se salan y se espera a que se hagan por un lado y luego por el otro. Se vuelven a salar. Hay que tener cuidado con el punto de cocción, ya que si se pasan se quedan secos.

Componentes

Energía, total
468 (112) KJ (Kcal)
Grasa **0,8 g**
Proteína **24,3 g**
Agua **73,4 g**

A PE RI TI VO

En este artículo te contamos qué es el aperitivo y cuál es su origen. Descubre qué tipos de aperitivos existen y cuáles son los más populares.

QUÉ ES Y
CUÁL ES SU
HISTORIA



El aperitivo, esa deliciosa tradición que antecede a la comida principal, ha evolucionado a lo largo de los siglos para convertirse en un ritual gastronómico apreciado en todo el mundo. Este breve, pero esencial, momento antes de la comida principal o de la cena no solo abre el apetito, sino que también ofrece una oportunidad única para explorar sabores, texturas y experiencias culinarias. La palabra “aperitivo” proviene del latín *aperitivus*, que significa ‘que tiende a abrir’, y su propósito original era justamente este: el de abrir el apetito antes de la comida. Esta práctica tiene sus raíces en la antigua Roma, donde se servían bebidas antes de los festines para abrir boca. Con el paso de los siglos, a estas bebidas se les fueron sumando pequeños bocados, primero más básicos y poco a poco más elaborados y sofisticados. La verdadera revolución del aperitivo llegó en el siglo XIX, cuando compartir este momento previo a la comida principal del día se convirtió en una cita social ineludible, empujado, en buena medida, por el nacimiento en Italia del cóctel especiado que conocemos como “vermut” o “vermú”. De hecho, con la expresión “tomar el vermú” se conoce en muchas zonas la propia acción de disfrutar del aperitivo. En algunos países, el aperitivo acostumbra a realizarse solamente en fechas señaladas o festivos y no es común que se haga a diario, mientras que, en otros, como España, Portugal, Francia, Italia, Perú o Argentina es una costumbre extendida en cualquier día de la semana y forma parte de la cultura gastronómica como una comida más.

La palabra «aperitivo» proviene del latín *aperitivus*, que significa ‘que tiende a abrir’, y su propósito original era justamente este: el de abrir el apetito antes de la comida.



Misión y contenido del aperitivo

- **El propósito del aperitivo:** el aperitivo no solo tiene como objetivo abrir el apetito, sino que también es una oportunidad para socializar y relajarse antes de la comida. Es un momento para disfrutar de la compañía de amigos, colegas de trabajo o familiares en un ambiente distendido. En algunas culturas, además, está ligado también al entorno de la empresa y la negociación, para establecer vínculos laborales en lo que conocemos como *networking* en torno a la comida y la bebida o para socializar con el equipo tras una jornada laboral en un *afterwork*..
- **La hora del vermú:** en muchos países europeos, el aperitivo se disfruta típicamente en las primeras horas de la noche, generalmente entre las 18 y las 21 horas. Es un momento perfecto para reunirse después del trabajo y antes de la cena. En otros lugares, como es el caso español, este “tapeo” está más ligado al mediodía, a los fines de semana con familiares y amigos y, también, a los últimos momentos previos a la preparación de la comida principal del día que también se comparte.
- **Qué bebemos:** las bebidas más comunes durante el aperitivo son los vermús, vinos blancos o espumosos, cócteles suaves, cerveza y, en algunos lugares, incluso se sirven licores amargos. En su origen, estas bebidas más ligeras y dulces preparaban el estómago para los platos siguientes y animaban el apetito de los comensales.
- **Qué comemos:** los aperitivos pueden incluir una amplia variedad de alimentos, desde aceitunas, frutos secos y patatas fritas hasta pequeños sándwiches, embutidos, quesos y otros aperitivos más elaborados, como croquetas, empanadas o brochetas. En cada zona hay productos típicos de este momento del día, e incluso estas tapas se pueden adaptar a las frutas o verduras de temporada o al momento social.

A cada destino, su aperitivo

Este tentempié, que va ganando fieles poco a poco, no se limita a una región o cultura; al contrario, cada rincón del mundo ha contribuido con su propio toque a esta experiencia culinaria. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- **El antipasto italiano:** Italia es la cuna del aperitivo moderno y nos ha regalado una maravillosa variedad de opciones. Desde el clásico licor *spritz* veneciano hasta la tabla de quesos y embutidos ahumados, todas las posibilidades están encaminadas a agradar a los paladares más exigentes y es que aperitivo italiano es un arte.
- **Nuestras tapas made in Spain:** aquí el aperitivo se presenta en forma de tapas, pequeñas porciones de

tema del mes



En el caso español, el aperitivo está ligado más al mediodía y a los fines de semana, y siempre en compañía de amigos o familiares. Hoy en día, a veces, se puede tomar un aperitivo con platos más elaborados que sustituye a la comida principal.



delicias como aceitunas rellenas, gambas al ajillo o patatas bravas. La cultura de compartir y socializar en torno a estos platos, si es posible al aire libre, es una parte fundamental de la vida en nuestro país. Por supuesto, en compañía de vino o cerveza.

- **Los petiscos portugueses:** nuestros vecinos acostumbra a servirlos con vino de Oporto o vino verde y generalmente se preparan tomando como base el bacalao, las aceitunas marinadas o el queso curado.
- **Los mezze de Medio Oriente:** hummus, falafel o tabulé, entre otros, son platos típicos y sabrosos que se disfrutan con amigos y familiares en esta zona, acompañados de pan recién hecho.
- **El otsumami japonés:** aunque Japón es conocido principalmente por su cocina sofisticada y saludable, el *otsumami* o aperitivo es también una tradición importante. Las bebidas alcohólicas, como el sake, la cerveza o el *shochu*, se toman junto a pequeños bocados de pescado o brochetas, sobre todo como cierre de la jornada laboral.

a examen

Descubre qué es y para qué sirve la piedra blanca. Te contamos todos los usos que tiene para que puedas ponerlos en práctica. ¡No te lo pierdas!

Qué es y para qué sirve la piedra blanca

ADVERTENCIA

No debe usarse en grifería cromada, vajilla con dibujos, superficies de madera, productos con color ni objetos de piel, como zapatos o maletas.

¿Cómo se utiliza?

Para obtener buenos resultados, **se tiene que raspar** sobre las superficies que queramos limpiar. Por un lado, para ejercer su acción abrasiva y, por el otro, para lograr que el jabón se mezcle bien con la suciedad y la diluya.

Necesitamos una esponja, que normalmente viene incluida en el producto, que **mojaremos** con un poco de agua y la pasaremos sobre la superficie de la piedra blanca para que se impregne de esta pasta. Luego **frotaremos la superficie** a limpiar con la esponja.

Después, debemos **esperar unos minutos** a que la pasta haga efecto y, finalmente, **aclaremos con agua** la superficie donde hemos aplicado la esponja.

¿Cuáles son sus usos?

Para desincrustar suciedad difícil de eliminar en terrazas, balcones, garajes o piscinas.

Paredes manchadas, ya que puede evitarnos que tengamos que volver a pintar.

También barbacoas, sartenes de hierro y similares, siempre que no tengan superficie antiadherente, ya que la estropearíamos.

Zapatillas deportivas sintéticas blancas; no de color, ya que puede resultar agresiva.

Metales envejecidos y pilas de cocina de metal, campanas extractoras metálicas, etc.

También limpia **mobiliario de resina o PVC**, juguetes de plástico, llantas de coche o artículos de plata.

El Matarraña

El Matarraña es una comarca aragonesa situada en la provincia de Teruel pero en la intersección de Teruel, Tarragona y Castellón. Está compuesta por dieciocho poblaciones, entre las que se encuentra Valderrobres, la capital administrativa y que en 1983 fue reconocida como bien de interés cultural. Asimismo, la comarca de El Matarraña está surcada por dos ríos: el Matarraña, que da el nombre a la comarca, y el Tastavins, que dibujan un paisaje de lo más bucólico y hermoso. Es una comarca que no deja indiferente a nadie, ya que está cargada de enoturismo, naturaleza, historia, patrimonio artístico y una gastronomía exquisita.

Tramo del río Matarraña en la ruta por el estrecho del Parrizal de Beceite, en la provincia de Teruel. A la derecha, plato de cordero asado a la manera tradicional de esta región.

Descubre qué ver y qué actividades hacer en la comarca de El Matarraña. Explora sus encantos naturales, culturales y disfruta de una variedad de experiencias.



Vista desde la otra orilla del río de la aldea medieval de Valderrobres, en la comarca de El Matarraña.

Que ver y qué actividades hacer





viajar con gusto



El Matarraña es una comarca que no deja indiferente a nadie ya que está cargada de enoturismo, naturaleza, historia, patrimonio artístico y una gastronomía exquisita.

¿Qué ver en la comarca de El Matarraña?

Valderrobres: entrar a través de su puente de piedra es como trasladarse a la época medieval. Edificios de piedra, calles adoquinadas, soportales y un conjunto histórico donde destacan la casa consistorial, de estilo manierista, y la gran casa palaciega que acogió la Fonda Blanc.

Calaceite: es la segunda localidad más poblada de la comarca. Destaca la plaza Mayor, con sus característicos soportales y que alberga la casa consistorial, siguiendo el modelo manierista común en la mayoría de pueblos de El Matarraña. A un paso, la iglesia de la Asunción, con su magnífica portada de grandes columnas salomónicas y estípites. Esta localidad ha sido refugio de escritores de la talla de Gabriel García Márquez, Mario Vargas Llosa o Carlos Fuentes.

La Fresneda: el paseo por su casco antiguo hasta las ruinas del castillo en la parte más alta es un verdadero placer para la vista. Las mamposterías, los soportales, los balcones forjados y su iglesia parroquial son testimonio de la grandeza económica que vivió en el pueblo el pasado. Desde la parte más alta se pueden ver los campos de olivos típicos de la zona.

Beceite: puerta de entrada a la zona de El Parrizal, una auténtica joya de la naturaleza envuelta de rutas, ríos y pozas de aguas turquesas, saltos de agua y toboganes naturales para disfrutar de este maravilloso entorno, desde los más mayores hasta los más pequeños.



En la imagen de la derecha, arriba, vista del pueblo de Valderrobres desde su puente romano de piedra. Debajo, guiso de conejo con setas y, al lado, imagen del atardecer en el río Matarraña.

Arriba a la izquierda, espectacular camino en la colina rocosa de El Parrizal, en Beceite. Al lado, melocotones de Calanda, típicos de la región. En la siguiente foto, un perro acaba de encontrar una trufa.

Gastronomía en la comarca de El Matarraña: platos típicos

Aragón puede presumir de una amplia y exquisita gastronomía. Más concretamente en la comarca de El Matarraña, los protagonistas son los vinos, el aceite, los embutidos y las pastas con productos de la zona. Los derivados del cerdo como las manitas, el ternasco asado al horno o los guisos con conejo son algunos de los platos más típicos, pero no debemos olvidar que, como buenos productores de alimentos de la zona, hay un distintivo de calidad en todos sus productos que podemos encontrar en los negocios locales y bares y restaurantes, entre los que destacamos el melocotón de Calanda, la miel con DO, el vino, las trufas, las almendras y el aceite.

saber comprar

¿FACILITAN LA COMPRA EN EL SUPERMERCADO?

Aplicaciones para analizar productos

Descubre cómo las aplicaciones de escaneo de alimentos simplifican tus compras en el supermercado al proporcionar información detallada de productos al instante.



¿Son beneficiosas estas aplicaciones nutricionales?

¿Qué es una app para analizar alimentos?

Empieza a ocurrir, cada vez con más frecuencia, un fenómeno que no pasa inadvertido, que es el de observar a la gente en los supermercados con el teléfono en la mano, escaneando los códigos de barras de los productos antes de comprarlos. Estas apps permiten analizar los alimentos para ayudar a los posibles compradores y compradoras a estar más informados y conscientes del producto que piensan adquirir, y a su vez influyen en su futura decisión de compra. Su funcionamiento es sencillo: el consumidor, mediante la cámara del móvil, escanea el código de barras de los productos. A continuación, la app genera una ficha sencilla del mismo, en la que valora los aspectos nutricionales del alimento e indica si es saludable o no. Si el resultado es negativo, la app recomienda un producto similar pero más saludable. Estas aplicaciones nutricionales para escanear alimentos se descargan gratuitamente en el teléfono y utilizan distintos criterios para valorar los productos. Entre los más relevantes, analizan su valor nutricional, su grado de procesamiento o los aditivos que contienen.

¿Cuáles son las aplicaciones más relevantes para analizar los alimentos?

Las tres apps más reconocidas por los usuarios y que más éxito están teniendo hasta el momento son Yuka, El CoCo, que toma su nombre de "el Consumidor Consciente", y MyRealFood, con el nutricionista, divulgador y creador del movimiento Realfooding Carlos Ríos al frente. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) las ha analizado para evaluar si de verdad cumplen con el objetivo para el que han sido diseñadas o si, por el contrario, pueden llevar a equívocos a los consumidores. Las conclusiones de la organización son que

pueden ser una buena herramienta, pero ofrecen "información incompleta".

Yuka: Prioriza los ingredientes, aditivos y productos bio. Es la primera en irrumpir en España, donde ya suma 1,5 millones de descargas. Asigna una nota a los productos del 0 al 100 en función de tres criterios: la calidad nutritiva que se obtiene con el análisis de los ingredientes por el método Nutriscore (representado por los colores del semáforo); su nivel de riesgo en función, dicen, de estudios independientes, y, en tercer lugar, si se trata de un producto con la etiqueta bio europea.

ElCoCo: Está enfocada en el grado de procesamiento y calidad nutricional. Esta app, como Yuka, analiza los ingredientes a partir de

Nutriscore (por colores) y, además, a través del denominado índice Nova mide de 1 a 4 el grado de procesamiento de un producto, siendo 4 la categoría de ultraprocesado.

My Real Food: Los ultraprocesados están en su punto de mira. Comida real (productos frescos), buen procesado y ultraprocesado (incluye ingredientes no saludables) es la principal clasificación de los productos que analiza esta app, utilizando "una adaptación del sistema NOVA", además de proporcionar la información nutricional y advertir con su sistema de sellos negros si un alimento es alto en calorías o en azúcares, por ejemplo.

El problema que radica en el uso de estas apps es que, si los criterios de los que parten para analizar no son científicos e introducen variables que no están relacionadas con la calidad nutricional del producto, los consumidores pueden rechazar productos perfectamente saludables, solo porque la aplicación les aconseja evitarlos.

Lejos de contribuir a educar al consumidor, el uso de estas apps puede generar todavía más incertidumbre y potenciar la desinformación. Estas aplicaciones tienen sistemas de clasificación de alimentos que pueden presentar áreas de mejora, por lo que hay que ser cautos a la hora de interpretar la clasificación de ciertos tipos de productos. Por poner un ejemplo: alimentos procesados que son adecuados nutricionalmente, como las conservas de pescado, podrían clasificarse igual que una bebida carbonatada sin azúcar siguiendo los algoritmos de esos sistemas de clasificación.

En conclusión, estas apps generan un gran impacto en el gran consumo: facilitan al consumidor elegir su compra de forma más informada, crean el hábito en la lectura de etiquetas de los productos antes de comprarlos y hacen que aumente el conocimiento de productos alternativos a los habitualmente valorados más positivamente.



Aprende a reducir y a hacer un uso eficiente del agua. Descubre consejos prácticos para conservar este recurso vital y contribuir al cuidado del medio ambiente.

El reto del agua: *tips* para un consumo inteligente

es eco, es lógico

España se encuentra actualmente en una situación de sequía debido a la ausencia de lluvias y el aumento de las temperaturas. Dos consecuencias notables del cambio climático. Por eso, es tan importante ser conscientes de este problema e implementar medidas en nuestro día a día que ayuden a reducir el consumo del agua.

¿Por qué es importante cuidar el agua?

Aunque la Tierra está compuesta por un 70% de agua, solo un 2%, aproximadamente, es apta para el consumo humano. Por eso es tan importante cuidar este recurso, porque es escaso e indispensable para la vida, ya que el agua afecta a diferentes ámbitos, como la salud, la naturaleza o la alimentación. Es una cuestión transversal y universal. Además, en los últimos años la demanda de agua se ha incrementado considerablemente a causa del crecimiento de la población, la urbanización y el desarrollo económico. Y, como se ha dicho, todas estas demandas se intensifican con el cambio climático y los fenómenos meteorológicos extremos. De hecho, actualmente, más del 30% de la población mundial

vive en países con escasez de agua. Por todo esto, el acceso universal y equitativo al agua potable y la mejora de la calidad forman parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

Prácticas sostenibles para la conservación del agua

La gestión sostenible del agua para asegurar su uso eficiente también debe realizarse en áreas como la agricultura, la industria y el turismo. Toda la sociedad debe actuar en conjunto para paliar los efectos de la sequía y la escasez del agua. Algunas de las formas de ahorrar agua en la agricultura son la implantación de sistemas de riego inteligente, la reducción de agentes contaminantes, así como el tratamiento previo y la reutilización de las aguas residuales. Además, las nuevas tecnologías están abriendo una puerta al futuro con métodos como los sensores de humedad del suelo, que permiten mejorar la eficiencia del riego. Respecto a la industria, una buena manera de contribuir a la preservación del agua es implementar dispositivos de monitoreo en tiempo real e instalar sistema de recuperación de agua pluvial.



La Tierra está compuesta por un **70%** de agua

Solo un **2%** de esa agua es apta para el consumo humano

¿Cómo conseguir un uso eficiente del agua en casa?

Comprueba que no tienes ninguna fuga de agua en casa. Para ello, puedes revisar la cifra que aparece en el contador antes de irte a dormir y al despertarte. Si el número ha cambiado, puede ser que exista una fuga. También es recomendable comprobar la cisterna, ya que algunas fugas son inapreciables a la vista. Te recomendamos que tiñas el agua de la cisterna con algún tinte inofensivo para descubrir si se produce alguna pérdida.

Revisa todos los grifos para asegurarte de que ninguno gotea; acuérdate de cerrarlos siempre y cuando no estés utilizándolos y, por supuesto, cierra la llave de paso si sales de viaje.

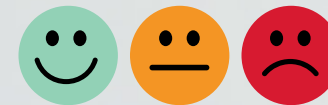
Utiliza la lavadora y el lavavajillas de forma eficiente. Te recomendamos hacer uso de estos electrodomésticos solo cuando estén llenos y activar un programa corto. Además, es importante que, en caso de que vayas a cambiarlos, compruebes el etiquetado energético para que sean lo más sostenibles posible.

No te bañes, dúchate. Este parece un consejo muy básico, pero es fundamental seguirlo, ya que, según fuentes del Ministerio, esta acción supone un tercio del consumo de agua en los hogares. También es importante cerrar el grifo mientras te enjabonas. Utiliza cisternas de doble descarga y evita usar el inodoro de papelera.

Recoge el agua que se derrama mientras esperas a que salga caliente. Puedes utilizarla para otras cosas, como regar las plantas o lavar los platos. Instala reguladores en el caudal del grifo. Así, reducirás a la mitad el agua que sale y conseguirás ahorrar.

Si tienes jardín, aprovecha el agua de lluvia para regar, instala sistemas de riego eficientes y riega en las horas más frescas del día.

Educación en la espera: ¿qué es la paciencia y cómo gestionarla en la infancia?



Descubre la importancia de educar en la espera en el cuidado infantil. Aprende cómo gestionar la frustración y la capacidad de espera en los niños.

En la sociedad de la inmediatez en la que vivimos surge la necesidad de abordar el tema de la espera como una habilidad fundamental en el desarrollo de los niños. Educar en la espera implica cultivar la paciencia y la resiliencia desde una edad temprana, preparando a los niños para afrontar los desafíos de la vida con una actitud positiva y perseverante. La espera no debe considerarse simplemente como un tiempo vacío o perdido, sino como una valiosa oportunidad para el aprendizaje. En situaciones donde los niños deben aguardar, ya sea en la sala de espera del médico o en la fila para participar en una actividad, se les presenta la ocasión de desarrollar habilidades como la paciencia, la tolerancia y el autocontrol.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA PACIENCIA INFANTIL

Enseña con el ejemplo: los niños aprenden observando a los adultos. Intenta mostrar paciencia en tu día a día.

- **Explica la importancia de la paciencia:** habla con los niños sobre por qué la paciencia puede ayudarles en la escuela, con los amigos y la familia.
- **Establece metas realistas:** asegúrate de que los niños entiendan que no siempre pueden obtener lo que quieren de inmediato y que algunas cosas llevan tiempo.
- **Practica la espera:** introduce actividades que requieran esperar, como jugar a juegos de mesa que tengan turnos, hacer manualidades que requieran tiempo para completarse o preparar juntos una receta con sus tiempos de cocción.
- **Refuerza el comportamiento paciente:** elogia y refuerza a los niños cuando muestren paciencia, incluso si es en pequeñas cosas. Por ejemplo, si esperan su turno sin interrumpir en una conversación.
- **Desarrolla habilidades de autorregulación:** ayuda a los niños a tener recursos para lidiar con la frustración y el aburrimiento mientras esperan. Por ejemplo, la respiración profunda, el clásico contar hasta diez o distraerse con otra actividad.
- **Fomenta la resolución de problemas:** pensad juntos soluciones creativas cuando se enfrenten a situaciones que requieran esperar; les enseñará a encontrar formas de hacer frente a estos momentos de manera constructiva.
- **Sé paciente tú mismo:** reconoce que enseñar paciencia lleva tiempo y que los niños cometerán errores en el camino. Mantén la calma cuando surjan desafíos.



LA ESPERA también desempeña un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia. Aprender a **lidar con la frustración** y la **ansiedad** que a menudo acompañan a la espera fortalece la capacidad de los niños para adaptarse a situaciones difíciles en el futuro. **Al superar pequeños obstáculos** durante la espera, los niños cultivan una mentalidad resiliente que los prepara para afrontar desafíos mayores en su vida.

Beneficios de convivir con animales en la infancia

EN OCASIONES, TRAS ESTOS CAMPAMENTOS, LOS NIÑOS REAFIRMAN SU AMOR POR LOS ANIMALES Y SE SIENTEN LISTOS PARA SER RESPONSABLES Y CUIDAR DE ELLOS EN CASA, LO QUE PUEDE APORTARLES GRANDES BENEFICIOS COMO:



Se sienten más **acompañados** y **seguros**.

Reduce el **estrés** y les ayuda a estar en **calma**.

Tienen una **responsabilidad** según su edad que les hace sentirse útiles.

Despiertan el **interés** por cuidar de los demás.

Son más **responsables** con su familia, amistades y entorno.

Fomenta el **ejercicio**.

El animal es una fuente de **apoyo emocional** que les ayuda a superar miedos y limitaciones propias de su edad.

Aprenden a tener un **vínculo** con otro ser vivo.



Los campamentos y escuelas de verano permiten a los niños y niñas relacionarse entre ellos y tener maravillosas experiencias de diversión, pero si esos campamentos están basados en el conocimiento y cuidado de los animales, los niños obtendrán grandes beneficios que les acompañarán ya toda su vida.

En la zona del Mediterráneo existen múltiples opciones de campamentos, granjas y escuelas de verano basadas en el cuidado animal. Además, algunas de ellas ofrecen actividades inclusivas para niños con y sin diversidad funcional, que hacen la estancia mucho más enriquecedora.

El valor de la responsabilidad: ¿qué tareas puede asumir un niño?

Los campamentos, granjas y escuelas de verano con animales son una magnífica opción para que los niños desarrollen su empatía y amor por los animales; pero, también, para que aprendan la responsabilidad que suponen sus cuidados. Durante su estancia, los niños aprenden y asumen tareas sencillas como:

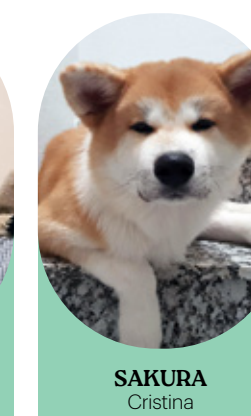
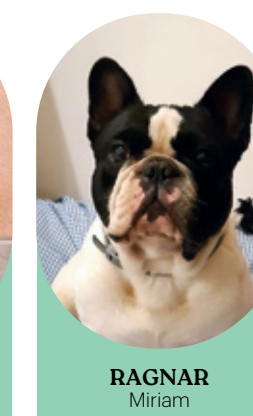
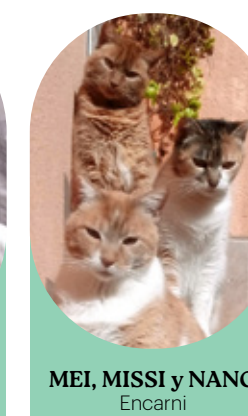
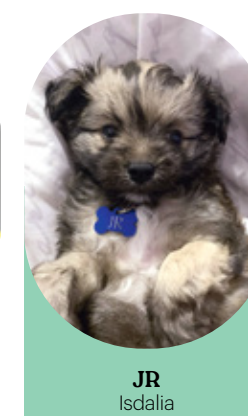
- Dar de comer a los animales.
- Asegurarse de que siempre tienen agua limpia y en suficiente cantidad.
- Cuidar de su higiene diaria, por ejemplo, lavar y cepillar a los animales peludos, como perros, caballos o burros.
- Ocuparse de que sus camas y juguetes estén recogidos.
- Sacarlos a pasear y jugar en el caso de perros, equinos o pequeños animales.
- Recoger los huevos, en el caso de las gallinas.
- Respetar sus horarios de descanso.

¿Cómo mejora el desarrollo social de los niños los cuidados de los animales?

Algunos de los beneficios de este tipo de campamentos son:

- Mejora su estado de ánimo.
- Despiertan su interés por descubrir experiencias nuevas.
- Aumenta la motivación por aprender.
- Mejora su relación con los demás, ya sean animales o personas.
- Impulsan su empatía, poniéndose en el lugar del otro.
- Aumenta el amor y el cuidado por su entorno.
- Aprenden a escuchar, a observar y a aceptar la variedad de animales y personas como algo enriquecedor.
- Despiertan la ternura y las ganas de cuidar de los demás y de ellos mismos.
- Aumenta su alegría.
- Aprenden a ser responsables y a querer colaborar con las tareas propias de su edad.

Si estás orgulloso u orgullosa de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o socia o súbela tú directamente a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



Campamentos infantiles con animales: ¿cuáles son los beneficios?

Te contamos cuáles son los beneficios de los campamentos infantiles con animales. Descubre cómo el cuidado de los animales influye en el desarrollo social de los niños.

1

Ejercicio

Empezar con rutinas fáciles para ir adquiriendo la práctica de hacer ejercicio de forma habitual. No hace falta que sea un ejercicio de alto riesgo ni intensidad, pero la actividad física frecuente nos ayudará a hacer frente a la pérdida de masa muscular, a favorecer la salud ósea y a prevenir enfermedades cardiovasculares. Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos y de fuerza, al menos cuatro días a la semana.



CÓMO CUIDARSE A PARTIR DE LOS 40 AÑOS: 5 RUTINAS ESENCIALES

Descubre las cinco rutinas esenciales para cuidarte después de los cuarenta años.

Te contamos los mejores consejos para mantener tu bienestar y vitalidad.

La década de los cuarenta es, para las mujeres, sin lugar a dudas, una época de cambios físicos y psicológicos, ya que, para muchas empieza el periodo de la transición a la menopausia y el cuerpo empieza a sufrir una serie de transformaciones, entre ellas, cambios hormonales.

Por este motivo, es muy importante que a partir de los cuarenta adaptemos nuestros hábitos a esta nueva etapa.

Y no solo nos referimos a los hábitos *fitness* que debemos tener a partir de esta edad, sino que hablamos de hábitos alimenticios y de bienestar. Cuidado de la piel después de los cuarenta años



2

Alimentación

Valorar la calidad, pero también la cantidad de alimentos que ingerimos. Lo ideal a partir de los cuarenta años es intentar reducir el volumen de grasa corporal, no solo para un efecto estético, sino también por salud y disminuir el riesgo de sufrir colesterol. Por eso, además de controlar la calidad de los alimentos, debemos controlar la cantidad y apostar por alimentos ricos en proteínas, en omega 3, fibras solubles, calcio y vitamina D.

3

Limpieza de la piel

Para mantener una piel radiante y que los productos que nos apliquemos hagan todo su efecto, debemos hacer una limpieza profunda en el cutis dos veces al día. Para ello, por las noches y antes de empezar con el ritual de hidratación, haremos una doble limpieza.

Esta técnica consiste en usar dos tipos de producto para limpiarnos. Uno, leche limpiadora o aceite, para retirar la suciedad oleosoluble que solo se arrastra con bases de aceite, es decir, con maquillaje o protectores solares; y otro limpiador para las impurezas hidrosolubles como las partículas de polvo y las células muertas. Y por la mañana, ya únicamente podemos usar el limpiador para retirar el exceso de producto aplicado por la noche y empezar de cero.



5

Descanso

El descanso es el momento en el que nuestro cuerpo aprovecha para regenerarse. Es por eso que es de vital importancia tener un buen descanso para poder estar bien, tanto a nivel físico como psicológico. Asegurarnos rutinas de sueño continuo de ocho horas será uno de los principales retos al que nos enfrentaremos, debido a los numerosos impactos digitales a los que estamos expuestos continuamente.

Cuidado de la piel

Antioxidantes: protegen la piel de los radicales libres y ayudan a corregir los signos visibles de la edad, unifican el tono y ayudan a reducir manchas.

Ácido hialurónico: mantiene la correcta estructura de la piel y ayuda a minimizar la aparición de líneas de expresión y arrugas, además de promover la elasticidad y firmeza de la piel.

Retinoides: ayudan a promocionar la síntesis de colágeno, por lo que mejoran la textura y la luminosidad de la piel, e incrementan la hidratación.

Hidratación: para preservar que los niveles de agua de la piel estén equilibrados y que la barrera protectora se vea más fortalecida y flexible.

Protección solar: para proteger la piel de los daños oxidativos del sol, que provocan deshidratación y manchas. Además, lo ideal es elegir un buen protector solar facial con tratamiento antiarrugas.

Te contamos qué es la insatisfacción crónica. Descubre estrategias efectivas para alcanzar una mayor satisfacción y bienestar en tu vida. ¡No te lo pierdas!

¿QUÉ es La insatisfacción CRÓNICA?

¿Cómo solucionarla?

La insatisfacción crónica tiene un origen multifactorial, incidiendo en todos los ámbitos de la persona. Se caracteriza por un cansancio físico, malestar general, sentimientos de incapacidad y poca valía, incomprensión hacia uno mismo y hacia los demás, percepción de inadecuación o de que hay algo que falta en la vida y pensamientos negativos.

Algunos de los aspectos que contribuyen a la insatisfacción crónica incluyen:

- Expectativas y metas poco realistas.
- Autoexigencia y perfeccionismo.
- Compararse con otras personas.
- Dificultades de vínculos afectivos sanos y ausencia de apoyos sociales y familiares.
- Problemas de salud mental (ansiedad, depresión...).

¿Cómo evitar la autoexigencia excesiva?

Mantener un alto nivel de autoexigencia implica pretender alcanzar estándares poco realistas sobre uno mismo, lo que puede abocar al estrés crónico, la ansiedad y baja autoestima.



Ilustración ©Joan Alturo

Tips para vivir en el presente y valorarlo

Activa la vivencia del momento presente y reduce la necesidad de tener que vivir momentos perfectos.

• Autocuidado físico y emocional para reducir el estrés. Realiza actividades que satisfagan tu bienestar diario.

• Dedica tiempo a reflexionar conectando con tus necesidades. Pueden ayudarte las siglas PROA: Piensa, Reflexiona, Observa y Actúa.

• Piensa y planifica tus metas sin depender de la aprobación de los demás. Sé tu mejor compañía, sin ponerte obstáculos.

• Evita sobrepensar los problemas. Distráete de aquello que te incomode mentalmente y actúa con planes a corto plazo.

• Reduce el nivel de exigencia: lo importante, además de los resultados, está en el aprendizaje y el camino a seguir, siendo fiel a tus valores.

• Cultiva la gratitud enfocándote en lo positivo que recibes cada día.

• Busca ayuda profesional: la terapia te ayudará a desarrollar habilidades

NOTICIAS *consum*



Innovación

El servicio de recarga rápida para vehículos eléctricos llega al doble de supermercados

Consum tiene previsto disponer del servicio de recarga rápida para vehículos eléctricos en 343 tiendas en los próximos dos años, unos 170 supermercados más que el año pasado. La Cooperativa mantiene así su apuesta por la movilidad sostenible. Este sistema de carga para vehículos eléctricos se irá implantando en tiendas ya existentes, así como en las nuevas aperturas de este año.

De los 343 supermercados que contarán con más puntos de recarga para vehículo eléctrico, 216 estarán en la Comunitat Valenciana, 64 en Catalunya, 24 en la Región de Murcia, 23 en Andalucía y 16 en Castilla-La Mancha. En total, los supermercados Consum contarán con 806 cargadores para coche eléctrico, lo que supone duplicar, también, su número respecto a los 430 puntos de recarga con los que cerró el año 2023.

VLC * * C24

Cooperativismo

Consum, con "València, capital española de la economía social 2024"

Consum celebra que València es capital española de la economía social 2024, un hito para la ciudad y para toda la Comunitat Valenciana. Con el lema "València, capital de la economía social 2024, la economía con valores", la Cooperativa se suma a los actos que durante todo este año pondrán de relieve esta forma diferente de generar crecimiento y empleo, el de las empresas de economía social, que trabajan por y para las personas.

Entre estas entidades de economía social se encuentran cooperativas como Consum, sociedades laborales, centros especiales de empleo de iniciativa social, empresas de inserción, sociedades agrarias, mutualidades de previsión social, cofradías de pescadores y tercer sector de acción social. La economía social concentra solo en la Comunitat Valenciana a cerca de 9.400 entidades y juega un papel crucial en la generación de empleo y en el fortalecimiento de los tejidos sociales y empresariales. En total, estas organizaciones dan empleo a unas 170.000 personas y representan una cifra de negocio de cerca de 12.000 millones de euros, según los datos del Observatorio Estadístico de la Economía Social de la Comunitat Valenciana (VALESTAT) y del Centro Internacional de Investigación e Información sobre la Economía Social y Cooperativa (CIRIEC-España).

Crecimiento

Charter, la franquicia de Consum, cierra un 2023 histórico y roza las 450 tiendas en España

Charter, la franquicia de Consum, cerró el ejercicio 2023 con récord de aperturas, 52 nuevas tiendas, alcanzando así un total de 448 establecimientos repartidos en Comunitat Valenciana, Cataluña, Castilla-La Mancha, Andalucía, Región de Murcia y Aragón. Con estos nuevos establecimientos, Charter suma 15.900 m² de superficie y supera los 133.500 m² de sala de ventas global. Consum, por su parte, ha facturado un 25,2% más a su franquicia respecto a 2022, hasta alcanzar

los 693,6 millones de euros, 89,6 millones de euros más de lo previsto. La expansión de Charter se realizó el año pasado en las mismas comunidades autónomas que los últimos años, fundamentalmente, en Catalunya y la Comunitat Valenciana, que concentraron el 72% de las aperturas, con 25 y 13 aperturas, respectivamente. La franquicia de Consum abrió ocho tiendas en Castilla-La Mancha, cuatro en Andalucía y dos en la Región de Murcia.

Solidaridad

Veinte años llevando sonrisas a los hospitales valencianos

Más de 10.600 menores hospitalizados han recibido la asistencia de Payasospital gracias al convenio de colaboración con Consum, que ya ha cumplido veinte años. Durante estos años de colaboración, que han supuesto una inversión de 119.000 euros, se ha mejorado la salud emocional y la calidad de vida de los menores y sus familiares, con actuaciones regulares de payasos profesionales, adaptadas a cada paciente y coordinadas con el personal médico. La Cooperativa y la asociación sin ánimo de lucro celebraron el pasado mes de marzo el aniversario de su convenio con una visita especial a la sede de la Cooperativa y a la tienda Consum de la avenida de Rambla, en Silla (Valencia). Payasospital realiza actuaciones personalizadas durante todo el año en diez hospitales públicos de la Comunitat Valenciana: Hospital General Universitario de Castellón y La Plana de Vila-real, en Castellón; Virgen de los Lirios de Alcoy, San Juan de Alicante, Doctor Balmis y Universitario de Elche, en Alicante, y Hospital de Sagunto, La Fe, El Clínico y Doctor Peset, en Valencia.



noticias

Empleo

Mantenemos el ritmo de aperturas en 2024 y estrenamos nueva tienda en Castellar del Vallès

Consum abrió en febrero la primera tienda del ejercicio 2024 en Castellar del Vallès (Barcelona). La Cooperativa prevé mantener el ritmo de crecimiento de los últimos años con la apertura de quince nuevas tiendas. La previsión para los próximos meses es de seis nuevos supermercados en la Comunitat Valenciana, tres en Catalunya, tres en Andalucía, dos en la Región de Murcia y uno en Castilla-La Mancha.

Con el nuevo supermercado de Castellar del Vallès, la Cooperativa alcanza los 266 establecimientos en Catalunya, entre tiendas propias (114) y franquicias Charter (152).

Para la puesta en marcha de este supermercado, Consum ha contratado a 35 trabajadores de la localidad y poblaciones cercanas, y mantiene así su apuesta por la economía local y la proximidad del domicilio particular al puesto de trabajo. La tienda está ubicada en el Mercat Municipal, en la Plaça Major de la localidad. Cuenta con una superficie de 1.050 metros cuadrados y dispone de plazas de aparcamiento en el parking del mercado. El horario será de lunes a sábado, de 9 a 21:00 horas. Dispone de atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura a granel, horno, sección de perfumería y marcas exclusivas Consum.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

«¡Entra en **entrenosotros.consum.es**
y conoce los temas que más te interesan»

