

Entrenosotros

Hui mengem:

Descobrix idees per a un
menús variat ric en proteïnes

Els cinc de...

El presentador
Ximo Rovira

Saber comprar:

Saber menjar i
comprar amb les apps

Viatjar amb gust:

Explora la comarca
del Matarranya



Salut i bellesa:

5 rutines que
no et pots saltar
després dels
quaranta

7

CONSELLS

per a poder
valorar el
present i
viure'l

El tema del mes

Aperitiu: què és i quin origen té



 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies:

Disposar de més hores de llum solar influeix positivament en el nostre organisme i en el nostre estat d'ànim. Això passa, entre moltes altres raons, perquè pot afectar la producció de serotonina, coneguda com l'hormona de la felicitat, per això solem tindre més bon ànim i estem més relaxats. No podem oblidar que dur una alimentació adequada i fer exercici de manera regular millora, sense cap dubte, la nostra salut general.

Per a poder portar una alimentació saludable, hem de fer un consum adequat de proteïnes, que tenen un paper crucial per al desenvolupament i la preparació de músculs i teixits. En **Hui mengem** et donem receptes per a incloure'n en el teu menú diari. Un altre aliment molt versàtil i amb molt poc de greix són els llagostins. Tant cuits com a la planxa, en **Els frescos** et proposem maneres de disfrutar-los.

Per a la neteja de casa, solem buscar productes que ens ajuden amb aquelles taques més difícils o per a desincrustar brutícia en la cuina, els banys, les terrasses o els balcons. En **A examen**, et portem la pedra blanca i t'expliquem tot el que este multiusos pot fer a facilitar-te la vida.

Parlar d'aperitiu és parlar de relaxació, de conversa distesa amb amics o la família, d'olives, cacauets, creïlles fregides... Bé, n'hi ha per a tots els gustos. En general, l'aperitiu és un dels moments que més valorem. Però, saps quin origen i quines particularitats té? En el nostre **Tema del mes** et revelem algunes curiositats no només del nostre país, sinó d'arreu del món.

Amb el bon temps, també abellix eixir més d'excursió i fer alguna escapada per a desconnectar de la rutina, ja que encara falten uns mesos per a les vacances d'estiu. En **Viatjar amb gust** et proposem anar a la "Toscana espanyola": la comarca del Matarranya, a Terol. T'hi apuntes?

Espanya es troba hui dia en una situació de sequera per l'absència de pluges i l'augment de les temperatures. Per això, és important que prenguem mesures en el dia a dia per a reduir el consum d'aigua. En **És eco** et proposem com pots fer-ho. A més de cuidar el planeta, també hem de cuidar el benestar emocional, valorant el present sense haver d'esperar sempre el moment perfecte. L'article sobre la insatisfacció crònica, que tractem en **Coneix-te**, ens explica en què consistix i com hem d'actuar si ens reconeixem en els seus símptomes.

També et pot interessar com pots cuidar la pell a partir dels quaranta en **Salut i Bellesa**, **Els 5 de...** Ximo Rovira i com podem inculcar la paciència en la xicalla en una època on preval la immediatesa, en **Cura infantil**.

I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Esperem que en disfrutes.

Equip

Edita: Consum, S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Juan Manuel García. **Col·laboradors:** Ricardo Fabregat, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), María Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg). **Administració i documentació:** Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez. **Redacció i administració:** Consum, S. Coop. V. Av. d'Alginet, núm. 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Adreça electrònica:** comunicacioncorporativa@consum.es. **Disseny original i maquetació:** Rodríguez y Cano. **Fotografia:** Arxiu de Consum, S. Coop. V. **Impremta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



sumari

12

El tema del mes

Aperitiu: què és i quina història té.

15

A examen

Què és la pedra blanca i per a què servix.



16

Viatjar amb gust

El Matarranya: què s'hi pot vore i quines activitats s'hi poden fer.

19

Saber comprar

Com faciliten les apps d'analitzar aliments la compra en el supermercat.

20

És eco, és lògic

Com podem reduir el consum d'aigua i fer-ne un bon ús.

22

Cura infantil

Educar en l'espera: què és l'espera i com es pot gestionar en la infància?

24

Coneix-te

Què és la insatisfacció crònica i com es pot solucionar.

26

Mascotes

Campaments infantils amb animals: quins beneficis tenen?



Descobrix les **cinc rutines essencials per a cuidar-te després dels quaranta anys**. T'expliquem els millors consells perquè mantingues el benestar i la vitalitat.

29

Salut i bellesa

Com podem cuidar-nos a partir dels quaranta: 5 rutines essencials.

30

Notícies Consum

- El servei de càrrega ràpida per a vehicles elèctrics arriba al doble de supermercats.
- Consum, amb "València, capital espanyola de l'economia social 2024".
- Charter, la franquícia de Consum, tanca un 2023 històric i frega les 450 tendes a Espanya.
- Vint anys portant somriures als hospitals valencians.
- Mantenim el ritme d'obertures el 2024 i estrenem una nova tenda a Castellar del Vallès.

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

EN CONSUM INNOVEM PER ATENDRE LES NECESSITATS I ELS INTERESSOS DELS NOSTRES CLIENTS

Gràcies a les vostres propostes, hem millorat la recepta de la nostra ensaladilla russa, tant en format de 450 grams com de 250 grams. Més quantitat de tonyina, un sabor i una textura més bons perquè la disfrutes amb rosquilletes, en un sàndwix, com a entrant o acompanyant una carn o un peix. Un aliment molt vinculat a la nostra dieta mediterrània. Tasta també la resta de la família: les nostres ensaladilles americana o de cranc.

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



JUNTS FEM consum

Una pàgina on trobaràs la manera més ràpida i senzilla de conèixer les nostres idees i que compartisques les teues amb nosaltres per a millorar tot el que fem junts. Món Consum a les teues mans. Directa per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.

Junts fem consum



Este mes provem...

Sabies que només per ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gourmet en potència, si t'agrada tastar coses noves o 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

Compartint trucs i consells

Participa-hi! Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Explica'ns ho a comunicacionexterna@consum.es i podràs guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

Recepta guanyadora

★★★★★

Pastís de galetes Lotus amb melmelada

200 g de brull
6 galetes de tipus Lotus
25 g de mantega
25 g de farina especial coques
50 g de sucre
2 ous
75 ml d'oli d'oliva
Per a acompanyar, melmelada de nabius.

Preparació: Dissolem la mantega en un motle de forn de 18 cm de diàmetre perquè s'integre bé, triturem les galetes i ho mesclem fins que s'impregne tot. A banda, posem en una batedora la farina, el brull, els ous, l'oli i el sucre i ho batem bé. Aboquem la mescla sobre les galetes en el motle i ho fiquem al forn (calfat prèviament 10 minuts). A una temperatura de 200 °C dalt i baix, durant 25 minuts. Comprovem amb un furgadents quan haja transcorregut este temps i, si ix net... ja està a punt! Finalment, posem sobre el pastís la melmelada, una vegada s'haja separat del motle.

Amparo Bustamante

Escoltant la teua opinió en xarxes



FACEBOOK

"Orgullosa de pertànyer a esta gran família que és Consum, que es preocupa com sempre per totes les persones que la formen i dona facilitats per a poder conciliar amb les persones que estímem més, som únics i per descompte diferents. Gràcies a totes eixes persones que ens cuiden i que tenen present seguir millorant la vida dels seus treballadors."



INSTAGRAM

"El millor peix del mercat, bon preu i bona qualitat, però sobretot on me'l netegen i me'l preparen més bé."



X

"Des que vaig saber que Consum és una cooperativa, preferisc comprar ahí la majoria dels productes. En preu i qualitat són molt competitius, a més."

Els 5 de...

Ximo Rovira

Ximo Rovira és un presentador de televisió conegut pel seu treball en Canal 9, la televisió autonòmica de la Comunitat

Valenciana, on es va incorporar en 1990. En els anys següents va presentar el programa d'actualitat rosa "Tómbola" i va dirigir el magazín "Bon Matí" en Ràdio 9. Ha passat per mitjans locals com Levante TV i també ha format part de diversos programes i formats televisius a escala nacional. Actualment és un dels presentadors de "Som de casa", el nou magazín de les vesprades d'À Punt Mèdia.



1

Tomaca. Soc fan de la bona tomaca i, si és valenciana, encara millor. És una sort que en puguem disfrutar tot l'any, però, a l'estiu... és quan estan especialment espectaculars. Una bona tomaca és incomparable.

2

Arròs. Els caps de setmana no falta l'arròs a casa: la paella m'encanta, però també els arrossos melosos de peix. Per als dies de treball, solc prendre arròs integral en ensalades i amb verdures.



3

Peix

Especialment la corbina. Fa temps que l'he descoberta i m'encanta per als sopars ràpids, ja que és un aliment molt versàtil i agraït. La prepare oberta i cuita pel dors i queda boníssima.

4



Taronges. En la dieta no em falta una taronja en el desdjuní. És una font excel·lent de vitamina C, ideal per a començar el dia. A més, procure que siguen de la rodalia, per a col·laborar amb l'economia circular.

5

Quefir. És un producte que m'ajuda molt amb les digestions. També contribuïx a mantindre la microbiota intestinal en equilibri. En prenc als matins, però no sol: l'acompanye amb un grapat d'anous.



Menú ric en proteïnes

Saps quins aliments aporten més proteïnes? Descobrix idees per a un menú variat ric en proteïnes. Des de desdjunis fins a sopars nutritius. No t'ho perdes!

Les proteïnes són un dels puntals fonamentals dins de l'alimentació saludable, ja que tenen un paper crucial tant per al desenvolupament i la reparació de músculs i teixits com també per a transportar algunes substàncies en la sang, com ara lípids o minerals. Les proteïnes també participen activament en el funcionament del sistema de defenses de l'organisme. Per bé que el seu consum més elevat es relaciona sempre amb persones

que fan exercici físic, cal tindre present que, encara que es duga una vida tranquil·la i sense massa esforços, hi ha teixits que es van destruint i construint continuament; és a dir, es van renovant cada dia, com és el cas de la pell, de tota classe de mucoses (inclosa la de l'aparell digestiu), dels músculs i de les cèl·lules de la sang. Per això, és vital consumir-ne per mitjà dels aliments.

Quins aliments aporten més proteïnes?

Hi ha dos classes de proteïnes, les d'origen animal i les d'origen vegetal. Les proteïnes d'origen animal es troben en la carn, el peix, l'aviram, els ous i els productes lactis; són molècules molt més complexes i grans, amb un valor biològic molt més elevat que les d'origen vegetal, encara que són més difícils de digerir. Les proteïnes d'origen vegetal es troben en la fruita seca, la soja, els llegums i els cereals.

Una dieta pobre en proteïnes pot provocar:

- Pèrdua de massa muscular i la debilitat conseqüent.
- Disminució de la funció immunològica: augmenta el risc de malalties i la dificultat en la recuperació.
- Problemes de creixement i desenvolupament.
- Deteriorament de la salut de la pell, els cabells i les ungles: pot provocar problemes com ara pell seca i descamada, cabell trencadís i ungles febles i trencadisses.
- Desregulació hormonal que afecta una varietat de processos fisiològics, com és el metabolisme, l'estat d'ànim i la funció reproductiva.



Energia	G. saturats
444,74 kcal	10,6 g
Hidrats de carboni	G. poli
20,3 g	4,56 g
Sucres simples	G. mono
13,5 g	11,88 g
Proteïnes	Colesterol
23,5 g	0 mg
Greixos	Fibra
29,9 g	9,09 g

MUFFINS DE PLÀTAN HIPERPROTEICS*

Ingredients: 4 persones
Temps: 30 min

- 200 g de farina d'ametla
- 2 clares d'ou
- 1 culleradeta de pólvore de coccio
- ¼ culleradeta de sal
- 240 g de plàtans madurs, picats
- 150 ml de llet d'ametles
- 40 ml d'oli de coco fos
- 1 cullerada d'extracte de vainilla

Preparació:

Precalfem el forn a 180°C i greixem un motle per a *muffins*. Mesclem la farina d'ametla, les clares d'ou, les pólvore de coccio i la sal en un bol gran. En un altre bol, mesclem els plàtans picats, la llet d'ametles, l'oli de coco fos

i l'extracte de vainilla fins que estiga tot ben lligat. Incorporarem els ingredients líquids als ingredients secs i els mesclem fins que obtinguem una pasta homogènia. Posem la pasta en els compartiments del motle per a *muffins*, plens fins

als 3/4 de la capacitat. Ho cuinem durant 18-20 minuts o fins que en punxem un furgadent i n'isca net. Una vegada llestos, deixem que es refreden en el motle durant uns minuts abans de col·locar-los en una reixeta perquè es refreden del tot.

MEDALLONS DE LLENTILLES ROGES I IOGURT

Ingredients: 4 persones (12 unitats)
Temps: 45 min

- 200 g de lletilles roges
- 120 g de ceba
- 50 g de pimentó roig
- 50 g de pimentó verd
- 5 g de gingebre fresc pelat
- 1 all pelat
- 2 g de comí molt
- 2 g de cúrcuma molta
- 2 g de coriandre molt
- 1 g de pebre roig dolç.
- 5 g de julivert o coriandre fresc
- 1 ou lleugerament batut
- 40 g de pa ratllat

Salsa de iogurt

- 250 g de iogurt natural desnatat
- 5 ml de suc de llima
- 5 ml de mostassa de Dijon
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Pebre negre molt
- Sal

Preparació:

Rentem bé les lleties i les escorrem fins que l'aigua no isca tèrbola.

Després, les bollem en aigua abundant en una olla fins que estiguen ben blanetes, uns 30 minuts. Les escorrem i les reservem. Mentrestant, piquem la ceba i els pimentons i els saltem en una paella amb una miqueta d'oli. Hi afegim el gingebre ratllat i l'all picat. Hi tirem les lleties i totes les espècies, ben salpebrat al gust. Ho cuinem tot junt uns minuts i deixem que es gele. Col·loquem la mescla en un bol, li afegim l'ou batut i el pa ratllat fins a aconseguir una mescla homogènia i mal·leable, no massa apegalosa. Deixem reposar la mescla en la nevera una mitja hora. Després, cal fem una planxa o paella amb un poc d'oli. Amb les mans humides, agafem porcions de pasta i en fem medallons amb forma de xicotetes hamburgueses, no massa grosses. Les passem per la planxa pels dos costats fins que estiguen ben daurades. Per a la salsa, mesclem tots els ingredients de la salsa de iogurt i la servim amb els medallons.

Energia:	322,13 kcal
Hidrats de carboni:	36,69 g
Sucres simples:	4,3 g
Proteïnes:	15,6 g
Greixos:	12,6 g
G. saturats:	2,28 g
G. poli:	1,89 g
G. mono:	7,66 g
Colesterol:	50,92 mg
Fibra:	6,86 g



hui mengem



Energia:	468,38 kcal
Hidrats de carboni:	40,73 g
Sucres simples:	9,16 g
Proteïnes:	28 g
Greixos:	21,42 g
G. saturats:	2,91 g
G. poli:	5,77 g
G. mono:	11,22 g
Colesterol:	23,88 mg
Fibra:	10,36 g

ENSALADA DE CIGRONS AMB VENTRESCA DE TONYINA I TOMAQUES CHERRY

Ingredients: 4 persones
Temps: 20 min

- 240 g de cigrons cuits en conserva
- 200 g de tomaques cherry de tres varietats
- 4 ravenets
- 100 g de ceba roja
- 8 olives negres.
- 40 g d'api
- 240 g de ventresca de tonyina en conserva
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 10 ml de vinagre balsàmic
- 40 g de mostassa de Dijon
- 20 g de mel
- Timó fresc al gust
- Sal i pebre al gust

Preparació:

Escorrem els cigrons en conserva i els rentem. Fem el mateix amb l'oli de la llanda de ventresca de tonyina i el reservem. En paral·lel, rentem les tomaques cherry i les tallem per la mitat, i tallem la ceba, els ravenets i la branca d'api a rodanxes fines. Mesclem en una ensaladera els cigrons amb les hortalisses i la ventresca, ho salpebrem, ho remenem bé i ho reservem. Per a la vinagreta, mesclem la mostassa, el vinagre i la mel en un bol i ho remenem. Hi afegim l'oli i adobem l'ensalada. Podem empolvorar-la amb timó per damunt.

els frescos

LLagostins

Una opció lleugera
i gustosa per a l'estiu

Descobrix
les principals
 propietats dels
llagostins, un
aliment que
conté un alt
valor nutricional i
proteic. Coneix els
principals beneficis
que tenen.

El llagostí és un crustaci de deu potes amb la cua allargada i el cos comprimit. Es diferencia de la gamba, sobretot, per la mida, ja que este pot arribar a fer 20 cm. De color grisós quan és cru i més rosat una vegada cuit, esta classe de marisc té com a avantatge que es pot comprar tant fresc com congelat, per això es pot consumir en qualsevol època de l'any. Segons l'OCU, el 95% dels llagostins es venen congelats, i una tercera part, ja cuits.

Característic de la costa mediterrània, es pot consumir acompanyat d'alguna salsa (rosa, maionesa, bearnesa, americana...) o al natural, encara que també és comú consumir-lo torrat, a la planxa o a la brasa. Són famosos els llagostins de Vinaròs o Santa Pola, a la Comunitat Valenciana; de Sant Carles de la Ràpita, a la costa de Tarragona, i de Sanlúcar de Barrameda i Chipiona, a Cadis.

Propietats nutricionals dels llagostins

La carn del llagostí ens aporta proteïnes i té poc de greix, encara que destaca pel contingut en **àcids grassos omega-3**. Altres nutrients destacats són **el iode, el fòsfor, el seleni, el calci, el magnesi i el zinc**, entre els minerals, i les vitamines **B12 i B3**. D'altra banda, té un contingut elevat en colesterol, fet que s'ha de tindre en compte en cas de seguir dietes especials.

Com es poden cuinar

1



Cuïts:

Es posa l'aigua a bullir, s'hi afigen 60 grams de sal per litre d'aigua i s'espera que alce el bull.

Quan l'aigua bulla, s'hi fiquen els llagostins i s'espera que torne a bullir. Una vegada alce el bull de nou, es couen dos minuts i es trauen.

La millor manera de disfrutar del seu sabor és pelar-los en el moment del consum, però també es poden pelar abans si es volen usar per a una preparació especial.

2



A la planxa

Cal posar la planxa o la paella a calfar amb una miqueta d'oli, que es retira amb un paper.

Quan la planxa estiga calenta, s'hi tiren els llagostins.

Se salen i s'espera que es facen per un costat primer i per l'altre després. Es tornen a salar. Cal anar amb compte amb el punt de cocció, perquè si se'n passen es queden secs.

Components

Energia, total
468 (112) KJ (Kcal)
Greix **0,8 g**
Proteïna **24,3 g**
Aigua **73,4 g**



A PE RI TIU

En este article
t'expliquem
què és
l'aperitiu i
quin origen
té. Descobrix
quins tipus
d'aperitiu hi ha
i quins són els
més populars.

TIU

QUÈ ÉS
I QUINA
HISTÒRIA TÉ



L'aperitiu, la deliciosa tradició que antecedia la menjada principal, ha evolucionat al llarg dels segles per convertir-se en un ritual gastronòmic apreciat en tot el món. Este breu, però essencial, moment abans del dinar o del sopar no només obri la gana, sinó que també ofereix una oportunitat única per a explorar sabors, textures i experiències culinàries. La paraula "aperitiu" prové del llatí *aperitivus*, que significa 'que tendix a obrir', i originalment tenia just este propòsit: obrir la gana abans de menjar. Esta pràctica té les arrels a l'antiga Roma, on se servien begudes abans de les festes per obrir boca. Amb el pas dels segles, a estes begudes van anar afegint-se alguns mossets, primer més bàsics i a poc a poc més elaborats i sofisticats. L'autèntica revolució de l'aperitiu va arribar al segle XIX, quan compartir este moment previ a la menjada principal del dia es va convertir en una cita social ineludible, empès, en bona manera, pel naixement italià del còctel especiat que coneixem amb el nom de "vermut". De fet, amb l'expressió "prendre el vermut" es coneix en molts llocs la mateixa acció de disfrutar de l'aperitiu. En alguns països, l'aperitiu acostuma a prendre's només en dates assenyalades o festives i no sol prendre's diàriament, mentre que en d'altres com Espanya, Portugal, França, Itàlia, el Perú o l'Argentina és un costum estès qualsevol dia de la setmana i forma part de la cultura gastronòmica com una menjada més.

La paraula «aperitiu» prové del llatí *aperitivus*, que significa 'que tendix a obrir', i originalment tenia just este propòsit: obrir la gana abans de menjar.



Missió i contingut de l'aperitiu

- **El propòsit de l'aperitiu:** l'aperitiu no només té com a objectiu obrir la gana, sinó que també és una oportunitat per a socialitzar i relaxar-se abans de menjar. És un moment per a disfrutar de la companyia d'amics i amigues, col·legues del treball o familiars en un ambient distès. En algunes cultures, a més, també està lligat a l'entorn de l'empresa i la negociació, per a establir vincles laborals en el que es coneix com a *networking* al voltant del menjar i la beguda o per a socialitzar amb l'equip després d'una jornada laboral en un *afterwork*.
- **L'hora del vermut:** en molts països europeus, l'aperitiu es disfruta típicament a boqueta nit, generalment entre les 18 i les 21 hores. És un moment perfecte per a reunir-se després de treballar i abans de sopar. En altres llocs, com ara a Espanya, este menjar de tapes està més lligat al migdia, als caps de setmana amb família i amics i, també, als últims moments previs a la preparació del dinar que també es compartix.
- **Què bevem:** les begudes més comunes durant l'aperitiu són els vermuts, els vins blancs o espumosos, els còctels suaus, les cerveses i, en altres llocs, inclús se servixen licors amargs. A l'origen, aquestes begudes més lleugeres i dolces preparaven l'estómac per als plats següents i animaven l'apetit dels comensals.
- **Què mengem:** els aperitius poden incloure una àmplia varietat d'aliments, des d'olives, fruita seca i creïlles fregides fins a sàndwitsx, embotits, formatges i altres aperitius més elaborats, com ara croquetes, empanades o broquetes. En cada zona hi ha productes típics d'este moment del dia, i inclús estes tapes es poden adaptar a la fruita i la verdura de temporada o al moment social.

En cada destinació, un aperitiu

Este refrigeri, que guanya fidels a poc a poc, no es limita a una regió o cultura; ben al contrari, cada racó del món ha contribuït amb el seu toc a esta experiència culinària. Ací hi ha alguns exemples:

- **L'antipasto italià:** Itàlia és el bressol de l'aperitiu modern i ens ha regalat una varietat d'opcions meravelloses. Des del clàssic licor *spritz* venecià fins a la fusta de formatges i embotits fumats, totes les possibilitats van encaminades a agradar als paladars més exigents, perquè l'aperitiu italià és un art.
- **Les nostres tapes *made in Spain*:** ací, l'aperitiu es presenta en forma de tapes, porcions menudes de

tema del mes



En el nostre cas, l'aperitiu està lligat més al migdia i als caps de setmana, i sempre en companyia d'amics o familiars. Hui dia, sovint es pot prendre un aperitiu amb plats més elaborats que substituïx la menjada principal.



delícies com ara olives, gambes amb allada o creïlles braves. La cultura de compartir i socialitzar al voltant d'estos plats, si és possible a l'aire lliure, és una part fonamental de la vida al nostre país. Per descomptat, en companyia de vi o de cervesa.

- **Els *petiscos* portuguesos:** els nostres veïns acostumen a servir-los amb vi de porto o amb vi verd, i en general es preparen a partir d'abadejo, olives marinades o formatge curat.
- **Els *mezze* de l'Orient Mitjà:** hummus, falafel o tabule, entre d'altres, són plats típics i gustosos que es disfruten amb amics i familiars en esta zona, acompanyats de pa acabat de fer.
- **L'*otsumami* japonés:** encara que el Japó és conegut sobretot per la cuina sofisticada i saludable, l'*otsumami* o aperitiu també és una tradició important. Les begudes alcohòliques, com el sake, la cervesa o el *shochu*, es prenen en companyia de mossets de peix o broquetes, sobretot al final de la jornada laboral.

a examen

Descobrix què és i per a què servix la pedra blanca. T'expliquem tots els usos que té perquè els pugues posar en pràctica. No t'ho perdes!

Què és i per a què serveix la pedra blanca

ADVERTÈNCIA

No s'ha d'usar en aixetes cromades, vaixelles amb dibuixos, superfícies de fusta, productes amb color ni objectes de pell, com ara sabates o maletes.

Com s'utilitza?

Per a obtenir bons resultats, **cal raspar** sobre les superfícies que vulguem netejar. D'una banda, per a exercir l'acció abrasiva, i, de l'altra, per a aconseguir que el sabó és mescle bé amb la brutícia i es diluïska.

Necessitem una esponja, que normalment inclou el producte, i que **banyarem** amb un poc d'aigua i passarem sobre la superfície de la pedra blanca perquè s'impregne de la pasta. Després, **amb l'esponja fregarem la superfície** que vulguem netejar.

Tot seguit hem d'**esperar uns minuts** perquè la pasta faça efecte i, finalment, **rentarem amb aigua** la superfície on hem aplicat l'esponja

Quins usos té?

Per a desincrustar brutícia difícil d'eliminar en terrasses, balcons, garatges o piscines.

Parets tacades, ja que ens pot evitar haver de tornar a pintar.

També barbacoes, paelles de ferro i semblants, sempre que no tinguen una superfície antiadherent, perquè la fariem malbé.

Esportives sintètiques blanques; no de color, ja que pot resultar agressiva.

Metalls envellits i piques de cuina de metall, campanes extractores metàl·liques, etc.

També neteja **mobiliari de resina o PVC**, joguets de plàstic, llantes de cotxe o articles de plata.

El Matarranya

El Matarranya és una comarca aragonesa situada a la província de Terol, en la intersecció de Terol, Tarragona i Castelló. Està formada per diu poblacions, entre les quals hi ha Vall-de-roures, la capital administrativa i que en 1983 va ser reconeguda com a bé d'interés cultural. Així mateix, la comarca del Matarranya la travessen dos rius: el Matarranya, que li dona el nom, i el Tastavins, que dibuixen un paisatge d'allò més bucòlic i bonic.

És una comarca que no deixa ningú indiferent, ja que està carregada d'enoturisme, natura, història, patrimoni artístic i una gastronomia exquisida.

Tram del riu Matarranya en la ruta per l'estret del Parrissal de Beseit, a la província de Terol. A la dreta, plat de corder rostit a la manera tradicional d'esta regió.

Descobrix què cal vore i quines activitats es poden fer a la comarca del Matarranya. Explora els seus encants naturals i culturals i disfruta d'una varietat d'experiències.



Vista des de l'altra vora del riu del poblet medieval de Vall-de-roures, a la comarca del Matarranya.

Què s'hi pot vore i quines activitats s'hi poden fer





Dalt a l'esquerra, espectacular camí en el tossal rocàllós del Parrissal, a Beseit. Al costat, bresquilles de Calanda, típiques de la regió. En la foto següent, un gos acaba de trobar una tòfona.

En la imatge de la dreta, a dalt, vista del poble de Vall-de-roures des del pont de pedra romà. Davall, guisat de conill amb bolets i, al costat, imatge del capvespre en el riu Matarranya.

Gastronomia a la comarca del Matarranya: plats típics

Aragó pot presumir d'una gastronomia àmplia i exquisida. Més en concret, a la comarca del Matarranya els protagonistes són els vins, l'oli, els embotits i les pastes amb productes de la zona. Els derivats del porc com les manetes, el corder de llet rostit al forn o els guisats amb conill són alguns dels plats més típics, però no hem d'oblidar que, com a bons productors d'aliments de la zona, hi ha un distintiu de qualitat en tots els seus productes que podem trobar en els negocis locals i en els bars i restaurants, entre els quals destaquem la bresquilles de Calanda, la mel amb DO, el vi, les tòfones, les ametles i l'oli.

El Matarranya és una comarca que no deixa ningú indiferent, ja que està carregada d'enoturisme, natura, història, patrimoni artístic i una gastronomia exquisida.

Què es pot vore al Matarranya?

Vall-de-roures: entrar pel pont de pedra és com traslladar-se a l'època medieval. Edificis de pedra, carrers de llambordes, porxades i un conjunt històric en què destaca la casa consistorial, d'estil manierista, i la gran casa palatina que va acollir la Fonda Blanc.

Calaceit: és la segona localitat més poblada de la comarca. Destaca la plaça Major, amb les porxades característiques i que allotja la casa consistorial, del mateix estil manierista comú de la majoria de pobles del Matarranya. A un pas, l'església de l'Assumpció, amb la magnífica portalada de grans columnes salomòniques i estíptits. Esta localitat ha sigut refugi d'escriptors de renom com Gabriel García Márquez, Mario Vargas Llosa o Carlos Fuentes.

La Freixneda: el passeig pel nucli antic fins a les runes del castell en la part més alta és un autèntic plaer per a la vista. Les maçoneries, les porxades, els balcons de forja i l'església parroquial són testimoniatge de la grandesa econòmica que va viure el poble en el passat. Des del capdamunt del poble es poden vore els camps d'oliveres típics de la zona.

Beseit: porta d'entrada a la zona del Parrissal, una autèntica joia de la natura envoltada de rutes, rius i gorgs d'aigües turqueses, salts d'aigua i tobogans naturals que faran disfrutar a tots d'este entorn meravellós, dels més grans als més menuts.

FACILITEN LA COMPRA EN EL SUPERMERCAT?

Aplicacions per a analitzar productes

Descobrix com les aplicacions d'escaneig d'aliments simplifiquen les compres en el supermercat, ja que proporcionen informació detallada dels productes a l'instant.



Estes aplicacions nutricionals són beneficioses?

Què és una app per a analitzar aliments?

Cada vegada ocorre amb més freqüència un fenomen que no passa inadvertit, que és el de vore la gent en els supermercats amb el telèfon a la mà, escanejant els codis de barres dels productes abans de comprar-los. Estes apps permeten analitzar els aliments per ajudar els possibles compradors i compradores a estar més informats i conscients del producte que volen adquirir, i, alhora, influïxen en la seua decisió de compra futura.

El funcionament és molt senzill: el consumidor escaneja el codi de barres dels productes amb la càmera del mòbil. A continuació, l'app en genera una fitxa senzilla en la qual valora els aspectes nutricionals de l'aliment i indica si és saludable o no. Si el resultat és negatiu, l'app recomana un producte semblant però més saludable.

Estes aplicacions per a escanejar aliments es descarreguen gratuïtament al telèfon mòbil i fan servir criteris diversos per a valorar els productes. Entre els més rellevants, n'analitzen el valor nutricional, el grau de processament o els additius que contenen.

Quines són les aplicacions més rellevants per a analitzar els aliments?

Les tres aplicacions més reconegudes pels usuaris i usuàries i que han tingut més èxit fins ara són Yuka; El CoCo, que agafa el nom d'El Consumidor Consciente, i MyRealFood, que té al capdavant el nutricionista, divulgador i creador del moviment Realfooding Carlos Ríos. L'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) les ha analitzades per avaluar si complixen de veres l'objectiu per al qual s'han dissenyat o si, per contra, poden portar els consumidors a equivocs. Les conclusions de l'organització són que

poden ser una bona ferramenta, però ofereixen "informació incompleta".

Yuka: Prioritza els ingredients, els additius i els productes bio. És la primera app que ha irromput a Espanya, on ja suma 1,5 milions de descàrregues. Assigna una nota als productes del 0 al 100 a partir de tres criteris: la qualitat nutritiva que s'obté amb l'anàlisi dels ingredients pel mètode Nutriscore (representat pels colors del semàfor); el nivell de risc que té, segons diuen, a partir d'uns estudis independents, i, en tercer lloc, si es tracta d'un producte amb l'etiqueta bio europea.

EiCoCo: Està enfocada al grau de processament i de qualitat nutricional. Esta app, igual que

Yuka, analitza els ingredients a partir de Nutriscore (per colors) i, a més a més, mesura d'1 a 4, per mitjà del denominat índex Nova, el grau de processament d'un producte, on 4 representa la categoria d'ultraprocessat.

My Real Food: Té els ultraprocessats en el punt de mira. Menjar real (productes frescos), bon processament i ultraprocessament (inclou ingredients no saludables) és la principal classificació dels productes que analitza l'aplicació, utilitzant "una adaptació del sistema NOVA", a més de proporcionar la informació nutricional i d'advertir, amb un sistema de segells negres, si un aliment és alt en calories o en sucres, per exemple.

El problema que comporta l'ús d'estes apps és que, si els criteris de què partixen per analitzar no són científics i introdueixen variables que no estan relacionades amb la qualitat nutricional del producte, els consumidors poden rebutjar productes perfectament saludables, només perquè l'aplicació els aconsella evitar-los.

Lluny de contribuir a educar el consumidor, l'ús d'estes apps pot generar encara més incertesa i potenciar la desinformació. Estes aplicacions tenen sistemes de classificació d'aliments que poden presentar àrees de millora, per la qual cosa cal tindre cautela a l'hora d'interpretar la classificació d'alguns tipus de productes. A tall d'exemple: uns aliments processats que són adequats nutricionalment, com les conserves de peix, podrien classificar-se igual que una beguda carbonatada sense sucre seguint els algorismes d'estos sistemes de classificació.

En conclusió, estes apps generen un gran impacte en el gran consum: faciliten al consumidor triar la compra de manera més informada, creen l'hàbit en la lectura d'etiquetes dels productes abans de comprar-los i fan que augmente el coneixement de productes alternatius als habitualment valorats més positivament.



Aprén a a
reduir l'aigua
i a fer-ne un
ús eficient.
Descobrix
consells
pràctics per
a conservar
este recurs
vital i
contribuir a
cuidar el medi
ambient.

El repte de l'aigua: consells per a un consum intel·ligent

és eco, és lògic

Espanya es troba hui dia en una situació de sequera per l'absència de pluges i l'augment de les temperatures. Dos conseqüències notables del canvi climàtic. Per això és tan important que siguem conscients d'este problema i que implementem mesures en el dia a dia que ajuden a reduir el consum d'aigua.

Per què és important cuidar l'aigua?

Encara que la Terra està composta per un 70% d'aigua, només un 2%, aproximadament, és apta per al consum humà. Per això és tan important cuidar este recurs, perquè és escàs i indispensable per a la vida, ja que l'aigua afecta diferents àmbits com la salut, la natura o l'alimentació. És una qüestió transversal i universal. A més, els últims anys la demanda d'aigua s'ha incrementat considerablement arran del creixement de la població, la urbanització i el desenvolupament econòmic. I, com hem dit, totes estes demandes s'intensifiquen amb el canvi climàtic i els fenòmens meteorològics extrems. De fet, a hores d'ara, més del 30% de la població mundial viu

en països amb escassetat d'aigua. Per tot això, l'accés universal i equitatiu a l'aigua potable i la millora de la qualitat formen part dels objectius de desenvolupament sostenible de l'Agenda 2030.

Pràctiques sostenibles per a la conservació de l'aigua

La gestió sostenible de l'aigua per a assegurar-ne un ús eficient també s'ha de fer en àrees com l'agricultura, la indústria i el turisme. Tota la societat ha d'actuar en conjunt per a pal·liar els efectes de la sequera i l'escassetat de l'aigua. Algunes de les maneres d'estalviar aigua en l'agricultura són la implantació de sistemes de reg intel·ligent i la reducció d'agents contaminants, com també el tractament previ i la reutilització de les aigües residuals. A més, les noves tecnologies obrin una porta al futur amb mètodes com els sensors d'humitat del sòl, que permeten millorar l'eficiència del reg. Pel que fa a la indústria, una bona manera de contribuir a la preservació de l'aigua és implementar dispositius de monitoratge en temps real i instal·lar sistemes de recuperació d'aigua pluvial.



La Terra
està composta
per un
70%
d'aigua

Només un
2%
d'esta aigua
és apta per
al consum
humà

Com podem aconseguir un ús eficient de l'aigua en casa?

Comprova que no tens cap fuga d'aigua en casa. En este sentit, pots revisar la xifra que hi ha en el comptador abans de gitar-te i quan t'alces. Si el número ha canviat, pot ser que hi haja una fuga. També és recomanable comprovar la cisterna, ja que algunes fugues són inapreciables a la vista. Et recomanem que en tinyes l'aigua amb algun tint inofensiu per a descobrir si hi ha alguna pèrdua.

Revisa totes les aixetes per a assegurar-te que cap no degota; recorda tancar-les sempre que no les uses i, per descomptat, tanca la clau del pas si t'en vas de viatge.

Utilitza la llavadora i el llavaplat de manera eficient. Et recomanem que uses estos electrodomèstics només quan estiguen plens i que actives un programa curt. A més, és important que, si els has de canviar, en comproves l'etiquetatge energètic perquè siguin tan sostenibles com puges.

No et banyes, dutxa't. Pareix un consell molt bàsic, però és fonamental seguir-lo perquè, segons fonts del Ministeri, esta acció suposa un terç del consum de l'aigua a les cases. També és important que tanques l'aixeta mentre t'ensabones. Utilitza cisternes de doble descàrrega i evita usar l'inodor com a paperera.

Arreplega l'aigua que cau mentre esperes que isca calenta. La pots utilitzar, entre altres usos, per a regar les plantes o llavar els plats. Instal·la reguladors en el cabal de l'aixeta. D'esta manera reduiràs a la mitat l'aigua que n'ix i aconseguiràs estalviar.

Si tens jardí, aprofita l'aigua de pluja per a regar, instal·la sistemes de reg eficients i rega en les hores més fresques del dia,

Educar en l'espera: què és la paciència i com es pot gestionar en la infància?



Descobrix la importància de d'educar en l'espera en la cura infantil. Aprén a gestionar la frustració i la capacitat d'espera en els xiquets i xiquetes.

En la societat de la immediatesa en què vivim hi ha la necessitat d'abordar la qüestió de l'espera com una habilitat fonamental en el desenvolupament de la xicalla. Educar en l'espera implica cultivar la paciència i la resiliència des d'una edat primerenca, preparant els xiquets i xiquetes per a afrontar els reptes de la vida amb una actitud positiva i perseverant. L'espera no ha de considerar-se simplement com un temps buit o perdut, sinó com una oportunitat valuosa per a l'aprenentatge. En situacions en què els infants s'han d'esperar, ja siga en la sala d'espera del metge o en la fila per a participar en una activitat, se'ls presenta l'ocasió de desenvolupar habilitats com la paciència, la tolerància i l'autocontrol.

CONSELLS PER A FOMENTAR LA PACIÈNCIA INFANTIL

Ensenya amb l'exemple: els infants aprenen observant els adults. Intenta mostrar paciència en el dia a dia.

- **Explica la importància de la paciència:** parla amb els xiquets i xiquetes sobre per què la paciència els pot ajudar a escola, amb els amics i en família.
- **Establix metes realistes:** assegura't que els infants entenguin que no sempre poden obtenir el que vulguen immediatament i que algunes coses necessiten temps.
- **Practica l'espera:** introduïx activitats que requerisquen esperar, com ara jugar a jocs de taula que tinguin torns, fer manualitats que necessiten temps per a completar-se o preparar junts receptes amb uns temps de cocció.
- **Reforça el comportament pacient:** elogia els xiquets i xiquetes i reforça'ls quan mostren paciència, encara que siga en coses senzilles. Per exemple, si esperen un torn sense interrompre en una conversa.
- **Desenvolupa habilitats d'autoregulació:** ajuda els infants a tindre recursos per a gestionar la frustració i l'avorriment mentre esperen. Per exemple, respirar profundament, el clàssic comptar fins a deu o distraure's amb una altra activitat.
- **Fomenta la resolució de problemes:** penseu solucions creatives junts quan s'enfronten a situacions que requerisquen esperar; els ensenyarà a trobar maneres d'afrontar estos moments amb esperit constructiu.
- **Sigues tu pacient:** reconeix que ensenyar paciència necessita temps i que els infants cometran errors en el camí. Mantén la calma quan sorgisquen desafiaments:



L'ESPERA també té un paper crucial en el desenvolupament de la resiliència. Aprendre a **gestionar la frustració** i l'**ansietat** que sovint acompanyen l'espera enfortix la capacitat dels infants per adaptar-se a situacions difícils en el futur. **Superant xicotets obstacles** durant l'espera, els xiquets cultiven una mentalitat resilient que els prepara per a afrontar reptes més grans en la vida.

Beneficis de conviure amb animals en la infància

A VEGADES, DESPRÉS D'ESTOS CAMPAMENTS, ELS XIQUETS I XIQUETES REFERMEN EL SEU AMOR PELS ANIMALS I SE SENTEN PREPARATS PER A SER RESPONSABLES I CUIDAR-LOS A CASA, FET QUE ELS POT APORTAR GRANS BENEFICIS COM ARA:

Se senten més **acompanyats** i **segurs**.

Reduïx l'**estrès** i els ajuda a estar en **calma**.

Tenen una **responsabilitat** segons l'edat que els fa sentir-se útils.

Despertan l'**interès** per tindre cura dels altres.

Són més **responsables** amb la família, les amistats i l'entorn.

Fomenta l'**exercici**.

L'animal és una font de **suport emocional** que els ajuda a superar pors i limitacions pròpies de l'edat.

Aprenen a tindre un **vincle** amb un altre ésser viu.

Els campaments i les escoles d'estiu permeten als xiquets i xiquetes relacionar-se entre ells i tindre unes experiències de diversió meravelloses, però, si estos campaments estan basats en el coneixement i la cura dels animals, els xiquets i xiquetes obtindran grans beneficis que els acompanyaran tota la vida.

A la zona del Mediterrani hi ha nombroses opcions de campaments, granges i escoles d'estiu basades en la cura animal. A més, algunes ofereixen activitats inclusives per a xicalla amb diversitat funcional i sense, que fan l'estada molt més enriquidora.

El valor de la responsabilitat: quines tasques pot assumir un xiquet?

Els campaments, les granges i les escoles d'estiu amb animals són una opció magnífica perquè els xiquets i xiquetes desenvolupen l'empatia i l'amor pels animals; però, també, perquè aprenen la responsabilitat que comporta tindre'n cura. Durant l'estada, la xicalla aprèn i assumeix faenes senzilles, com ara:

- Alimentar els animals.
- Assegurar-se que sempre tenen aigua neta i en prou quantitat.
- Cuidar-los la higiene diària, com ara llavar i raspalls els animals peluts, com són els gossos, els cavalls o els burros.
- Ocupar-se que tinguen els llits i els joguets arreglats.
- Traure'ls a passejar i jugar amb els gossos, els equins o els animals menuts.
- Arreglar els ous, en el cas de les gallines.
- Respectar els seus horaris de descans.

Com millora el desenvolupament social dels infants la cura dels animals?

Alguns dels beneficis d'esta classe de campaments són:

- Millora el seu estat d'ànim.
- Despertan el seu interès per descobrir experiències noves.
- Augmenta la seua motivació per aprendre.
- Millora la seua relació amb els altres, siguen animals o persones.
- Impulsen la seua empatia i es posen en el lloc de l'altre.
- Creix el seu amor i la cura per l'entorn.
- Aprenen a escoltar, a observar i a acceptar la varietat d'animals i de persones com una cosa enriquidora.
- Despertan la tendresa i les ganes de cuidar els altres i de cuidar-se ells mateixos.
- Augmenta la seua alegria.
- Aprenen a ser responsables i a voler col·laborar amb les tasques pròpies de l'edat.



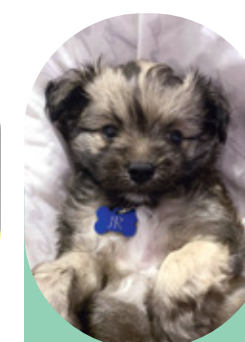
Campaments infantils amb animals: quins beneficis tenen?

T'expliquem quins beneficis tenen els campaments infantils amb animals. Descobrix com influïx la cura dels animals en el desenvolupament social dels xiquets i xiquetes.

Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



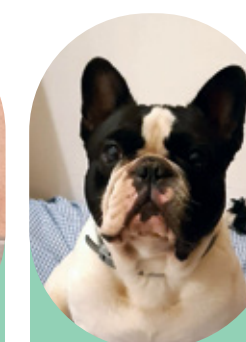
BLUE, LIMÓN I IRIS
Cris



JR
Isdalia



MEI, MISSI I NANO
Encarni



RAGNAR
Miriam



SAKURA
Cristina

1

Exercici

Començar amb rutines fàcils per a anar adquirint la pràctica de fer exercici de manera habitual. No cal que siga un exercici d'alt risc ni de gran intensitat, però l'activitat física freqüent ens ajudarà a afrontar la pèrdua de massa muscular, a afavorir la salut òssia i a previndre malalties cardiovasculars. L'ideal és combinar exercicis aeròbics i de força, almenys quatre dies a la setmana.



COM PODEM CUIDAR-NOS A PARTIR DELS 40 ANYS: 5 RUTINES ESSENCIALS

Descobrix les cinc rutines essencials per a cuidar-te després dels quaranta anys. T'expliquem els millors consells perquè mantingues el benestar i la vitalitat.

La dècada dels quaranta és, per a les dones, sense cap dubte una època de canvis físics i psicològics, ja que per a moltes comença el període de la transició a la menopausa i el cos comença a patir una sèrie de transformacions, com ara canvis hormonals. Per això és molt important que, a partir dels quaranta, adaptem els nostres hàbits a esta nova etapa. I no ens referim només als hàbits de *fitness* que hem de tindre a partir d'esta edat, sinó que parlem d'hàbits alimentaris i de benestar. La cura de la pell després dels quaranta anys.



2

Alimentació

Cal valorar la qualitat dels aliments que ingerim, però també la quantitat. A partir dels quaranta anys és ideal intentar reduir el volum de greix corporal, no només per un efecte estètic sinó, també, per salut i per a disminuir el risc de tindre colesterol. Per això, a més de controlar la qualitat dels aliments, hem de controlar-ne la quantitat i apostar per aliments rics en proteïnes, en omega 3, en fibres solubles, en calci i en vitamina D.

3

Neteja de la pell

Per a mantindre una pell radiant i que els productes que ens apliquem tinguen tot l'efecte, hem de netejar el cutis profundament dos vegades al dia. Amb estat finalitat, en farem una doble neteja a les nits i abans de començar amb el ritual d'hidratació.

Esta tècnica consistix a utilitzar dos tipus de productes per a la neteja. El primer, una llet netejadora o oli que ajude a retirar la brutícia oleosoluble que només s'arrossega amb bases d'oli; és a dir, amb maquillatge o protectors solars. I el segon, un altre netejador per a les impureses hidrosolubles com les partícules de pols i les cèl·lules mortes. I, de matí, ja només podem usar el netejador per a retirar l'excés de producte aplicat la nit anterior i començar de zero.



5

Descans

El descans és el moment en què el cos aprofita per a regenerar-se. Per això té una importància vital que tinguem un bon descans per a poder estar bé, tant físicament com psicològicament. Assegurar-nos rutines de son continu de huit hores és un dels principals reptes a què ens enfrontem, pels nombrosos impactes digitals als quals estem exposats continuament.

Cura de la pell

Antioxidants: proteixen la pell dels radicals lliures i ajuden a corregir els signes visibles de l'edat, unifiquen el to i ajuden a reduir taques.

Àcid hialurònic: manté l'estructura correcta de la pell i ajuda a minimitzar l'aparició de línies d'expressió i arrugues, a més de promoure l'elasticitat i la fermesa de la pell.

Retinols: ajuden a promoure la síntesi de col·lagen, per tant milloren la textura i la lluminositat de la pell i incrementen la hidratació.

Hidratació: preserva que els nivells d'aigua de la pell estiguen equilibrats i que la barrera protectora es veja més enfortida i flexible.

Protecció solar: Protegix la pell dels danys oxidatius del sol, que provoquen deshidratació i taques. A més, l'ideal és triar un bon protector solar facial amb tractament antiarrugues.

T'expliquem què és la insatisfacció crònica. Descobrix estratègies efectives per aconseguir més satisfacció i benestar en la vida. No t'ho perdes!

QUÈ ÉS LA insatisfacció CRÒNICA?

Com es pot solucionar?

La insatisfacció crònica té un origen multifactorial i incidix en tots els àmbits de la persona. Es caracteritza per un cansament físic, malestar general, sentiments d'incapacitat i poca vàlua, incomprensió cap a si mateix i cap als altres, percepció d'inadequació o que en la vida falta alguna cosa i pensaments negatius.

Alguns dels aspectes que contribuïxen a la insatisfacció crònica inclouen:

- Expectatives i metes poc realistes.
- Autoexigència i perfeccionisme.
- Comparar-se amb altres persones.
- Dificultats de vincles afectius sans i absència de suports socials i familiars.
- Problemes de salut mental (ansietat, depressió...).

Com es pot evitar l'autoexigència excessiva?

Mantindre un nivell alt d'autoexigència comporta pretendre assolir estàndards poc realistes sobre un mateix, fet que pot dur a l'estrès crònic, l'ansietat i la baixa autoestima.

Consells per a viure el present i valorar-lo

Activa la vivència del moment present i reduïx la necessitat d'haver de viure moments perfectes.

• Autocura

física i emocional per a reduir l'estrès. Fes activitats que satisfacen el teu benestar diari.

• Dedica temps a reflexionar

connectant amb les teues necessitats. Et poden ajudar les sigles PROA: Pensa, Reflexiona, Observa i Actua.

• Pensa i planifica

les teues metes sense dependre de l'aprovació dels altres. Sigues la teua millor companyia sense posar-te obstacles.

• Evita sobrepensar

en els problemes. Distrau-te del que t'incomode mentalment i actua amb plans a curt termini.

• Reduïx el nivell d'exigència:

el més important, a més dels resultats, està en l'aprenentatge i el camí a seguir, i ser fidel als teus valors.

• Cultiva la gratitud

enfocant-te en les coses positives que reps cada dia.

• Busca ajuda professional:

la teràpia t'ajudarà a desenvolupar habilitats d'afrontament.

Il·lustració © Joan Alturo

NOTÍCIES *consum*



Innovació

El servici de càrrega ràpida per a vehicles elèctrics arriba al doble de supermercats

Consum té previst disposar del servici de càrrega ràpida per a vehicles elèctrics en 343 tendes els pròxims dos anys, uns 170 supermercats més que l'any passat. La Cooperativa manté així l'aposta per la mobilitat sostenible. Este sistema de càrrega per a vehicles elèctrics anirà implantant-se en tendes ja existents, així com en les noves obertures que es faran enguany.

Dels 343 supermercats que tindran més punts de càrrega per a vehicle elèctric, 216 estaran a la Comunitat Valenciana, 64 a Catalunya, 24 a la Regió de Múrcia, 23 a Andalusia i 16 a Castella-la Manxa. En total, els supermercats Consum disposaran de 806 carregadors per a cotxe elèctric, xifra que comporta duplicar-ne el nombre, també, respecte dels 430 punts de recàrrega amb què va tancar l'any 2023.

VLC * * C24

Cooperativisme

Consum, amb "València, capital espanyola de l'economia social 2024"

Consum celebra que València és capital espanyola de l'economia social 2024, una fita per a la ciutat i per a tota la Comunitat Valenciana. Amb el lema "València, capital de l'economia social 2024, l'economia amb valors", la Cooperativa se suma als actes que al llarg de l'any posaran en relleu esta forma diferent de generar creixement i ocupació, la de les empreses d'economia social, que treballen per les persones i per a les persones.

Entre estes entitats d'economia social hi ha cooperatives com Consum, societats laborals, centres especials d'ús d'iniciativa social, empreses d'inscripció, societats agràries, mutualitats de previsió social, confraries de pescadors i tercer sector d'acció social. L'economia social concentra només a la Comunitat Valenciana prop de 9.400 entitats i té un paper crucial en la generació d'ocupació i en l'enfortiment dels teixits socials i empresarials.

En total, estes organitzacions donen ocupació a unes 170.000 persones i representen una xifra de negoci de vora 12.000 milions d'euros, segons les dades de l'Observatori Estadístic de l'Economia Social de la Comunitat Valenciana (VALESTAT) i del Centre Internacional de Recerca i Informació sobre l'Economia Social i Cooperativa (CIRIEC-Espanya).

Creixement

Charter, la franquícia de Consum, tanca un 2023 històric i frega les 450 tendes a Espanya

Charter, la franquícia de Consum, va tancar l'exercici 2023 amb rècord d'obertures, 52 noves tendes, fins a arribar a un total de 448 establiments repartits per la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, Andalusia, la Regió de Múrcia i Aragó. Amb estos nous establiments, Charter suma 15.900 m² de superfície i supera els 133.500 m² de sala de vendes global. Consum, d'altra banda, ha facturat un 25,2% més a la seua franquícia

respecte del 2022, fins a assolir els 693,6 milions d'euros, 89,6 milions d'euros més del que es preveia. L'expansió de Charter va tindre lloc l'any passat a les mateixes comunitats autònomes que els últims anys, fonamentalment, a Catalunya i la Comunitat Valenciana, que van concentrar el 72% de les obertures, amb 25 obertures i 13, respectivament. La franquícia de Consum va obrir huit tendes a Castella-la Manxa, quatre a Andalusia i dos a la Regió de Múrcia.

Solidaritat

Vint anys portant somriures als hospitals valencians

Més de 10.600 menors hospitalitzats han rebut l'assistència de Payasospital gràcies al conveni de col·laboració amb Consum, que ja té vint anys. Durant estos anys de col·laboració, amb una inversió de 119.000 euros, s'ha millorat la salut emocional i la qualitat de vida de la xicalla i les famílies, amb actuacions regulars de pallassos professionals, adaptades a cada pacient i coordinades amb el personal mèdic. La Cooperativa i l'associació sense ànim de lucre van celebrar el mes de març passat l'aniversari del conveni amb una visita especial a la seu de la Cooperativa i a la tenda Consum de l'avinguda de la Rambla, a Silla (València). Payasospital fa actuacions personalitzades durant tot l'any en deu hospitals públics de la Comunitat Valenciana: a Castelló, l'Hospital General Universitari de Castelló i el de la Plana, a Vila-real; a Alacant, els hospitals de la Mare de Déu dels Liris d'Alcoi, Sant Joan d'Alacant, Doctor Balmis d'Alacant i l'Hospital General Universitari d'Elx; i a València, l'Hospital de Sagunt i els hospitals de La Fe, Clínic i Doctor Peset, a la capital valenciana.

notícies

Ocupació

Mantenim el ritme d'obertures el 2024 i estrenem una nova tenda a Castellar del Vallès

Consum va obrir al febrer la primera tenda de l'exercici 2024 a Castellar del Vallès (Barcelona). La Cooperativa preveu mantindre el ritme de creixement dels últims anys amb l'obertura de quinze noves tendes. La previsió per als pròxims mesos és de sis supermercats nous a la Comunitat Valenciana, tres a Catalunya, tres a Andalusia, dos a la Regió de Múrcia i un a Castella-la Manxa. Amb este supermercat de Castellar del Vallès, la Cooperativa arriba als 266 establiments a Catalunya, entre tendes pròpies (114) i franquícies Charter (152). Per a la posada en marxa d'este supermercat, Consum ha contractat 35 treballadors de la localitat i poblacions properes, i manté així l'aposta per l'economia local i la proximitat del domicili particular al lloc de treball.

La tenda està situada en el mercat municipal, a la plaça Major de la localitat. Té una superfície de 1.050 metres quadrats i disposa de places d'aparcament en el pàrquing del mercat. L'horari serà de dilluns a dissabte de 9 a 21.00 hores. Disposa d'atenció personalitzada en pesqueria, xarcuteria i carnisseria, secció de fruita i verdura a granel, forn, secció de perfumeria i marques exclusives Consum.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

«Entra a **entrenosotros.consum.es**
i coneix els temes que t'interessen més»

