

Entrenosotros

Hoy comemos...

Un menú delicioso
en tu freidora de aire

Es eco, es lógico:

Sostenibilidad real
vs *greenwashing*

A examen:

Diferencias entre legumbres
secas y cocidas

Mascotas:

Accesorios para
perros en el paseo



Conócese

Niebla mental,
qué es y cómo
combatirla

10

HÁBITOS

de higiene
para niños,
según la edad

El tema del mes

Cómo hacer que los niños coman de todo



EDITORIAL *consum*

Estimados socios y socias

Ya estamos en septiembre, con las pilas cargadas tras nuestro merecido descanso vacacional. El 'romper' nuestras rutinas y labores cotidianas, familiares y laborales, es una oportunidad para reincorporarnos con otras perspectivas. Supone un nuevo inicio, una nueva visión para afrontar la vida y las rutinas con mentalidad optimista, para disfrutar del día a día de la vida.

Una parte de ese día a día son los menús de casa. ¿Quieres ahorrar tiempo? En **Hoy comemos** te damos algunos consejos y recetas sencillas para hacer con la freidora de aire, un pequeño electrodoméstico que se ha convertido en tendencia.

La vuelta al cole es un momento emocionante y, un poco estresante, tanto para los estudiantes como para los padres. Para asegurarte de estar preparado y organizado, en **Saber comprar** te presentamos una lista de artículos indispensables para el regreso a las aulas, sin que suponga 'un roto' para tu bolsillo. Además de la vuelta al cole, muchos padres se sienten agobiados porque sus hijos no comen de todo, en especial, frutas y verduras. Estos dos grupos de alimentos, entre otros, son fundamentales en la alimentación infantil y juvenil para un correcto desarrollo de los niños. Pero ¿cómo lo hacemos si dicen que no quieren? Es nuestro **Tema del mes**.

Las legumbres como las lentejas, alubias o garbanzos son una fuente importante de proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Por eso, debemos consumirlas durante todo el año, también en épocas de calor. En **A Examen** analizamos las legumbres secas y cocidas, ¿sabes cuáles son mejores?

Respirar es la primera acción que realizamos al nacer. Es tan automática e inconsciente, que, muchas veces, no es que nos olvidemos de respirar, pero sí nos de hacerlo bien. ¿Sabes lo que es la respiración consciente y cómo puede ayudarnos a relajarnos? Te damos todos los detalles en **Salud y Belleza**. Además, inculcar la importancia del aseo personal desde pequeños es esencial para la autoconfianza y salud de los niños, así como para sus relaciones interpersonales. Te damos algunos consejos en **Cuidado Infantil**.

También te puede interesar todas las propiedades del plátano, **Los 5** de Alberto Soler, psicólogo sanitario y divulgador sobre educación y crianza, y hacer una escapada a tierras vitivinícolas para celebrar la vendimia, ¿te apuntas?

Y si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es ¡¡Que disfrutes de la lectura!!

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de Redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García y Ricardo Fabregat. **Administración y Documentación:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y Administración:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia). **Teléfono:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **E-mail:** comunicacionexterna@consum.es. **Colaboraciones:** Juan Gil (Psicólogo), Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), María Falcó (Especialista en mascotas). **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.



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Albert Soler.

8 Hoy comemos...

Rápido, saludable y sencillo: un menú delicioso en tu freidora de aire.

10 Los frescos

Propiedades del plátano.



sumario

12 El tema del mes

Cómo hacer que los niños coman de todo.

15 Saber comprar

"Volver con todo" al cole vigilando la cartera.



16 Viajar con gusto

Época de vendimia: 3 destinos y 3 denominaciones.

20 Es eco, es lógico

Sostenibilidad real vs. sostenibilidad mediática o *greenwashing*.



Ponemos en práctica algunos trucos que, casi sin darnos cuenta, harán que se incremente el consumo de estos alimentos en nuestros niños y niñas.

22 A examen

Diferencias entre legumbres secas y cocidas.

23 Salud y belleza

Y tú ¿cómo respiras?

24 Conócete

Niebla mental, qué es y cómo combatirla.

26 Mascotas

Accesorios para perros imprescindibles en el paseo.

28 Cuidado infantil

Hábitos de higiene para niños según la edad.

30 Noticias Consum

- Primer sistema de reparto libre de emisiones y ruidos en Benidorm.
- Más de 12.500 t de patata nacional, un 9% más.
- La tienda online sigue en expansión.
- Consum con el Máster en Responsabilidad y Sostenibilidad Corporativa-UPV.
- El 85% de los valencianos identifica las cooperativas por su contribución a la sociedad y al territorio.

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 E INTERESES DE NUESTROS CLIENTES.

Gracias a vuestras propuestas, hemos desarrollado nuestra gama de alimentación para deportistas, implementando nuevas series de productos, entre los que se incluyen barritas de proteínas, barritas energéticas, saborizantes de agua, harinas de sabores y geles energéticos. Consum se convierte así en tu compañero de entrenamiento, cuyos productos te ayudan a lograr los siguientes objetivos: desarrollar la musculatura, ganar energía y resistencia y mantener un hábito saludable de alimentación.

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

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

Receta ganadora ★★★★★

Pimientos rellenos

Se frie carne picada con tomate frito y cebollita cortada a trocitos muy pequeños. Después, se echa el arroz y también se frie con todo junto. Luego, se abre el pimiento rojo por la parte de arriba y se rellena con todo lo que has frito antes, la carne picada, el arroz, la cebollita y el tomate frito.

A continuación, se pone la tapa que has cortado del pimiento y se sujeta con palillos. Por otro lado, te pones un poco de aceite en las manos, coges el pimiento y lo impregnas bien. Luego lo metes al horno a 180 °C y vas dándole la vuelta para que se vaya haciendo. Si ves que el pimiento se quema, le pones papel de aluminio por encima.

Cuando veas que el pimiento está hecho, apagas el horno y con el propio calor se termina de cocinar. Cuando esté hecho, lo pones en un plato y mezclas el pimiento con el arroz. ¡Está riquísimo!

Vanesa Marz González

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"Para mí el mejor súper en carne, pescado, charcutería y una extensa bodega de vinos y cavas valencianos. Muchas marcas para escoger y la suya propia."



INSTAGRAM

"Gracias por dejarme ser parte de vuestra plantilla. Por muchos años trabajando indirectamente para Consum y ahora ser parte de la Cooperativa".



X

"¡Tengo nuevo helado favorito!! ¡Qué locura!! ¡Brutal!!" (Helado Mini Duo Popcorn)

Los 5 de...

Alberto Soler

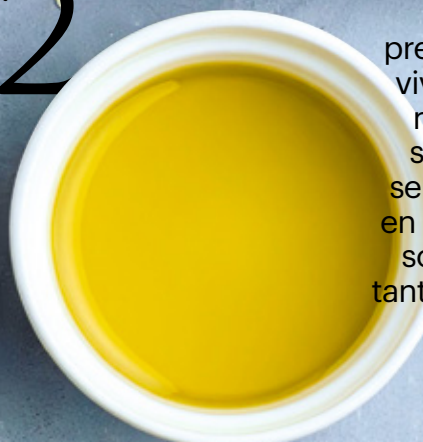
Alberto Soler es psicólogo sanitario, tiene un máster en Psicología Clínica y de la Salud y es especialista europeo en psicoterapia. Cuenta con más de diecisiete años de experiencia en esta última área, que compagina con la divulgación en charlas y conferencias y con colaboraciones en la prensa, la radio y la televisión sobre educación y crianza. Es coautor de los libros *Hijos de padres felices* (Kailas, 2017), *Niños sin etiquetas* (Paidós, 2020) o *La gran guía de la crianza* (Paidós, 2023), entre otros. En sus redes sociales trata temas relacionados con el crecimiento personal y la crianza de los hijos de forma habitual.



Legumbres. Otro básico imprescindible. Con permiso de las lentejas, pero qué buenos están los garbanzos en el potaje, el cocido, el cuscús, el humus... casi de cualquier forma. Cuando hace frío, especialmente en guisos, pero también durante todo el año en ensaladas o de otras formas.



2



Aceite de oliva. A ver si baja el precio pronto, porque no sabemos vivir sin él. Y no solo porque tenga muchos beneficios para la salud, sino porque es un placer para los sentidos. En una rebanada de pan, en una ensalada... qué afortunados somos de tener aceite de oliva de tantísima calidad tan cerca de casa.



3

Frutos secos. ¡Qué vicio! En casa no pueden faltar pistachos, anacardos, almendras, cacahuetes, nueces... Lo mismo te solucionan un aperitivo que vienen estupendamente para un almuerzo o una merienda. Los frutos secos es ese alimento versátil y polivalente que siempre es un sí.

4

Plátano. ¡Es sensacional, tan limpio y fácil de tomar; a mí me gusta una barbaridad! Es un dicho muy frecuente en casa que "somos una familia de monos", porque raro es el día que pisamos el supermercado sin comprar plátanos. A todos nos encantan.



5

Café. Los que me conocen saben que me encanta el café; me gusta mucho, quizá demasiado. En el desayuno, en el almuerzo, en la comida, por la tarde, por la noche... ¡está tan bueno! Eso sí, la variedad 100% arábica y si es de comercio justo y de cultivo sostenible, mucho mejor.



Por la realización de este reportaje, Alberto Soler y Consum entregan **500€ a La Dinamo**. Entre las iniciativas solidarias de la Cooperativa destaca el programa **Profit de donación de alimentos**, el **programa de Ventas Sociales**, así como las colaboraciones de acción social que mantiene con diferentes ONG. Durante 2022, el Programa Solidario de la Cooperativa tuvo una dotación de 26,2 millones de euros, la mayor parte destinada al **ODS 2 Hambre Cero**, a través de su programa Profit.

Rápido, saludable y sencillo: un menú delicioso en tu freidora de aire

Su capacidad para preparar alimentos de manera rápida y sencilla se basa en la tecnología Rapid Air, que permite que el aire circule rápidamente y de manera uniforme, lo que asegura una cocción homogénea y reduce significativamente el tiempo de cocción en comparación con los hornos convencionales. Al añadirse una pequeña cantidad de aceite, este se dispersa en forma de diminutas gotitas que, combinadas con el aire caliente, logran deshidratar

la superficie de los alimentos, creando una costra similar a la de los fritos tradicionales, con un característico color dorado. Desde el punto de vista nutricional, se estima que se reduce hasta un 90% la cantidad de aceite en el producto final, por lo que, en términos energéticos, los alimentos que se cocinan en la freidora de aire aportan

tan solo una tercera parte de las calorías, comparados con los alimentos fritos tradicionalmente. La freidora de aire, incorporada en un estilo de vida equilibrado, puede contribuir significativamente a una alimentación más saludable y nutritiva.

La cocción en freidora de aire se ha convertido en una tendencia en la cocina moderna, porque ofrece la posibilidad de disfrutar de la deliciosa textura crujiente de los alimentos fritos sin recurrir al uso excesivo de aceite.

Descubre nuestro **menú cocinado con freidora de aire** con recetas fáciles y sabrosas que promueven tu bienestar. Deliciosas opciones para sentirte mejor cada día.

Energía
240 kcal
Hidratos de carbono
8,8 g
Azúcares simples
4,96 g
Proteínas
13,17 g
Grasas
16,9 g
G. saturadas
9,45 g
G. poli
0,92 g
G. mono
5,09 g
Colesterol
141 mg
Fibra
0,50 g



TARTA DE YOGUR*

Ingredientes: 8 personas
Tiempo: 55 minutos

- 4 huevos
- 500 g de queso crema *light*
- 250 g de yogur natural desnatado
- 40 g de maicena
- 50 g de eritritol
- 60 g de frutos rojos

Preparación:

En un recipiente amplio y hondo mezcla el queso crema, el yogur, los huevos, la maicena y el eritritol. Bate con unas varillas hasta obtener una masa homogénea. Vierte la masa en el interior de un molde de 14 cm de diámetro, forrado con papel vegetal. Cocina la tarta en la freidora de aire a 160 °C durante 45 minutos o hasta que esté bien cuajada. Si la superficie se dora en exceso, cúbreala con papel de aluminio. Retira la tarta de la freidora de aire y déjala enfriar por completo antes de desmoldarla y servirla. Acompaña cada porción con frutos rojos.

BROCHETAS DE VERDURAS CON SALSA

Ingredientes: 2 personas
Tiempo: 35 minutos

- 50 g de berenjena
- 50 g de calabacín
- 50 g de champiñones
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de tomates cherri

Salsa

- 10 g de pasta de tamarindo
- 5 g de salsa de pescado
- 5 g de panela
- 10 ml de soja o tamari
- 10 g de crema de cacahuete

Preparación:

Lava y corta a trozos las verduras y añade en el accesorio de la freidora la rejilla para brochetas. En caso de no tener los accesorios, usa palillos. Pon las brochetas en la freidora de aire y pulverízalas con aceite de oliva virgen extra.

Para hacer la salsa, añade todos los ingredientes a un cazo y cocinalos a fuego mínimo hasta que tenga consistencia de salsa. Retira con cuidado las brochetas y añádeles la salsa por encima. Sirvelo caliente.



Energía:
78 kcal
Hidratos de carbono:
10,23 g
Azúcares simples:
9,38 g
Proteínas:
2,92 g
Grasas:
2,82 g
G. saturadas:
0,56 g
G. poli:
0,77 g
G. mono:
1,30 g
Colesterol:
0 mg
Fibra:
2,16 g



SALMÓN CRUJIENTE

Ingredientes: 2 personas
Tiempo: 20 minutos

- 250 g de salmón fresco
- 40 g de copos de maíz tostado de desayuno sin azúcar
- 2 huevos
- Especias al gusto (pimienta negra, pimentón, cúrcuma, hierbas aromáticas)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Corta el lomo de salmón a pequeños dados, retirando la piel. Salpimienta al gusto y reserva. En un bol, coloca los copos de maíz y machácalos para obtener trozos pequeños. Bate también los huevos. Echa la mezcla de especias encima del salmón y, seguidamente, coloca los trozos en los huevos batidos para después rebozarlos con los copos de maíz. En el cesto de la freidora

sin aceite o freidora de aire, pon un papel de horno para no manchar el fondo y, sin añadir nada de aceite, distribuye los trozos de salmón. Cocinalos durante 12 minutos a 200 °C, agitando el cesto a mitad de la cocción para que los trozos de salmón se doren por todas partes de manera homogénea. En ese tiempo quedarán perfectamente cocidos, bien jugosos por dentro y muy dorados y crujientes por fuera.

Energía: 310,31 kcal
Hidratos de carbono: 16,6 g
Azúcares simples: 1,38 g
Proteínas: 23,85 g
Grasas: 16,46 g
G. saturadas: 3,61 g
G. poli: 2,44 g
G. mono: 6,80 g
Colesterol: 258,71 mg
Fibra: 0,50 g

el Plátano

¿Qué propiedades tiene?

Descubre con nosotros las propiedades del plátano. El plátano es una fruta muy conocida y consumida, pero ¿conoces los beneficios que aporta a tu organismo?

Hoy en día existen pocas frutas tan completas como el plátano, porque, además de estar delicioso, es una fruta que puedes encontrar en tu supermercado todo el año y que tiene múltiples propiedades beneficiosas para la salud. Una de ellas –y la más conocida– es su alta cantidad de potasio, pero ¿conoces realmente qué beneficios tiene el plátano para tu salud?

¿Cuál es su origen?

El plátano es una fruta tropical, procedente de una planta herbácea que lleva su mismo nombre, platanero, aunque también se conoce como banano. Esta planta, que pertenece a la familia de las musáceas, es originaria del sudeste asiático, concretamente de la India, y se dio a conocer en el territorio mediterráneo tras la conquista de los árabes en el año 650 d. C. El plátano llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí se transportó a América en el año 1516.

Cada 100 g de plátano

Energía: **91 kcal**
 Grasas: **0 g**
 de las cuales saturadas: **0 g**
 Hidratos de carbono: **21,1 g**
 de los cuales azúcares: **17,3 g**
 Fibra alimentaria: **2g**
 Proteínas: **1 g**
 Manganeseo: **0,63 mg**
 Potasio: **385 mg**
 Vitamina B6: **0,42 mg**
 Vitamina C: **12 mg**



Plátano: propiedades nutricionales

El plátano es una fruta cargada de nutrientes, entre los cuales podemos encontrar:

- **Hidratos de carbono:** los hidratos de carbono en esta fruta son bastante elevados, un 20%. En el plátano verde, la mayoría de ellos corresponden al almidón, pero una vez el plátano ha madurado se van convirtiendo en **azúcares más fáciles de digerir, como la sacarosa, la glucosa y la fructosa.**
- **Potasio:** si algo caracteriza al plátano es la riqueza en este mineral. El potasio contribuye al **funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.** Además, ayuda al mantenimiento de la **tensión arterial** normal.
- **Vitamina B6:** este fruto es rico en vitamina B6, que contribuye a **disminuir el cansancio y la fatiga,** además de **regular la actividad hormonal.** Esta vitamina también ayuda a mantener saludables el sistema nervioso y el sistema inmunitario.
- **Vitamina C:** el plátano es fuente de vitamina C, la cual contribuye a la **formación normal de colágeno** para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, los huesos, los cartílagos, las encías, los dientes y la piel.
- **Manganeseo:** este mineral presente en el plátano **ayuda a la protección de las células** frente al daño oxidativo. Además, colabora en el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

CÓMO HACER QUE LOS NIÑOS COMAN DE TODO

Las verduras, las hortalizas y las frutas deberían estar presentes en nuestra dieta diaria, ya que son una fuente muy importante de vitaminas, minerales y fibra. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir cinco piezas de frutas y verduras al día, aunque algunos estudios elevan la cifra hasta siete. Pero, a pesar de lo que aconsejan los expertos, muy pocas personas incluyen estos alimentos de forma continua y variada en su dieta. Y, cuando se trata de los más pequeños, todavía es más complicado cumplir con esta recomendación. Para lograr el objetivo, o al menos acercarnos a la cantidad que recomiendan los nutricionistas, podemos poner en práctica algunos trucos que, casi sin darnos cuenta, harán que se incremente el consumo de estos alimentos en nuestros niños y niña.



tema del mes

TRUCOS PARA QUE LOS MÁS PEQUES COMAN **FRUTA**

Introducir frutas en la dieta de los niños también puede suponer un desafío; pero, al igual que con las verduras, puedes seguir algunas estrategias para conseguir que los más pequeños se sientan atraídos por estos alimentos saludables.

- **Hazlo divertido:** corta las frutas en formas divertidas o crea figuras con ellas. Usa cortadores de galletas para hacer estrellas, corazones o animales. Otra alternativa muy llamativa es preparar brochetas.
- **Sirve frutas como snack:** en lugar de ofrecer golosinas o snacks procesados, ten siempre frutas frescas y listas para comer en casa. Las fresas, plátanos y manzanas son ideales para comer entre comidas.
- **Prepara batidos:** los batidos de frutas son una excelente manera de incorporar más frutas en la dieta de nuestros pequeños. Puedes mezclar diferentes frutas con yogur o leche y hacer deliciosos y nutritivos smoothies que les encantarán.
- **Sé un buen ejemplo:** los niños imitan lo que ven. Si te ven disfrutar de las frutas, es más probable que ellos también quieran probarlas.

¿QUÉ HAGO CUANDO MI HIJO **NO** QUIERE COMER?

Para los niños que se resisten a comer en general, hay algunos trucos que pueden ayudarte a mejorar su actitud hacia la comida.

Establece una rutina de comidas: tener un horario regular para las comidas y los snacks puede ayudar a que los niños estén más dispuestos a comer cuando llega la hora.

Haz de la hora de comer un momento agradable: evita las peleas y el estrés durante las comidas. Crea un ambiente relajado y positivo donde los niños se sientan cómodos y sin presiones. También puedes apagar la televisión y otros dispositivos electrónicos para que los niños puedan concentrarse en comer y disfruten de la comida.

Ofrece porciones pequeñas: a veces, los niños se sienten abrumados por grandes cantidades de comida. Así que es mejor servirles porciones pequeñas y que pidan más comida si todavía tienen hambre.

Sé persistente: a veces, los niños necesitan probar un alimento varias veces antes de que les guste. No te desanimes si rechazan las verduras al principio. Sigue ofreciéndolas en diferentes formas y momentos del día.

Planifica los menús: configura un menú semanal para ofrecer a tus hijos platos variados y equilibrados. Ten en cuenta no repetir los mismos alimentos con frecuencia. Por ejemplo, si los niños se quedan en el comedor, configura un menú con alimentos diferentes por la noche. Con estos consejos y un poco de paciencia, puedes ayudar a que tus hijos desarrollen hábitos alimenticios saludables que les durarán toda la vida.



TRUCOS PARA QUE LOS MÁS PEQUES COMAN **VERDURA**

La verdura es, probablemente, el alimento que más les cuesta comer a los niños. Ni su sabor ni su textura suelen gustar demasiado, pero son esenciales para su crecimiento. Por eso, debemos insistir e idear formas originales para que los pequeños de la casa reciban todas las vitaminas, los minerales y la fibra que contienen. La clave está en utilizar nuestra imaginación para elaborar platos atractivos, coloridos y divertidos. ¡Aquí te dejamos algunos trucos!

- **Introduce una variedad de formas de preparación:** las verduras pueden saber muy diferentes dependiendo de cómo se preparen. Prueba a ofrecerlas crudas, cocidas, asadas o al vapor para saber de qué forma las prefieren tus hijos.
- **Combínalas con otros alimentos que les gusten:** mezcla las verduras con alimentos que ya disfruten. Puedes añadir espinacas a una tortilla, zanahorias ralladas a la salsa de pasta o preparar puré de coliflor junto con puré de patatas.
- **Haz purés y sopas:** las sopas y los purés son una forma excelente de incorporar muchas verduras a la dieta de los niños sin que se den cuenta. Puedes hacer cremas de verduras o añadir calabacín y zanahoria rallada a las sopas.
- **Involúcralos en el proceso de cocina:** al igual que con las frutas, deja que los niños te ayuden a lavar y preparar las verduras. Esto puede despertar su interés por probar lo que han cocinado.

saber comprar

"Volver con todo" al cole vigilando la cartera

Descubre la lista de material escolar imprescindible para la vuelta al cole. Organiza tus compras de forma fácil y asegúrate de que no te falta nada.

La vuelta al cole es un momento emocionante y, a menudo, un poco estresante tanto para los estudiantes como para los padres. Para asegurarte de estar preparado y organizado, aquí te presentamos una lista de artículos indispensables que no pueden faltar en el regreso a las aulas, y te ofrecemos algunos consejos para ajustar el presupuesto al máximo.

Los 10 imprescindibles

1. Mochila adaptada

Una buena mochila o saquito, si aún son pequeños, es esencial para llevar todos los materiales de manera cómoda y segura. Mejor una que tenga correas ajustables acolchadas para adaptarla bien a su tamaño y proteger la espalda y los hombros. Las mochilas con varios compartimentos ayudan a mantener todo organizado y fácilmente accesible.

2. Libretas y cuadernos

Los cuadernos son imprescindibles para tomar apuntes y hacer tareas. Dependiendo del nivel académico, podrías necesitar libretas de diferentes tamaños y tipos: cuadriculadas, de rayas o de hojas blancas. Valora la posibilidad de utilizarlas con anillas y recuerda revisar si tienes hojas de cursos anteriores.

3. Estuche con material de escritura

Un buen estuche debe contener bolígrafos, lápices, gomas de borrar, sacapuntas y subrayadores. Es recomendable elegirlo con varios compartimentos para mantenerlo organizado. También puede ser útil tener una regla, tijeras y pegamento.

4. Carpeta o archivador

Una carpeta o archivador con separadores ayudará a mantener las fichas, los apuntes y los documentos organizados, tanto si la carpeta "va y vuelve" al aula como para ir archivando en casa.

5. Agenda o planificador

Una agenda es clave para mantener un seguimiento de las fechas de entrega, exámenes, citas y otras actividades. Utilizar una agenda desde muy pequeños fomenta una buena gestión del tiempo de manera más efectiva y asegura que no se pase ninguna fecha importante.

6. Tecnología

Dependiendo del nivel y las indicaciones de los docentes, tener acceso a un ordenador o tableta puede ser crucial. Revisa que estén actualizadas y en buen estado. Permiten realizar investigaciones, acceder a plataformas educativas y comunicarse con profesores y compañeros.

7. Calculadora

Una calculadora puede ser indispensable. Asegúrate de que cumple con los

requisitos específicos de las clases, especialmente si necesitas una científica o gráfica.

8. Libros de texto y de lectura

Los libros de texto son una fuente principal de información y estudio. Además, tener material de lectura adicional puede ayudarte a ampliar tus conocimientos y mejorar tus habilidades de comprensión lectora.

9. Botella de agua y portaalmuerzo reutilizables

Mantenerse hidratado y alimentado es fundamental para rendir bien. Una botella de agua y una fiambra o envase, ambos reutilizables, para llevar el almuerzo te ayudarán a mantener los niveles de energía y concentración. Al ser reutilizables, generamos menos residuos.

10. Artículos de higiene personal

Es muy práctico incluir un pequeño kit de higiene personal con una pequeña toalla, un poco de jabón y un peine para mantenernos frescos en las distintas actividades del día.

TIPS PARA COMPRAR CON CRITERIO

Revisar antes de comprar

Para no gastar más de lo que de verdad necesitamos en la vuelta al cole, es aconsejable repasar lo que tenemos que aún se encuentre en buen estado, hacer una lista de las cosas realmente imprescindibles y procurar seguirla a rajatabla.

Comprar con lista y sin niños

En la medida de lo posible, debemos evitar ir con los niños a comprar, a menos que sea imprescindible que se prueben ropa. Si vamos solos y a por lo necesario, seremos más prácticos en las decisiones.

Escalonar la compra

Es recomendable diversificar y espaciar las compras, porque nunca se necesita todo el material del curso para el primer día, por lo que podemos ir haciéndolas poco a poco. Y, sobre todo, debemos procurar prescindir de marcas y modas, ya que esto puede suponer un ahorro de hasta el 30%.



Época de vendimia



viajar con gusto

3 destinos y 3 denominaciones

Te contamos cuándo comienza la temporada de vendimia y te proponemos tres destinos, con sus denominaciones de origen correspondientes, para que puedas catarlos.

¿Cuándo comienza la temporada de vendimia en España?

Desde finales de verano hasta principios de otoño, en España es tiempo de vendimia. Desde el mes de agosto hasta mediados de octubre, los viticultores comienzan a recoger racimos de uvas en su punto óptimo de maduración, para elaborar caldos tan afamados como los que tenemos la suerte de producir, algunos de ellos con denominación de origen (DO). Os proponemos parada y fonda en tres de ellas.

En esta página, el castillo medieval de Jumilla, en la provincia de Murcia. Debajo, una foto de un zarangollo, un plato tradicional originario de esta misma provincia, elaborado con huevos revueltos, cebollas y calabacines. Al lado, una explotación de viñedos entre Yecla (Región de Murcia) y Montealegre del Castillo (Albacete) de uva monastrell utilizada para hacer el famoso vino de Jumilla.



Región de Murcia y la DO Jumilla

La Región de Murcia es conocida por su huerta, que la rodea por los cuatro lados, y que le confiere una rica y extensa gastronomía. Destacan platos como los michirones (habas secas con pimentón, chorizo, panceta y jamón), el zarangollo (calabacín troceado con cebolla y revuelto con huevo), el arroz de caldero (de pescado), las marineras (base de rosquilla, con ensaladilla rusa y una anchoa), la ensalada murciana (con tomate pelado, atún, huevo duro y cebolla tierna) o los paparajotes (hojas de limonero rebozadas con una masa de buñuelo y toque de azúcar y canela). También cuenta con una larga tradición vitivinícola, ya que tiene tres denominaciones de origen: Yecla, Jumilla y Bullas, aunque Jumilla es el estandarte de los vinos murcianos. Esta DO abarca 22.700 hectáreas de viñedos, repartidos entre la Región de Murcia y el sureste de Albacete, y está formada por 47 bodegas. Su variedad principal es la monastrell, cultivada en cerca del 70% de las hectáreas.

Alicante y la DO Vinos de Alicante

Fabulosas playas y calas, impresionantes monumentos y sitios históricos caracterizan esta conocida ciudad del mediterráneo español. También su gastronomía, con un amplio abanico de arroces de pescado, donde destaca el arroz a banda, además, del arroz con costra, típico de Elche y la Vega Baja, que se caracteriza por su acabado con huevos batidos que se cuecen al final al horno. También es muy típica la *olleta* alicantina, un plato de cuchara con alubias, lentejas y arroz, sin olvidarnos del turrón de Jijona y Alicante, que cuentan con DO. Los golosos también pueden disfrutar de la *coca de llanda* y los pastelitos de boniato.

Y para degustar todos estos platos, Alicante cuenta con tierras de vendimia, que se dividen en dos subzonas: la Marina, en la costa norte alicantina, y la del Vinalopó, que se extiende hasta Castilla-La Mancha y la Región de Murcia. Tiene 14.256 hectáreas y 37 bodegas adscritas. Dentro de esta denominación, hay un vino que cuenta con gran fama: el fondillón, que procede de uva monastrell sobremadurada de forma natural en la vid, hecho que potencia el color, el aroma y el dulzor de este vino. También los vinos blancos dulces, elaborados con uva moscatel, son muy típicos de tierras alicantinas.



Girona y la DO Empordà

En plena Costa Brava encontramos esta región con una larga tradición vitivinícola, desde tiempos de los romanos y lugares tan conocidos como el Teatro-Museo de Dalí, en Figueres, o pueblos costeros como Cadaqués o Tossa de Mar. La DO Empordà comprende 55 municipios entre el Alt Empordà y el Baix Empordà. Sus vides están impregnadas del clima mediterráneo, con inviernos suaves y veranos cálidos, pero también del constante viento del norte, la tramontana. Esta DO cuenta con más de 2.000 hectáreas de viñedos de las variedades garnacha blanca y negra, macabeo, cariñena o samsó y garnacha tinta y 46 bodegas, donde predominan, especialmente, los vinos tintos. Sin embargo, esta zona tampoco renuncia a buenos vinos blancos, como el garnacha del Empordà, un vino dulce natural ideal para postres, junto al moscatel del Empordà. Además de estos caldos, podemos disfrutar de la gastronomía de la zona, como mar y montaña, un plato que mezcla trozos de pollo con cigalas, que se cuecen en una cazuela de barro con un sofrito hecho con puerros, hierbas aromáticas y caldo, y luego se hornea. También el suquet de rape y gambas, las anchoas de L'Escala, las manzanas de Girona, embutidos como el salchichón, el fuet y la butifarra, la butifarra dulce. Tampoco faltan dulces como el *xuíxo* (parecido al susú) y los panellets (típicos de Todos los Santos).

En esta página, arriba la Iglesia de San Pedro y San Pablo en la isla de Tabarca, Alicante; debajo, un rico arroz a banda junto a la foto del casco antiguo de Tossa de Mar, en la Costa Brava. Al lado de este texto, un vendimiador llevando un capazo de uva monastrell durante la temporada de cosecha de uva.



Sostenibilidad real vs. sostenibilidad mediática

En un mundo cada vez más consciente de la necesidad de proteger el medio ambiente, la sostenibilidad se ha convertido en un término omnipresente. Los consumidores de hoy ya no valoran la sostenibilidad como una cuestión estética, sino como una cuestión ética, y cada vez demandan más transparencia y buen gobierno por parte de las empresas. Ya no nos conformamos con comprar un producto o disfrutar de un servicio, queremos saber de dónde procede, cómo se ha fabricado, si se han respetado los derechos humanos, cuáles son las condiciones laborales de las personas que trabajan en la empresa o cuál es su trazabilidad.

La evolución del término *responsabilidad social empresarial o corporativa* (RSC) a la actual sostenibilidad no significa que haya cambiado la esencia del concepto, que no es otro que “satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las del futuro, para atender sus propias necesidades”. Sin embargo, hay una distinción crucial que debe hacerse entre la sostenibilidad real y la sostenibilidad reflejada. Esta diferencia es fundamental para comprender qué prácticas realmente contribuyen a un futuro más verde y cuáles simplemente crean una ilusión de compromiso ambiental.



Cómo diferenciar entre sostenibilidad real y reflejada

Transparencia:

las organizaciones verdaderamente sostenibles muestran sus prácticas y retos. Una prueba de esta transparencia es la publicación de informes detallados y auditados de sostenibilidad.

Certificaciones:

comprobar que las certificaciones ecológicas provengan de organismos reconocidos y que las prácticas hayan sido auditadas de manera independiente.

Impacto global:

si las prácticas sostenibles están integradas en toda la cadena de valor y no son solo iniciativas aisladas, realmente la sostenibilidad forma parte de la estrategia de la empresa y no es un parche.

Compromiso a largo plazo:

la sostenibilidad real implica un compromiso continuo y a largo plazo, que debe formar parte de un plan integral y duradero.

Prácticas empresariales:

es recomendable verificar cómo opera realmente la empresa y si hay coherencia entre sus prácticas reales, en el día a día, y sus afirmaciones de sostenibilidad.

Sostenibilidad real

La sostenibilidad real implica acciones y prácticas concretas que tienen un impacto positivo y medible en el entorno. Estas acciones no solo buscan cumplir con ciertos estándares o leyes, sino que también se integran profundamente en la misión y operativa diaria de una organización o individuo. Algunos ejemplos de sostenibilidad real incluyen:

Uso de energías renovables: la implementación de fuentes de energía limpia, como la solar, la eólica o la geotérmica, en lugar de depender de combustibles fósiles.

Reducción de residuos: programas efectivos de reciclaje y compostaje, reducción del uso de plásticos de un solo uso y gestión adecuada de los desechos peligrosos.

Eficiencia energética: adopción de tecnologías y prácticas que minimicen el consumo de energía como iluminación LED y equipos de alta eficiencia.

Fomento de la biodiversidad: protección de hábitats naturales, reforestación y prácticas agrícolas sostenibles que preserven la biodiversidad.

Transparencia y responsabilidad: informes de sostenibilidad que sean detallados, verificables y que reflejen tanto los éxitos como las áreas de mejora.

Estas acciones son indicativas de un compromiso genuino con la sostenibilidad y generalmente requieren inversiones significativas en términos de tiempo, dinero y recursos.

Sostenibilidad reflejada

La sostenibilidad reflejada se refiere a las acciones que, aunque parecen sostenibles a primera vista, son superficiales o incluso engañosas. Este fenómeno, a menudo denominado *greenwashing*, es una táctica utilizada por algunas empresas para mejorar su imagen pública sin realizar cambios sustanciales. Algunos ejemplos incluyen:

Publicidad engañosa: los mensajes destacan un aspecto menor de sostenibilidad mientras oculta prácticas perjudiciales. Por ejemplo, promocionar un envase reciclable mientras se sigue utilizando procesos de producción altamente contaminantes.

Certificaciones dudosas: uso de etiquetas ecológicas que no están respaldadas por estándares rigurosos o auditorías independientes.

Compensaciones de carbono: compra de créditos de carbono sin implementar cambios reales en las operaciones que reduzcan las emisiones.

Proyectos de sostenibilidad inconsecuentes: iniciativas como plantar árboles o limpiar playas que, aunque beneficiosas, no abordan las causas fundamentales de la contaminación y el cambio climático.

Informes parciales: documentación que solo presenta los aspectos positivos de las prácticas de sostenibilidad, omitiendo las áreas donde se necesita mejorar.

Diferencias entre legumbres secas y cocidas

Las legumbres, como las lentejas, las alubias o los garbanzos, son una fuente importante de nutrientes, sobre todo de proteínas, vitaminas y minerales.

Además, aportan una gran cantidad de fibra al organismo. Por eso, es importante consumir este tipo de alimentos en nuestra dieta. Pero... ¿conoces las diferencias entre las legumbres secas y las cocidas?

Legumbres COCIDAS

FÁCILES DE DIGERIR Y DE PREPARAR

Las legumbres cocidas son aquellas que han sido sometidas a un proceso de cocción en agua. Durante ese proceso, las legumbres absorben agua y **se vuelven más tiernas y digeribles**. Este proceso también puede mejorar la disponibilidad de ciertos nutrientes y **eliminar algunas sustancias antinutritivas** presentes en las legumbres crudas.

En cuanto a su conservación, las legumbres cocidas pasan por un tratamiento térmico que las hace estables en el tiempo **sin necesidad de refrigerar**. Pero, una vez abiertas, se deben conservar en el frigorífico si no se consumen en su totalidad.

¿SON MEJORES LAS LEGUMBRES COCIDAS O LAS SECAS?

Llegamos ahora el quid de la cuestión. Muchas personas se preguntan si las legumbres en conserva pierden nutrientes y, por tanto, si no son tan beneficiosas para la salud. Pero lo cierto es que no hay tanta diferencia, ya que, aunque las legumbres cocidas se conserven en un líquido de cobertura formado por agua y sal, la cantidad de este mineral no es tan elevado como para ser perjudicial. Aun así, si lo prefieres, puedes enjuagar las legumbres de bote antes de consumirlas.

Por tanto, las legumbres cocidas nos aportan los mismos nutrientes que las secas y, además, son una muy buena opción cuando no disponemos de mucho tiempo para cocinar. Consumir legumbres nos ayuda mantener una buena salud, por lo que es importante incluirlas en nuestra dieta, ya sean secas o cocidas.

Legumbres SECAS

MEJOR CONSERVACIÓN, PERO MAYOR TIEMPO DE COCCIÓN

En general, si se almacenan en un lugar **fresco, seco y oscuro**, las legumbres secas pueden mantenerse en buen estado durante varios años. Pero, aun así, se recomienda consumirlas dentro de los **dos primeros años** para asegurar su mejor calidad y sabor.

El principal inconveniente que presentan las legumbres secas es el tiempo que se requiere para prepararlas y cocinarlas, ya que necesitan **estar en remojo durante al menos ocho horas** y cocinarse de manera prolongada antes de ser consumidas.

Si hablamos de nutrientes, las legumbres secas son **muy ricas en proteínas y fibra** y, además, conservan todas sus **vitaminas y minerales** en su forma natural, aunque algunos de estos nutrientes pueden ser menos biodisponibles, debido a la presencia de antinutrientes como los fitatos.

Descubre los beneficios de la respiración consciente para la salud. Te contamos cómo ponerla en práctica y cómo mejorar la respiración para relajarte.

Respirar es la primera acción que realizamos al nacer, es tan automático y lo hacemos de forma tan inconsciente, que muchas veces no es que nos olvidemos de respirar, sino que nos olvidamos de hacerlo bien y solo respiramos a nivel superficial, tomamos el oxígeno mínimo que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir. Además, el ritmo de vida acelerado y el estrés que llevamos no ayudan a mantener una respiración consciente y relajada que favorezca la oxigenación de nuestro cuerpo. A través de la respiración gestionamos emociones, desintoxicamos el cuerpo y la mente, regulamos estados de ánimo, liberamos energía estancada y aliviarnos dolores musculares.

¿Qué es la respiración consciente?

Respirar de forma consciente, como su nombre indica, es parar y sentir lo que estamos haciendo, dejando a un lado vivir en modo piloto automático. Pese a que es un concepto que se trabaja mucho en las salas de yoga y talleres de relajación, está demostrado que parar y centrarnos solo en nuestra respiración puede ayudarnos a mejorar nuestra vida. La respiración está relacionada con la función del diafragma, es lo que llamamos respiración abdominal o diafragmática, un tipo de respiración consciente

profunda que permite usar todo el pulmón, no solo la mitad o el tercio superior como ocurre en la respiración rápida superficial. En la respiración abdominal, el aire entra por la nariz y avanza hacia el estómago a medida que el diafragma se contrae, lo que hace que el abdomen se expanda y los pulmones se llenen de aire. En comparación con la respiración torácica, la respiración abdominal no sólo aporta más oxígeno, sino que también es más eficiente porque presiona los pulmones hacia abajo.

¿Cómo mejorar la respiración para relajarse?

En cuanto a las técnicas de respiración, hay diversas modalidades de ejercicios diferentes. De hecho, hoy en día ya existen aplicaciones móviles especializadas en este tipo de ejercicios para ayudarnos a hacer una respiración guiada y consciente. Aunque lo ideal para realizar este tipo de actividad es alejarnos de cualquier estímulo o aparato electrónico para concentrarnos bien y tener las mínimas interferencias posibles, es cierto que al principio los podemos usar como guía hasta que hayamos conseguido interiorizar

los ejercicios. La respiración consciente es un ejercicio básico y fácil para ir adquiriendo nuevas rutinas de respiración consciente. Para ello, ponemos la mano izquierda a la altura del pecho, la derecha sobre el vientre e inspiramos profundamente, sintiendo únicamente el movimiento de la mano sobre el vientre. Lo haremos tumbados para estar más relajados. Podemos respirar por la nariz o por la boca; lo importante es trabajar el diafragma, que al moverse también masajea los órganos internos.

Respiración en 4-7-8

para combatir el insomnio. Este ejercicio es muy útil para conciliar el sueño y ayudarnos a descansar mejor. Nos tumbamos, inhalamos en cuatro tiempos, que no son cuatro segundos, sino un ritmo más rápido, aguantamos la respiración durante siete tiempos y exhalamos abriendo ligeramente los labios en ocho tiempos. Contar nos ayuda a mantener la mente ocupada en lo que estamos haciendo y, por tanto, a evitar que se desvíe hacia otro tipo de pensamientos.

Y TÚ ¿CÓMO RESPIRAS?





NIEBLA MENTAL

qué es y cómo combatirla

En este artículo te contamos qué es la niebla mental, sus síntomas y causas. Descubre cómo combatirla paso a paso.

¿Qué es la niebla mental?

La niebla mental es un término utilizado para describir un conjunto de síntomas cognitivos y emocionales que dificultan la claridad del pensamiento y la concentración. No es un diagnóstico médico. Afecta a muchas personas y tiene un impacto significativo en su calidad de vida, siendo un factor de vulnerabilidad física y psicológica. Es común en aquellas personas que están bajo estrés constante, con hábitos de vida poco saludables o que se encuentran en condiciones médicas adversas.

Síntomas de la niebla mental

Los síntomas de la niebla mental pueden variar en intensidad y duración.

Los más comunes son:

- **Dificultad para concentrarse**, afectando al rendimiento escolar o laboral.
- **Olvidos frecuentes**.
- **Lentitud de procesamiento** o pensamiento retardado.
- **Sensación general de desorientación**.
- **Agotamiento mental**.
- **Dificultades para tomar decisiones**.

Causas de la niebla mental

Existen varios factores físicos, emocionales o psicológicos, que pueden provocar este estado. Las causas más comunes son:

Estrés: el estrés crónico puede tener un impacto significativo en la función cognitiva.

Falta de sueño: la falta de sueño puede afectar la memoria, la concentración y el estado de ánimo.

Dieta inadecuada: una dieta deficiente en nutrientes esenciales puede afectar la función cerebral.

Deshidratación: nuestro cerebro es altamente sensible a los niveles de hidratación.

Condiciones médicas: trastornos de la tiroides, diabetes, anemia y enfermedades autoinmunes, como el lupus.

Medicamentos: algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que incluyen la niebla mental. Consulta con tu médico.

Desequilibrios hormonales: los cambios hormonales, como durante el embarazo, la menopausia o debido a trastornos endocrinos, pueden afectar la función cognitiva.

Una persona con niebla mental, además de sentirse desorientada y aturdida a lo largo del día, también siente que los recuerdos se “desvanecen” y le cuesta seguir el hilo de una conversación, porque pueden no llegar a salirle las palabras.

¿Cómo combatir la niebla mental?

COMBATIR LA NIEBLA MENTAL REQUIERE UN ENFOQUE INTEGRAL QUE ABARQUE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA, ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS Y, EN ALGUNOS CASOS, INTERVENCIÓN MÉDICA. A CONTINUACIÓN, SE INDICAN ALGUNOS PASOS PARA COMBATIR LA NIEBLA MENTAL:

- **Establecer una rutina diaria** para tener una estructura del día y reducir la sensación de confusión. Incluye tiempo para el trabajo, el ejercicio, la relajación y el sueño.
- **Mejorar el sueño:** el sueño de calidad es fundamental para una buena función cognitiva. Establece una rutina de sueño, crea un ambiente propicio, limita el uso de dispositivos electrónicos y practica técnicas de relajación antes de dormir.
- **Mantener una dieta equilibrada**, rica en nutrientes, consumiendo alimentos ricos en antioxidantes, frutas y verduras. Evita los azúcares, los productos ultraprocesados y el exceso de alcohol, y mantén siempre una buena hidratación.
- **Practicar ejercicio regular:** caminar, correr o nadar mejoran la circulación sanguínea del cerebro y promueven la neurogénesis, el proceso de creación de nuevas neuronas.
- **Aprender a manejar el estrés:** practica *mindfulness* y técnicas de relajación y disfruta de actividades lúdicas y recreativas.
- **Consultar a un profesional de la salud:** si hay persistencia en este estado, a pesar de realizar cambios saludables, consulta con un profesional de la salud (médico, nutricionista o psicólogo).



Accesorios para perros imprescindibles en el paseo

Conoce los mejores accesorios para pasear a tu perro: collares, correas, bozales y más. Asegura comodidad y seguridad en cada paseo.

¿Cómo elegir el mejor collar para perros?

El cuello de los perros es muy fuerte, pero también es una zona muy delicada, por lo que elegir un buen collar es fundamental para su salud y para no ocasionarles lesiones.

IDEAS CLAVE PARA ELEGIR COLLAR:

- **Debe ajustarse a las medidas del cuello** del perro y que haya un espacio entre el cuello y el collar en el que quepan dos dedos.
- **Tejidos de calidad** y lo más naturales posibles.
- **Mejor si es plano** y acolchado.
- **Hebilla que no haga mucho ruido** al cerrarse y que sea fuerte.
- **Nunca utilices collares de ahorque** ni de cualquier tipo que puedan dañar al perro.

¿Cómo elegir la mejor correa para perros?

Para pasear por la ciudad y que nuestro perro tenga movilidad y se sienta libre para olfatear y relacionarse con otros perros, pero estando seguro, lo mejor es una correa larga de unos 10 metros. Es cierto que esta correa ha de saberse manejar; pero, una vez que se aprende, es la mejor opción para nuestro perro.

Si elegimos la correa tradicional, es importante que tenga al menos dos metros de larga, que sea fuerte y que nos permita cogerla cómodamente sin hacernos daño en las manos. Es importante que el perro se sienta lo más libre posible con la correa, por lo que nunca debemos tensarla ni dar tirones, sobre todo, en perros que llevan collar.

Tipos de bozales para perros

Elegir el bozal correcto para el perro es muy importante, porque un mal bozal puede provocar que el perro se ahogue o que le de un golpe de calor, al no permitirle jadear y regular la temperatura de su cuerpo. Esto puede ocurrir con algunos bozales de tela, que pueden parecer cómodos para el animal porque son blandos, pero no le permiten respirar correctamente.

Por eso, para saber si un bozal permite a tu perro respirar y es correcto para él, elige los de tipo cesta y asegúrate de que puede abrir la boca, beber y comer una chuche con el bozal puesto.

Bolsas y botella de agua con jabón y vinagre: imprescindibles en el paseo

Las personas somos responsables de nuestros perros y es fundamental recoger sus heces y limpiar el pipí para una buena convivencia vecinal y para mantener nuestras ciudades y poblaciones limpias.

Para ello, contamos con las conocidas bolsas para cacas de perro, que hoy en día pueden comprarse en el supermercado. A la hora de elegir, las biodegradables son una buena opción porque también ayudan a cuidar del planeta. Para el pipí es obligatorio llevar una botella de agua con jabón. Para que la zona quede limpia y no llame la atención de otros perros, es perfecto añadir un poco de vinagre a la mezcla.

¿Es mejor collar o arnés para los perros?

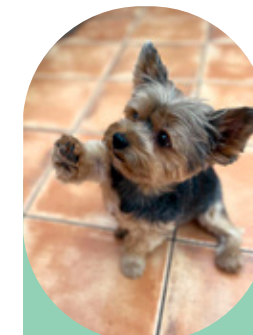
En general, siempre es mejor llevar al perro con arnés porque le ayuda a mantener una postura correcta y deja libre el cuello, sobre todo, en perros fuertes que tiran mucho de la correa en el paseo.

Para elegir el arnés adecuado para nuestro perro, debemos tener en cuenta estos factores clave:

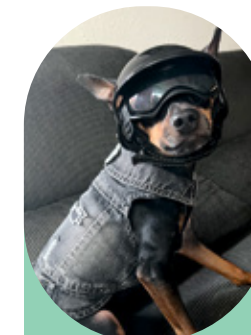
- **Elegir la talla correcta** que no le haga rozaduras ni heridas y que permita su comodidad y seguridad y la protección de sus articulaciones para andar durante el paseo y relacionarse con otros perros y con su entorno.
- **Los arneses en forma de V**, ligeros y que permiten la movilidad de las patas del perro son los ideales, y si llevan la zona del pecho acolchada, mucho mejor.
- **Confección con tejidos de calidad** y lo más naturales posibles.
- **La doble anilla** para la correa, que lo hará más seguro y también lo podremos utilizar para viajar.

Con la correa de 10 metros das mucha más amplitud de movimiento a tu perro y sigues teniendo la seguridad en la mano. Además, es ideal para los parques.

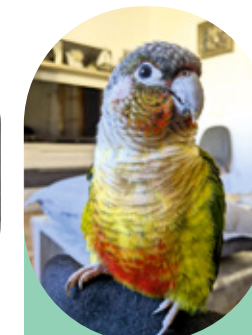
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o súbela tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



BUDDY
Mercedes



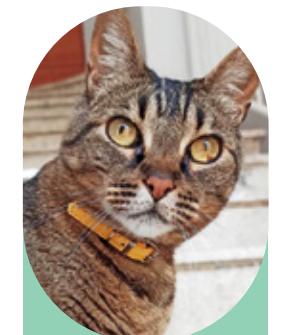
FEDE
Isabel



ZAZI
Luis



DALÍ y BALÚ
Víctor



SALEM
Alicia

Hábitos de higiene para niños según la edad

Descubre la importancia de los hábitos de higiene para los niños, desde la infancia hasta Primaria. Te contamos las actividades que pueden hacer según la edad.



10 HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LA INFANCIA

Inculcar la importancia del aseo personal desde pequeños es esencial para la autoconfianza y salud de los niños, así como para sus relaciones interpersonales. La adquisición de un hábito requiere un proceso continuo y gradual de aprendizaje, y necesita un ambiente relajado, tranquilo y adaptado para que el niño se sienta motivado. Muéstrale cómo se hace para que luego lo repita y asegúrate de que comprende las instrucciones. El ejemplo es la mejor manera de enseñar.

DECÁLOGO DE HÁBITOS DE HIGIENE PARA NIÑOS:

- 1. Lavarse las manos, la cara y las uñas.** Tener las manos limpias es fundamental para su higiene: lavarse las manos con jabón y agua antes de comer, al salir del baño, después de tocar una mascota, al regresar del parque, al volver de la guardería o del colegio... Explícale que los gérmenes son invisibles y se transfieren a todo lo que tocan. Después de las manos y las uñas, deben lavarse la cara todas las mañanas para quitarse las legañas.
- 2. Lavarse los dientes al menos tres veces al día al menos.** Utiliza el juego, con canciones que duren unos dos minutos, para que se acostumbren a cepillarse durante ese tiempo o con un reloj de arena. Explícales por qué es importante tener los dientes sanos.
- 3. Enseñarles a usar el papel higiénico y a sonarse.** Los niños deben aprender a limpiarse después de usar el inodoro, para que no queden restos. Podemos explicarles que el último trozo de papel debe quedar limpio. En el caso de las niñas, es muy importante que aprendan a limpiarse de adelante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Por otro lado, también deben aprender a sonarse para eliminar el moco cuando se resfríen.
- 4. Cambiarse de ropa interior cada día.** Ayúdales a entender la diferencia entre un buen olor y un mal olor, mostrándoles cómo la ropa huele bien después de lavarla. Promueve su independencia dejándoles que elijan su ropa interior y animales a colocar la ropa usada en un cesto para ropa sucia.
- 5. Bañarse o ducharse cada día.** Si lo enseñas como algo divertido, no será difícil que lo incorporen como un hábito. Mejor que sea por la noche, siempre a la misma hora, antes de cenar.
- 6. Limpiarse los pies.** Porque en invierno llevan calcetines y zapatos, pero en verano pasan más tiempo descalzos, en contacto con el suelo y zonas húmedas, donde normalmente hay gérmenes u hongos. Explícales que por eso es normal que los pies huelan un poco mal, y que para evitarlo hay que mantenerlos limpios, bien secos (sobre todo, entre los dedos) y evitar ir descalzos en superficies sucias o duchas públicas.
- 7. Higiene del pelo.** No es necesario lavarse el pelo cada día, pero sí llevarlo aseado, por lo que debemos enseñar a los niños a cepillarse el pelo a diario. También tendrán que aprender a lavárselo solos, a enjabonarlo y, sobre todo, a aclararlo bien para que no les queden restos de jabón. Durante algún tiempo, será necesario supervisarlos para que lo hagan bien.
- 8. Cortarse las uñas.** Lo mejor es que los niños tengan las uñas cortas, para evitar la suciedad. Cuando sean pequeños, es necesario que lo haga un adulto, si puede ser, en el momento del baño, así lo asimilarán como una rutina más de aseo personal. Lo correcto es cortar las uñas de las manos haciendo una pequeña curva, y las de los pies, en recto, para evitar que se claven a los lados al crecer. También es muy importante hacer hincapié en que nunca se tiren de un pellejito o padrastró, para evitar heridas o infecciones.
- 9. Higiene de orejas y oídos.** A la hora de secarse, hay que repasar bien las orejas con una toalla, por detrás y entre los pliegues. Podemos secar el oído también, pero con cuidado; nunca debemos introducir ni bastoncillos ni ningún otro objeto en el oído interno, según los pediatras.
- 10. Proteger las heridas.** Los rasguños y los cortes pequeños son comunes en los niños. No debemos asustarlos con el riesgo de hacerse daño. Debemos animarlos a divertirse, pero recordándoles la importancia de curarse bien las heridas. Si les ponemos una tirita de dibujitos, les encantará.

Actividades de higiene según la edad

Para 2 años:

- Lavarse las manos.
- Lavarse la cara.

A partir de 3 años:

- Cepillarse el pelo.
- Cepillarse los dientes, de forma incipiente, con supervisión para indicar la forma adecuada de hacerlo.
- Sonarse la nariz.
- Empezar a enjabonarse en la ducha, con supervisión.
- Limpiarse las orejas, los oídos y los pies.
- Limpiarse después de hacer caca, recordándoles que deben tirar siempre de la cadena.

Entre 4-5 años:

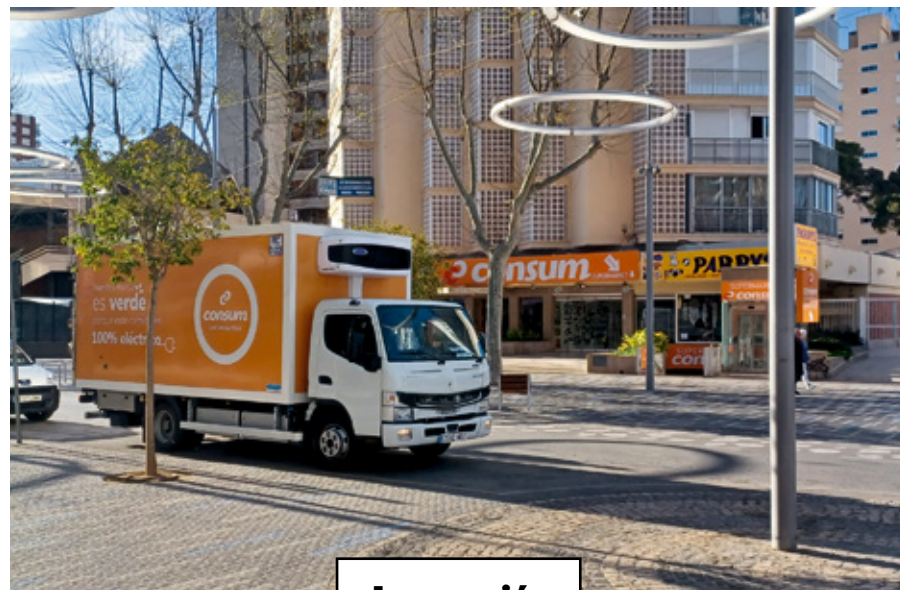
- Cepillarse los dientes de forma autónoma.
- Poner la ropa sucia en el cesto de la ropa.
- Ducharse y lavarse el pelo solos, sin tanta supervisión.
- Secarse el cuerpo después de la ducha.

Para niños de Primaria, de 6 a 8 años:

- Bañarse y vestirse solos.
- Prepararse la ropa del día siguiente.
- Atarse los zapatos.
- Hacerse la cama.
- Cortarse las uñas.
- Secarse bien los dedos de los pies y las orejas después de la ducha.
- Limpiarse los zapatos con una toallita húmeda.
- Poner y quitar la mesa.
- Fregar su plato y el vaso.
- Ayudar en casa: tender, poner la lavadora, cocinar...



NOTICIAS *consum*



Innovación

Primer sistema de reparto libre de emisiones y ruidos en Benidorm

La Cooperativa ha implantado el primer sistema urbano de distribución libre de emisiones y ruidos en la ciudad de Benidorm, para prestar servicio a las sis tiendas que Consum tiene en esta localidad. Con este proyecto pionero en el transporte capilar, es decir desde la plataforma hasta las tiendas, la Cooperativa evita la emisión de 642 toneladas de CO₂ al año y presta servicio a todos sus supermercados de la población de una forma limpia y silenciosa. Los seis supermercados Consum de Benidorm, en las avenidas del Mediterráneo y de Holanda, y en las calles Herrerías, de Urano, Ibiza y Virgen de la Almudena, reciben los pedidos gracias a 6 camiones 100% eléctricos que operan desde el Hub de Finestrat. Este centro

logístico actúa como punto de recarga y nodo de distribución de las mercancías procedentes de la plataforma de Las Torres de Cotillas (Región de Murcia). Este proyecto arrancó en 2023 con una prueba piloto y un único camión eléctrico y, durante los últimos meses, ha ido creciendo con la incorporación de cinco vehículos más: tres camiones eléctricos, que comenzaron a prestar servicio en el mes de enero, y dos vehículos más, que comenzaron a operar en la zona en febrero. Las operaciones se realizan en colaboración con la empresa murciana Transporte y Logística TLX, con camiones 100% eléctricos de última generación con equipo de frío, una autonomía de entre 150 y 300 km y puerta elevadora para facilitar la carga y descarga en tienda.



Universidad

Consum se une al Consejo de Empresas del Máster en Responsabilidad y Sostenibilidad Corporativa de la UPV

Consum se ha unido al Consejo de Empresas del Máster de Formación Permanente en Responsabilidad y Sostenibilidad Corporativa (Máster RSC UPV). La Cooperativa es pionera y referente en la integración de estrategias y políticas de gestión sostenible y responsable desde su constitución, por lo que su visión, experiencia y aportaciones enriquecerá el debate, actividades y proyectos promovidos desde este foro de encuentro entre universidades, empresas, organizaciones sin ánimo de lucro e instituciones. El convenio entre Consum y el Máster en RSC de la UPV tiene una vigencia de cuatro años, durante los cuales se colaborará tanto en acciones vinculadas al plan formativo como en otras iniciativas y proyectos conjuntos, orientados a la divulgación e impulso de la sostenibilidad en el ámbito universitario y empresarial de la Comunitat Valenciana.



Crecimiento

La tienda online de Consum llega a once municipios más

Consum ha ampliado el servicio de su tienda online a once nuevas localidades de la Comunitat Valenciana y Andalucía en el primer semestre de 2024. El servicio de compra online de la Cooperativa llega a las localidades de Ontinyent, l'Alcúdia de Crespins, Canals y La Llosa de Ranes (València) y a las localidades costeras de Benissa y Moraira (Alicante) y Benicarló y Vinaròs (Castellón); además de al municipio de El Ejido (Almería) y sus pedanías turísticas: Almerimar y Balerma. Con esta nueva extensión del servicio online, que ya está disponible en todos estos municipios, la Cooperativa

incrementa en 186.160 personas sus clientes potenciales. Además, para mejorar la experiencia del cliente, Consum ha reforzado el servicio de la tienda online en Chiva y Chestre, (València) aumentando las franjas de reparto de 2 a 1 hora, así como en las zonas de Sant Cugat y Pineda de Mar (Barcelona), que ahora ofrecen servicio de entrega con sis franjas horarias. Consum consigue así consolidar la tienda online en las zonas donde ya estaba presente y continuar ampliando el servicio a nuevas localidades, ofreciendo a sus socios-clientes una alternativa de compra más rápida, sencilla y cómoda.

Proximidad

Más de 12.500 toneladas de patata nacional, un 9% más que la temporada anterior

Consum ofrece en sus tiendas más de 12.500 toneladas de patata de origen nacional, un 9% más que la temporada anterior. La patata nacional, que está presente en todas las tiendas de la red, supone alrededor del 60% del volumen total de venta de este producto de la Cooperativa, y su origen está en zonas de producción de Castilla y León, la Región de Murcia, Andalucía y Comunitat Valenciana. La Cooperativa mantiene su apuesta por el producto proximidad y, en el caso de la patata nueva, se ofrece en los supermercados durante prácticamente 8 meses al año, aproximadamente desde mayo hasta noviembre, alargando al máximo el origen nacional. Durante la campaña, Consum ofrece distintas variedades desde las más tempranas como Colomba o Lucinda, que generalmente se prefieren para cocción, hasta las más tardías, Soprano o Agria, más indicadas para freír. Además, dispone de alternativas de producto nacional durante todo el año.



noticias



Economía social

El 85% de los valencianos identifica a las cooperativas por su contribución a la sociedad y al territorio

El 85% de los valencianos identifica a las cooperativas dentro del tejido empresarial por su contribución a la sociedad y al territorio. Así se desprende del último informe "Notoriedad e Imagen del Cooperativismo en la Comunitat Valenciana" de la Confederació de Cooperatives (CONCOVAL), que destaca, además, que el grado de reconocimiento de este modelo económico se ha incrementado casi un 30% en los últimos 20 años hasta alcanzar el 88,5% actual.

Con más de 2.700 cooperativas activas y 61.000 empleos directos sólo en la Comunitat, el buen estado de salud de este sistema –que representa el 7,10% de PIB regional, con más de 8.900 millones de euros, en 2023– se puso de manifiesto en el XI Encuentro #DecirHaciendo de Consum celebrado en julio en València. La jornada, que se enmarca dentro de los actos de "València, Capital Española de la Economía Social 2024", reunió a 4 representantes de cooperativas bajo el lema "Empresas con valores". Participaron la CEO y fundadora de la productora audiovisual alicantina MakinAcción, Verónica Cerdán; el director general de la cooperativa agrícola del Baix Maestrat Benihort, Guillermo Edo; el cofundador de la energética Eclekte, Eduardo Martín, y la ejecutiva de Comunicación Corporativa y Sostenibilidad de Consum, Teresa Bayarri.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

