

# EntrenNorosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MAYO / JUNIO 2020 Nº 102

**consum**



## EL TEMA DEL MES

### ORTOREXIA: OBSESIÓN POR COMER SANO

**SABER COMPRAR.** ALIMENTACIÓN PARA SENIORS. **LOS CINCO DE...** GARBIÑE MUGURUZA.  
**SALUD Y BELLEZA.** REMEDIOS NATURALES PARA LA ALERGIA.

PICAR ENTRE HORAS  
NO ES MUY SALUDABLE.  
TE OFRECEMOS IDEAS  
SANAS PARA QUE  
LOS APERITIVOS NO  
SUPONGAN UN AUMENTO  
DE CALORÍAS.

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,  
Amparo Monar y Ricardo Fabregat.  
Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana  
María García, Silvia Moreno, Núria Riba,  
Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe  
(Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas)  
y Juan Gil (Psicólogo).  
Administración y documentación: Tina Álvarez,  
Inma Costa y Vanessa Gómez.  
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V.  
Avda. Aliginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).  
Teléfono: 900 500 126 e-mail:  
comunicacionexterna@consum.es  
Diseño y maquetación: Weaddyou.  
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.  
Fotomecánica: Lithos.  
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.  
Depósito Legal: V-1443-2012.  
Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V.  
Papel ecológico y exento de cloro.

**S**eguro que ninguno de nosotros imaginábamos al comienzo de este 2020 que íbamos a sufrir un Estado de Alarma por el coronavirus, que nos iba a obligar a permanecer confinados en nuestras casas durante varios meses seguidos. Están siendo unos días bastante duros para todos, en especial, para los más pequeños. Pero, afortunadamente, hace unos días, hemos podido comenzar a dar algunos paseos con ellos para hacer esta circunstancia insólita, un poco más llevadera.

Con el buen tiempo comienza la temporada de camping, cuando se puedan abrir estos espacios. Si quieras disfrutar de una escapada de fin de semana diferente, en nuestra sección **Hoy comemos** te contamos algunas ideas para que tus comidas sean divertidas y saludables, además de fáciles de preparar. Otra buena opción de escapada podría ser para descubrir las diferentes piscinas naturales repartidas por toda la Comunidad Valenciana. ¿Te apuntas? En **Viajar con gusto** encontrarás todos los detalles. Lo que no querrás encontrar cuando puedas salir de escapada al campo será basuraleza. ¿Sabes lo que es? En **Es Eco** te lo explicamos.

Estemos de acampada, en la oficina, en casa o donde sea, picar entre horas no es una práctica demasiado saludable. Para no caer en la tentación de las rosquilletas y el refresco a media mañana, te ofrecemos en **A Examen** ideas saludables para que los aperitivos que tomes no supongan un aumento de calorías.

Comer de manera saludable es una práctica que todos deberíamos seguir. Pero, si lo hacemos de forma obsesiva, deja de ser una conducta deseable, para convertirse en una patología, que tiene un nombre: la ortorexia. Es nuestro **Tema del mes**.

¿Has oído hablar del Edamame? ¿sabes lo que es? En **Los Frescos** de la revista que tienes en tus manos encontrarás todo lo que debes saber sobre esta deliciosa forma de comer soja, típica de la gastronomía china y japonesa.

Nuestras necesidades nutricionales y de dieta no son las mismas cuando somos jóvenes que cuando vamos cumpliendo años. ¿Sabes cuáles son los alimentos que deben primar en la alimentación de las personas mayores? Encontrarás todos los detalles en **Saber comprar**.

Desgraciadamente, un problema cada vez más frecuente en los colegios e institutos es el acoso escolar. En **Conócate** te daremos algunas herramientas para detectar el bullying escolar y conductas para frenarlo. Y en **Cuidado infantil** te explicaremos algunos consejos para cuidar la piel de los niños en verano.

Además, conoceremos **'Los 5 de'** Garbiñe Muguruza, una de las tenistas españolas más destacadas en la actualidad, te daremos algunos remedios naturales para aliviar los molestos síntomas de la alergia en **Salud y Belleza** y te explicaremos cómo cuidar un conejo en nuestra sección de **Mascotas**. Si quieras más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en [entrenosotros.consum.es](#); Esperamos que te guste la revista!

# DIARIO

Consejo de redacción.

# SUMARIO

## CONSUMIDOR

- 04 CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...**  
Garbiñe Muguruza.
- 08 HOY COMEMOS...**  
¿Qué llevar a un camping? Ideas de comidas para acampar.
- 10 LOS FRESCOS**  
Edamame, ¿qué es?
- 12 SABER COMPRAR**  
Alimentación para seniors.

## ACTUALIDAD

- 14 ...A EXAMEN**  
Aperitivos saludables, alternativas a los snacks.
- 16 EL TEMA DEL MES**  
Ortorexia: obsesión por comer sano.
- 18 VIAJAR CON GUSTO**  
Piscinas naturales en la Comunidad Valenciana.
- 20 ES ECO ES LÓGICO**  
¿Qué es la basuraleza?
- 22 NOTICIAS CONSUM**  
Consum destinó 3,8 millones de euros a gratificar a sus trabajadores de tiendas y plataformas por su esfuerzo y compromiso. La Cooperativa refuerza las medidas de seguridad e higiene en todos sus supermercados. Colaboramos con la Consellería de Educación en el canje del vale 'beca comedor' para la adquisición de alimentos. Consum aumenta sus ventas a Charter en un 14,4% en 2019 hasta los 320,8 millones de euros.

## TOMA NOTA

- 24 SALUD Y BELLEZA**  
Remedios naturales para la alergia
- 26 CONÓCETE**  
Acoso escolar: cómo detectarlo y desactivarlo.
- 28 CUIDADO INFANTIL**  
Cómo cuidar la piel en verano.
- 30 MASCOTAS**  
Cómo cuidar un conejo.

10



18



28





## TÚ TAMBIÉN HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros clientes hemos cambiado el formato de los yogures de marca popia. Pasan a ser packs de 4 en vez de 6 y se agrupan los sabores. Además, la sección se ha adaptado a la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) reduciendo la presencia de azúcar en las formulaciones pero manteniendo sus cualidades, características, el aspecto, sabor y la textura del producto.

Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!



## ¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

# 900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

## TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Truco ganador



### CREMAS PERFECTAS

Si quieres eliminar grumos de la salsa bechamel o la crema pastelera, pásala aún caliente por un colador de malla muy fina. Utiliza el dorso de una cuchara para ir 'aplastando' la crema mientras se cuela. Por el contrario, si tienes una salsa demasiado densa, puedes aligerarla diluyendo un poco de leche caliente en ella mientras remueves. Evita la leche fría porque puede volver a formar nuevos grumos.

Alberto L.

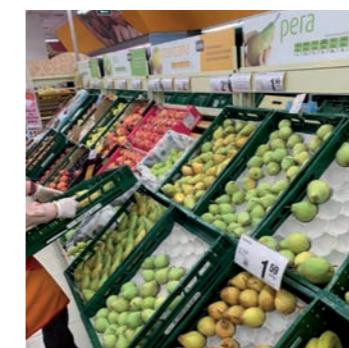
@ ¡Participa!

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

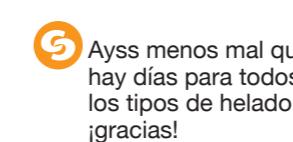
## TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



La amabilidad de sus empleados, una buena atención es imprescindible al igual que la variedad y calidad de sus productos.



Hola @Consum  
Rectifico: El helado de tiramisú vuestro ya no es el mejor, es el de 3 chocolates. ¡Qué bueno está!



**consum.novedades** Nuevo envase más sostenible al no tener plástico. También la leche tiene certificado de bienestar animal.  
#envasesostenible  
#leche #animalwelfare  
#supermercadosconsum



## CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.  
SÍGUENOS EN:  
[COMOMELODICENTELOCUENTO.COM](http://COMOMELODICENTELOCUENTO.COM)

TODOS  
hacemos  
consum ;)

y TÚ

TIENES MUCHO  
QUE DECIR

# LOS CINCO DE...

## GARBIÑE MUGURUZA

### TENISTA

Garbiñe Muguruza es una de las tenistas españolas más destacadas en la actualidad. De padre español y madre venezolana, Garbiñe comenzó a jugar al tenis a los cuatro años en su Venezuela natal. Dos años después se trasladó a Barcelona donde siguió formándose en la academia de Sergi Brugera. Sus mayores logros deportivos fueron sus victorias en Roland Garros en 2016 y en Wimbledon en 2017, además ha ganado dos subcampeonatos (Wimbledon 2015 y Abierto de Australia 2020) y cinco torneos de la WTA. En 2017 alcanzó el número 1 mundial, fue nombrada «Jugadora del Año» en los Premios WTA e ITF y nominada a «Deportista del Año» en los Premios Laureus.



Por la realización de este reportaje, Garbiñe Muguruza y Consum entregan 500€ a la Asociación Protectora de Animales de San Antonio en Jávea.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2018, destinó más de 16 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

01



#### AGUA

No puedo vivir sin ella. Si para todos los seres vivos el agua es imprescindible para vivir, para los deportistas profesionales es todavía más importante. El agua te da vida y no nos podemos permitir el lujo de estar deshidratados ni un minuto. Me encanta el agua mineral porque además te aporta minerales extra.

02



#### HUEVOS, PATATAS Y CEBOLLA

Van juntos porque son los ingredientes para uno de mis platos favoritos. Paso muchos controles y análisis médicos para ver qué alimentos ayudan o perjudican mi rendimiento. Gracias a Dios puedo seguir haciéndome todas las tortillas de patatas que quiera. Cuando me quedo en casa y no en hoteles, me encanta poder cocinar, y la tortilla de patata es uno de esos platos que no faltan.

03



#### ACEITE DE OLIVA

Siempre aceite de oliva virgen y, si puede ser español, mejor. Siempre me fijo en los restaurantes. Pero, sobre todo, lo tomo por todos los antioxidantes que aporta, lo que me ayuda a reducir radicales libres en mi cuerpo, así puedo recuperar mejor mi musculatura tras la fatiga de la competición.

04



#### AGUACATE Y QUÍNOA

Me gusta mucho el aguacate. Suelo desayunar muchas veces aguacate con una tostada. Además, también me aporta muchos antioxidantes. Vamos, que es como el alimento perfecto: me ayuda a la recuperación física, me sacia y me sienta muy bien. Lo mismo pasa con la quínoa, la tomo por toda la proteína que me aporta.

05



#### CHOCOLATE NEGRO

Es mi pequeño premio tras una jornada dura de trabajo. Me encanta el chocolate negro y busco nuevas marcas orgánicas en cada país a donde voy. ¡Hay todo un mundo ahí fuera!

# ¡Nos vamos de camping!

## IDEAS DE COMIDAS PARA ACAMPAR

CON EL BUEN TIEMPO COMIENZA LA TEMPORADA DE CAMPING. TE CONTAMOS ALGUNAS IDEAS PARA QUE TUS COMIDAS EN EL CAMPING SEAN DIVERTIDAS Y SALUDABLES.

**A**unque las vacaciones de verano están a la vuelta de la esquina y es momento de empezar a planificarlas, con el buen tiempo, también llegan las escapadas de fin de semana. Si lo que te apetece es un fin de semana diferente, con amigos, familia o pareja, pero fuera de casa, ir de camping, es una de las mejores opciones, ya que, además de ser muy divertido, es económico y está al alcance de muchos bolsillos.

### ¿QUÉ LLEVAMOS A UN CAMPING?

Si ya tienes la tienda, el saco, la colchoneta y la almohada localizadas, ahora necesitas preparar los utensilios para comer y cocinar.

- **Una pequeña cocina de gas.**
- **Una olla de pequeñas dimensiones** donde puedas cocer cosas sencillas como arroz o pasta.
- **Una sartén mediana.**
- **Vasos, platos y cubiertos.**
- **Una nevera portátil.**
- **Sillas y mesa plegable** para sentarse a comer y disfrutar de los momentos de descanso.
- **Linternas.**
- **Repelente de mosquitos.**
- **Botiquín de primeros auxilios.**



ES RECOMENDABLE TRATAR DE SEPARAR LAS BEBIDAS DE LA COMIDA. AL HACER CALOR SE CONSUME MÁS LÍQUIDO LO QUE SUPONE LA APERTURA PERMANENTE DE LA NEVERA Y LA CONSIGUIENTE PÉRDIDA DE FRÍO.

### COMIDA PARA CAMPING

Si planeas hacer comidas en el camping, te ayudamos a hacer una lista de alimentos que te puedes llevar preparados y que te faciliten las "mini vacaciones".

- **Lleva siempre un set de especias básicas** (sal, pimienta, orégano, curry, pimentón y ajo en polvo), estos productos pueden hacer la diferencia entre una comida insípida y una comida deliciosa.
- **Verduras y fruta fresca** que aguante un par de días sin refrigeración.
- **Conservas enlatadas** (legumbres, verduras, pescados en aceite, e incluso, carnes en conserva) son de larga conservación y no necesitan refrigeración. Una vez abiertos deben consumirse en el momento.
- **Arroz y pasta seca**: además de combinar con casi todos los alimentos (verduras, carnes o pescados en conserva), nos aportan hidratos de carbono.
- **Sopas y otros alimentos deshidratados.**
- **Frutos secos**: son alimentos de buena conservación y gran aporte energético, una vez abiertos deberán mantenerse siempre cerrados cuando no se utilicen para evitar que entre polvo o insectos.

### Ensalada fresca con mango, cous-cous y menta

#### INGREDIENTES (6 personas)

200 g de mango maduro  
100 g sémola de cous cous  
80 g de pepino  
60 g de perejil fresco  
20 g de tallos de ajetus  
10 g de menta  
50 ml de zumo de limón  
40 ml de aceite de oliva virgen extra  
8-10 rabanitos  
Sal y pimienta

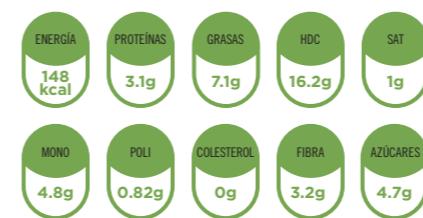


#### PREPARACIÓN

Primero prepara la sémola de cous cous, según las instrucciones del empaquetado. Una vez lista, deja enfriar y reserva para más tarde.

Trocea los ajetus, corta el perejil y la menta y mezcla todos los ingredientes en un bol. Pela el medio pepino, quítale las semillas y corta también en trozos más pequeños.

A continuación, pela y corta el mango y añade a la ensalada. Lo mismo con los rabanitos, después de lavarlos y limpiarles las puntas. Incorpora el cous cous y, para terminar, adereza la ensalada con zumo de limón, aceite de oliva y sal y pimienta al gusto.



Información Nutricional por ración.

### Lomo de cerdo al curry

#### INGREDIENTES (4 personas)

600 g de lomo de cerdo  
40 g de aceite de oliva  
2 g de curry en polvo  
300 g de cebolletas  
150 g de tallos de apio  
Sal



#### PREPARACIÓN

Lava y trocea el apio. Colócalo junto con las cebolletas en un recipiente hondo de cristal, condimenta con el aceite y el curry, remueve. Tapa y cuece a máxima potencia del microondas durante 3 minutos.

Incorpora al recipiente también la carne, sazona previamente. Tapa y cocina a máxima potencia durante 10 minutos. Mezcla las verduras. Tapa nuevamente y termina la cocción a máxima potencia 5 minutos más, comprueba que la carne esté en su punto. Deja reposar 5 minutos y sirve caliente.



### Tarta de nueces, zanahoria y naranja

#### INGREDIENTES (12 personas)

100 g de zanahoria  
150 g de azúcar moreno  
300 g de harina integral con levadura  
50 g de nueces picadas  
1 unidad de zumo de naranja  
50 ml de aceite de girasol  
3 unidades de huevo

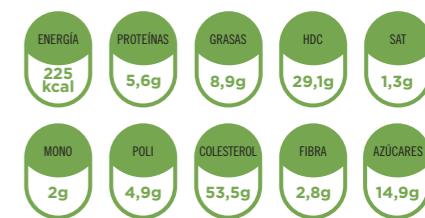


#### PREPARACIÓN

Bate los huevos con el azúcar hasta lograr una pasta cremosa. Incorpora la naranja (con su ralladura) y la zanahoria en juliana, remueve y añade la mitad de la harina, mezcla bien con los huevos y agrega la otra parte de la harina, el aceite y las nueces.

Engrasa un molde redondo y bajo y rellena con la masa sin llegar al borde. Cocina en horno precalentado a 180º. Retira a los 40 minutos, comprobando que la superficie esté húmeda y tierna.

Desmolda el bizcocho y sirve pasada 1 hora.



Información Nutricional por ración.

# Edamame

EL EDAMAME ES UNA FORMA NUTRITIVA Y DELICIOSA DE COMER SOJA. TÍPICA EN LA GASTRONOMÍA CHINA Y JAPONESA, TE LO CONTAMOS TODO SOBRE ESTE APERITIVO AL QUE YA NADIE EN OCCIDENTE SE PUEDE RESISTIR.



## ¿QUÉ ES EL EDAMAME?

El edamame no es otra cosa que los granos de soja cuando aún están tiernos. Se recogen las vainas de soja antes de que maduren y se hierven en agua con sal. Es un snack que se toma con la bebida en muchos países orientales, sobre todo, en China y en Japón, pero también en Taiwán o Corea. El hecho de que sea sano y sabroso lo ha convertido en uno de los aperitivos más apetecibles. Además, ya no es necesario acudir a restaurantes o tiendas especializadas para poder disfrutar de él, ya que cada vez más supermercados lo venden.

Aunque se puede consumir caliente, es más habitual servir el edamame frío. Muchas veces se acompaña con una salsa de soja y jengibre. Algunos cocineros cortan los extremos de las vainas antes de hervirlas. Esa cocción, que dura entre tres y cinco minutos, puede realizarse en agua o al vapor. Normalmente, se le añade sal, bien disuelta en el agua o bien después de haber cocido las vainas.

## PROPIEDADES DEL EDAMAME

El edamame tiene un buen aporte de micronutrientes como el **calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio**, vitaminas, como la C, y la tiamina. También destaca por su buen aporte de fibra.

Entre sus propiedades, los granos de soja son beneficiosos para ayudar al sistema digestivo, gracias a la **fibra** que contienen. Su aporte en **Vitamina C**, contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y la **Tiamina**, contribuye al funcionamiento normal del corazón.

## RECETAS CON EDAMAME

Aunque lo más habitual es hervir la vaina y comer los granos como si fueran pipas, el edamame se puede utilizar en muchas otras recetas. Además de comer las semillas enteras, pueden triturarse y servirse como salsa para untar. Otra manera muy sencilla de consumirlo es sacándolas de la vaina y añadiéndolas a alguna receta de poke o para enriquecer las ensaladas. Funciona muy bien con quinoa.

Si queremos darle un toque más sabroso, podemos saltear las vainas una vez hervidas con algún condimento, como aceite de sésamo y jengibre rallado o, simplemente, servirlo con alguna salsa o aderezo. Combina a la perfección con salsa de soja, vinagre de arroz y wasabi o queso, ralladura de limón y aceite de oliva.

Para alguna preparación más compleja, se pueden añadir las semillas de la soja a un arroz o incluso se puede preparar una crema de edamame.

# Alimentación para seniors

17 %

EN ESPAÑA, LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS SUPONEN UN 17% DE LA POBLACIÓN TOTAL.

¿SABES CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEN PRIMAR EN LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES Y QUÉ PRACTICAS LES AYUDAN A COMPRARLOS? ¡TOMA NOTA!

**N**uestras necesidades nutricionales y de dieta no son las mismas cuando somos jóvenes que cuando vamos cumpliendo años. A nivel mundial, existen alrededor de 600 millones de personas mayores de 65 años y en 2050 está previsto que se alcancen los 2000 millones. En España, las personas mayores de 65 años suponen un 17% de la población total y el Instituto Nacional de Estadística prevé que, para el año 2050, superará el 30%.

A partir de determinada edad, se pierden piezas dentales y se reduce salivación, hecho que influye en la masticación de los alimentos. También se suele perder, un poco, el apetito, porque se debilita el sentido del olfato, se vacía más lentamente el estómago y se tiene más sensación de saciedad a lo largo del día. Como las personas mayores suelen ser más sedentarias y menos activas, el cuerpo necesita menos energía. Además, algunas personas mayores tienen que tomar medicación, como antiinflamatorios o analgésicos, que también influyen en el apetito y dificultan la absorción de nutrientes.

Ante estas circunstancias, lo ideal es promover un envejecimiento saludable a través de la dieta y del estilo de vida para prevenir la aparición de enfermedades, así como la dependencia.

## QUÉ ALIMENTACIÓN DEBEN SEGUIR LOS 'SENIORS'

- **Los hidratos de carbono deben de aportar un 50-60% de la energía total consumida** (cereales, pasta, arroz...).
- **Más fibra y agua:** se aconseja tomar entre 25 y 30 gramos de fibra al día, combinando fibra insoluble (cereales integrales) y soluble (la de frutas y verduras) y unos dos litros y medio de líquido, preferentemente agua.
- **Potenciar la vitamina D y el calcio:** con la edad, la piel sintetiza hasta un 25% menos de vitamina D que cuando se es joven, por lo que hay más necesidad de exponerse al sol, de comer pescado azul, yema de huevo o leche entera, ya que la falta de esta vitamina afecta a la absorción del calcio. Por eso, los mayores necesitan un aporte diario de calcio superior al de los adultos: unos 1.200 miligramos los hombres y 1.300 las mujeres, es decir, de cuatro o cinco vasos de leche.
- **Equilibrio entre las proteínas de origen animal y vegetal:** se recomienda un consumo de proteínas de 1-1,25 g/kg de peso y día. Las proteínas deben tener un equilibrio entre las de origen animal (carnes, pescados, lácteos y huevos) y vegetal (frutos secos, legumbres y arroz).
- **Moderar el consumo de azúcar** (menos del 10%) y **de sal** (menos de 6 g/día).
- **Las grasas deben aportar un 25-30% de la energía de la dieta**, predominando las grasas mono y poliinsaturadas (pollo, sardina, arenque, caballa, atún, bonito, salmón), y usar aceites vegetales (oliva, girasol).
- **Más consumo de pescado que de carnes y se pueden tomar de 3 a 4 huevos por semana.** El consumo de lácteos debe ser de 3 raciones al día.

## EN EL SÚPER, ¿QUÉ AYUDA A LAS PERSONAS MAYORES?

El propio modelo de los supermercados, donde prima la proximidad, es una ayuda para las personas 'seniors', ya que, actualmente en España, hay un supermercado por cada 840 habitantes, según la Asociación Española de Distribuidores de Autoservicios y Supermercados (Asedas). La cercanía les permite hacer la compra a pie y a diario.

Las características que buscan en los productos que adquieren es que sean sanos y naturales (frescos y de dieta mediterránea), fáciles de preparar y consumir, de volumen y tamaño más reducido y a buen precio.

Además, el servicio a domicilio de las tiendas facilita la compra a los mayores. Así como, los nuevos modelos de tienda, con pasillos más amplios y luminosos, que les hacen más fácil la movilidad. También los carteles, con letras de mayor tamaño, les ayudan a encontrar los alimentos en el super.

# Aperitivos saludables, alternativas a los snacks

PARA NO CAER EN LA TENTACIÓN DE LAS ROSQUILLETAS Y EL REFRESCO A MEDIA MAÑANA, TE OFRECEMOS IDEAS SALUDABLES PARA QUE LOS APERITIVOS QUE TOMES A LO LARGO DEL DÍA PARA 'MATAR EL GUSANILLO' NO SUPONGAN UN AUMENTO INNECESARIO DE CALORÍAS.



**M**uchas veces, cuando ya llevamos trabajando 3 o 4 horas, empezamos a notar en el estómago un vacío que nos impulsa a atacar literalmente el frigorífico o la máquina expendedora más cercana. Para evitarlo, nuestro mejor aliado es la planificación y organización previa. Al igual que con las comidas principales, dedicar un espacio el fin de semana para elegir qué comer durante los días en los que estamos más ocupados, puede resultarnos muy beneficioso.

A continuación, te proponemos 8 tentempiés saludables que te ayudarán saciarte al tiempo que te aportarán nutrientes de alta calidad.

## 1. FRUTA DESHIDRATADA

Las pasas son las frutas deshidratadas más conocidas en nuestra gastronomía, pero actualmente se ha extendido esta forma de consumo y podemos encontrar casi cualquier variedad de fruta en formato desecado.

Orejones, dátiles, higos, uvas o ciruelas pasas, tomates secos, mango deshidratado, plátanos, también verduras como la zanahoria, las manzanas o los frutos rojos desecados se han ido incorporando a nuestra dieta habitual de forma progresiva en los últimos años. Su sabor dulce, las posibilidades que ofrecen en distintas elaboraciones y la facilidad para conservarlas y transportarlas las convierte en un alimento muy atractivo.

## 2. SNACKS DE GARBANZOS

Una vez los pruebas, volverás a hacerlos una y otra vez. Estos garbanzos especiados tostados al horno son un vicio, se pueden tomar como snack, o añadirlos como toque crujiente en cualquier plato. Además, son una estupenda forma de incluir proteína vegetal en las comidas.

Hazlos en casa mezclando 200 gramos de garbanzos cocidos con aceite de oliva y especias al gusto (pimentón, comino, pimienta, etc.) y extiéndelos en una bandeja de horno que hornearemos durante 40 minutos a 180°C, removiendo de vez en cuando, hasta que estén muy dorados y crujientes.

## 3. SEMILLAS DE CHÍA, CÓMO COMBINARLAS

La cantidad de chía recomendada al día es de 25 gramos, dos cucharadas soperas, aproximadamente. Las semillas de chía tienen un ligero sabor a nuez. Se puede incorporar a casi cualquier plato, desde sopas, ensaladas, guisos, purés, batidos... aunque mucha gente las toma en el desayuno. Una manera muy sencilla de consumir estas semillas en la primera comida del día es echar una cucharada en los cereales o en un yogur. También se pueden añadir a la masa de las magdalenas, al bizcocho o al pan antes de hornearlos.

## 4. HUMMUS

Solo necesitas un bote de garbanzos cocidos, aceite, sal, zumo de limón y tahini. Se hace en un minuto y es una manera deliciosa de comer legumbres. Para acompañar, palitos de zanahoria, de pimiento rojo o pan integral.

## 5. CHIPS VEGETALES

Son la alternativa perfecta a las patatas fritas. Elige tus hortalizas favoritas (zanahorias, calabacín, remolacha...), córtalas en finas láminas, extiéndelas sobre la bandeja del horno y pincéllalas con aceite de oliva y hierbas aromáticas. Hornéalas unos 20 minutos a temperatura media y déjalas enfriar para que estén crujientes.

## 6. CREMA DE CACAHUETE

Puedes hacerla en casa triturando los cacahuetes, o comprarla en el super siempre que sea 100% cacahuete. Puedes combinarla con fruta para obtener la perfecta combinación dulce-salado.

## 7. CHOCOLATE NEGRO

Será saludable siempre que elijamos el adecuado. Opta por el negro con un alto porcentaje de cacao (más del 70% y, preferiblemente, el de 85%), porque es en el cacao donde se encuentran sus beneficios. Eso sí, cuidado con la cantidad, con un par de onzas es más que suficiente.

## 8. FRUTA, SIMPLEMENTE FRUTA

Sola o combinada, la fruta fresca de temporada cortada a trocitos siempre es un buen tentempié. Podemos prepararla en casa antes de salir y luego simplemente ir picando cuando nos entre hambre.



# Orthorexia

## OBSESIÓN POR COMER SANO

LA ORTOREXIA ES LA PREOCUPACIÓN OBSESIVA POR INGERIR ALIMENTOS SANOS. PROVOCANDO UN SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD POR HABER COMIDO ALIMENTOS QUE, SEGÚN SU CRITERIO, NO SON SANOS.

28%

ESTE TRASTORNO ALIMENTARIO AFECTA AL 28% DE LA POBLACIÓN DE LOS PAÍSES DESARROLLADOS.

Las nuevas tecnologías nos han traído grandes avances en materia de comunicación y relación con el resto de personas, pero en algunos casos también nos han traído la potenciación de algunos trastornos, ya que, con el fin de estar a la moda, seguimos tendencias que no siempre son saludables. Este es el caso de la alimentación, si algo ha cambiado con la llegada del mundo 2.0 es la forma de comer, la mezcla de nuevos alimentos, la incorporación de otros que apenas conocíamos y la demonización de muchos otros que estaban ya asentados en nuestras dietas. Seguir a raja tabla un control tan extremo de los que comemos puede llevar a padecer ortorexia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este trastorno alimenticio afecta al 28% de la población de los países desarrollados. Principalmente, a mujeres entre 20 y 40 años con perfiles autoexigentes y perfeccionistas.

### ¿QUÉ ES LA ORTOREXIA?

Se trata de un trastorno alimenticio cuyo nombre fue acuñado por primera vez en 1997 por el doctor Steven Bratman. Una patología que se caracteriza por la obsesión por comer comida considerada saludable por la persona que la padece, pero que no implica, necesariamente, que sea así. Es una enfermedad similar a un trastorno obsesivo compulsivo, en el que el enfermo lleva a cabo una dieta muy restrictiva, evitando ciertos alimentos como, por ejemplo, aquellos que llevan grasas, conservantes, colorantes, etc. Su obsesión les lleva a no consumir nada que esté procesado industrialmente.

### SÍNTOMAS DE LA ORTOREXIA

- Limitación y restricción severa de un gran número de alimentos.
- Obsesión por la planificación de la dieta y alimentación diaria.

- Angustia en el momento de hacer la compra, preparación y consumo de los alimentos.
- Ausencia de disfrute o gratificación a través de la comida, la fuente de satisfacción es el cumplimiento de los criterios estrictos establecidos.
- No utilización de instrumentos de cocina metálicos.
- Remordimiento y culpabilidad si se salta la dieta o ingiere algún alimento "prohibido".
- Necesidad de controlar todo lo que se come y el proceso de elaboración.
- Aislamiento social debido a que se evitan aquellos eventos en los que haya comida o bebida.

*¿Qué consecuencias puede provocar la ortorexia?*

Como todos los trastornos alimentarios, la ortorexia también tiene consecuencias en las personas en las que la padecen y, a veces, pueden ser muy severas.

### 1 Consecuencias físicas

Como la anemia, exceso y/o déficit de vitaminas dependiendo de la dieta elegida, hipotensión, problemas de tiroides, problemas de tipo cardiovascular, pérdida de peso, debilitamiento del sistema inmune o desnutrición, entre otras.

### 2 Consecuencias psicológicas

Baja autoestima, ansiedad, estrés, depresión, trastornos obsesivos, irritabilidad, dificultades de concentración y atención.

### 3 Consecuencias sociales

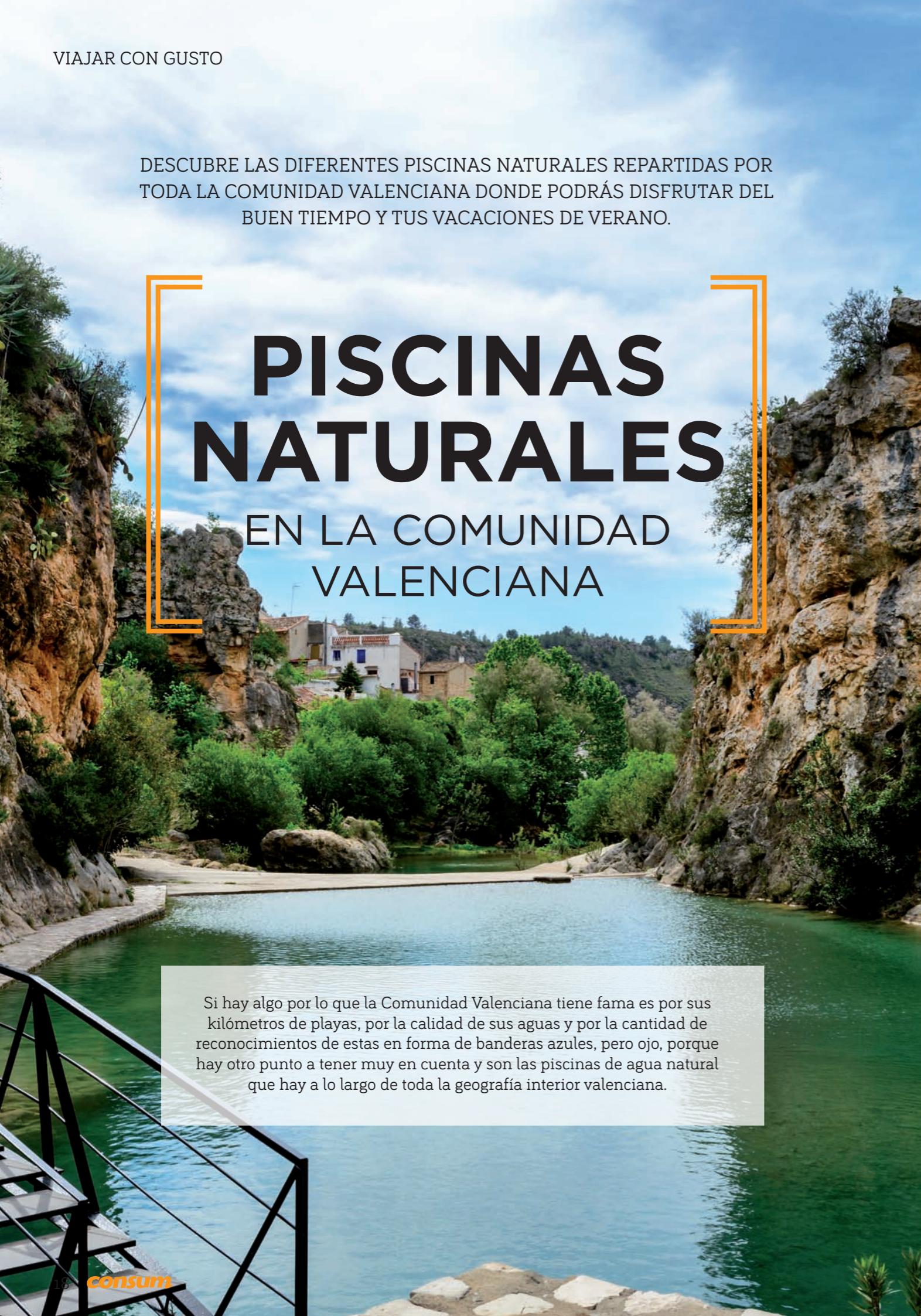
Aislamiento social, pérdida de amistades y vínculos por dedicar la mayoría del tiempo a la alimentación y a su obsesión.

DESCUBRE LAS DIFERENTES PISCINAS NATURALES REPARTIDAS POR TODA LA COMUNIDAD VALENCIANA DONDE PODRÁS DISFRUTAR DEL BUEN TIEMPO Y TUS VACACIONES DE VERANO.

# PISCINAS NATURALES

## EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

Si hay algo por lo que la Comunidad Valenciana tiene fama es por sus kilómetros de playas, por la calidad de sus aguas y por la cantidad de reconocimientos de estas en forma de banderas azules, pero ojo, porque hay otro punto a tener muy en cuenta y son las piscinas de agua natural que hay a lo largo de toda la geografía interior valenciana.



**EL RÍO SÉNIA (PARQUE NATURAL DE LA TINENÇA DEL BENIFASSÀ)**  
A 40 km del Mediterráneo, al norte de la provincia de Castellón, se encuentra este paraje natural, donde, además de encontrar numerosas actividades para hacer, se puede disfrutar de las pozas y piscinas naturales cristalinas del Río Sénia.

**FUENTE DE BAÑOS (MONTANEJOS)**  
Aunque en la zona hay numerosas piscinas naturales, si tenemos que destacar uno de los enclaves este es La Fuente de los Baños donde el Río Mijares deja a su paso numerosas piscinas naturales en un entorno único y a una temperatura de 25°C.

**SALTO DE LA NOVIA (NAVAJAS)**  
Su cascada de 30 metros de altura sobre el Río Palancia y su triste leyenda de amor, convierten este entorno en un lugar mágico y bucólico donde pasar una jornada en familia o con amigos.

**PLAYA FLUVIAL DE BUGARRA (BUGARRA)**  
Entre las montañas de Chulilla y Chiva, el río Turia forma esta piscina natural donde hay numerosas zonas de picnic y sombra para pasar el día.

**CHARCO EL GRUÑIDOR (SOT DE CHERA)**  
Esta piscina la forma el río Reatillo, afluente del Turia, a su paso por la población de Sot de Chera. Está a escasos metros del casco urbano.

**LOS CHARCOS (QUESA)**  
Conjunto de pozas naturales de aguas limpias y cristalinas que se encuentran en la localidad de Quesa.

**EL LAGO DE PLAYAMONTE (NAVARRÉS)**  
En el paraje de Las fuentes, de Navarrés, se encuentra esta maravillosa playa continental, perfectamente, acondicionada para el baño. Un lago natural con agua directa de un manantial que no deja indiferente a nadie.

**EL POU CLAR (ONTINYENT)**  
A la entrada de esta localidad encontramos el nacimiento del Río Clariano.

**EL BARRANC DE L'ENCANTADA**  
Este conocido paraje tiene como atractivo principal la cascada del Gorg del Salt, que vierte sus aguas en una poza de agua transparente apta para el baño.

**EL SALT DE XIXONA**  
Un paraje tranquilo, rodeado de montañas al que se accede andando por una ruta de unos 4 km, aproximadamente, desde el municipio de Xixona. Se accede bajando unas escaleras aptas para ir con niños. El Salt es un salto de agua que acaba en una poza con agua muy fresca idónea para el baño de mayores y pequeños.

**LAS FUENTES DEL ALGAR (CALLOSA D'EN SARRIÀ)**  
Un paraje protegido, declarado Zona Húmeda, a pocos kilómetros de la población de Callosa d'En Sarrià, donde el río Algar forma piscinas de aguas cristalinas con cascadas, al tiempo que de las paredes brotan fruentes y manantiales.

**H**asta el año 2018, que entró en la Real Academia de la Lengua Española (RAE) el término basuraleza, se utilizaba la palabra *littering* para denominar a los residuos generados por el ser humano y abandonados en los entornos naturales, generalmente siendo dañinos o contaminantes para la flora y la fauna del ecosistema.

La palabra basuraleza, además de castellanizar el concepto, ayuda a entender y a concienciar mejor sobre la trascendencia de este fenómeno global que afecta a multitud de especies. Su impacto fue más evidente en primer lugar en el medio marino, pero sus efectos también se han comenzado a estudiar en el medio terrestre y en el fluvial, poniendo de relieve que se trata de un problema ambiental tan silencioso como preocupante.

La presencia de materiales plásticos en la naturaleza es la que está actualmente mejor documentada, pero la ciencia también apunta a la conveniencia de analizar el impacto de los microplásticos y nanoplásticos que produce la industria de la ropa o los cosméticos, de los residuos metálicos, o de otros restos, como por ejemplo las colillas.

### ¿CÓMO PREVENIR LA BASURALEZA?

Es necesario que todos los agentes trabajemos alineados, a nivel local, nacional e internacional, para erradicar un problema que va en aumento:

- **Las administraciones**, mejorando la gestión de los residuos y cooperando para ayudar a las regiones y países que no cuentan con los mismos recursos para gestionar sus residuos.
- **Las empresas**, reduciendo y gestionando sus residuos.
- **Los consumidores**, realizando una correcta gestión de sus residuos.

Cada persona cuenta. Cada acción cuenta. Uno de los principales retos para atajar este problema es abordarlo a escala global y desde la cooperación internacional.

La basuraleza no es solo la escombrera o la isla de plástico. Es cada colilla, cada papel de aluminio para el bocata o cada envoltorio que se abandona. Ese acto puede tener efectos directos, por ejemplo, en la degradación o destrucción de hábitat, e indirectos, ya que la presencia dispersa de basuraleza en casi cualquier ambiente puede convertirse en una fuente de contaminación difusa, a menudo invisible, pero de consecuencias impredecibles.

LA BASURALEZA NO ES SOLO LA ESCOMBRERA O LA ISLA DE PLÁSTICO. ES CADA COLILLA, CADA PAPEL DE ALUMINIO PARA EL BOCATA O CADA ENVOLTORIO QUE SE ABANDONA.

# ¡Qué es la basuraleza?

ESTE TÉRMINO NACE PARA DAR NOMBRE A LOS RESIDUOS QUE GENERA EL SER HUMANO Y ACABAN CONTAMINANDO LA NATURALEZA.

TE CONTAMOS QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLA.



## Consum destinó 3,8 millones de euros a gratificar a sus trabajadores de tiendas y plataformas por su esfuerzo y compromiso



Supuso una compensación económica de más de 280 euros de media por persona.

Consum aprobó a finales de marzo un montante de 3,8 millones de euros para gratificar a sus trabajadores de tiendas y plataformas logísticas, como compensación al gran esfuerzo y dedicación que realizaron, en su mayor parte personal operativo, desde que se decretó el Estado de Alarma en España. Esta gratificación se abonó ya en la nómina de marzo y supuso una compensación económica de 283 euros de media por persona para recompensar el trabajo, el esfuerzo y la predisposición de estos trabajadores.

La Cooperativa es consciente del esfuerzo y la profesionalidad con los que afrontaron esta situación los trabajadores en el punto de venta, que están de cara al público cada día, y el aumento del volumen de trabajo que se produjo en las centrales logísticas. Consum quiso compartir su preocupación ante la exposición al público y agradecerles toda su labor y profesionalidad ante los momentos excepcionales que se vivieron.

Para hacer frente al aumento de la carga de trabajo que se produjo en los últimos meses, Consum también reforzó su plantilla, mediante la ampliación de jornadas laborales, así como a través de la contratación de personal para las plataformas logísticas y los supermercados. En concreto, desde el 13 de marzo, se han realizado 1.185 contratos y 1.233 ampliaciones de dedicación.

## La Cooperativa refuerza las medidas de seguridad e higiene en todos sus supermercados



Debido a la situación de Estado de Alarma y con el fin de evitar las aglomeraciones y cumplir con las indicaciones de las autoridades, la Cooperativa tomó el pasado marzo una serie de medidas excepcionales para ofrecer un servicio de calidad y procurar la salud y seguridad de sus clientes y trabajadores, reforzando las medidas de seguridad e higiene, tanto a nivel de plantilla, como a nivel de supermercado y plataformas logísticas.

Las medidas fueron:

- La reducción del horario de apertura al público desde el 16 de marzo, de 10 de la mañana hasta las 20 horas de la tarde, para todas las tiendas propias. El objetivo de esta medida es garantizar el servicio de reposición de los productos, antes de la apertura y después del cierre.
- El control del aforo en las tiendas, trabajando en colaboración con las administraciones públicas. Así mismo, se aconsejaba a los clientes a que respetaran la distancia de seguridad de más de un metro, tanto en la línea de cajas, como con los trabajadores de la tienda.
- El aumento de los servicios de limpieza y desinfección en todos los puntos de venta.
- Puesta a disposición de clientes y trabajadores de hidrogeles y guantes, como medidas preventivas.
- Instalación de mamparas de metacrilato de seguridad en la línea de cajas en el 100% de la red comercial. Además, este servicio se ofreció a la franquicia de Consum, Charter.

## Colaboramos con la Consellería de Educación, Cultura y Deporte en el canje del vale 'beca comedor' para la adquisición de alimentos



Cerca de 60.000 beneficiarios recibieron el 'vale' de 60 euros para canjear en los supermercados de la Cooperativa.

Consum acordó el pasado mes de marzo una colaboración con la Consellería de Educación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana, a través de la cual todos los beneficiarios de la beca comedor recibirán un 'vale' de 60 euros por quincena para canjear en los supermercados de la Cooperativa por alimentos. Consum, al tener ya implantado un sistema de bonos de compra, se adaptó fácilmente a las necesidades de la Consellería, prestando este servicio de manera inmediata al alumnado más vulnerable.

La Consellería de Educación afirmó que, mientras durara la suspensión temporal de la actividad educativa presencial decretada para contener la expansión del virus COVID-19, mantendría a las familias beneficiarias de la totalidad de beca comedor y los alumnos de los 29 centros de educación especial de la Comunitat, un mecanismo para asegurar la adquisición de alimentos gratuitos para cubrir este servicio. Cerca de 60.000 alumnos pudieron beneficiarse de esta medida.

## Consum aumenta sus ventas a Charter en un 14,4% en 2019 hasta los 320,8 millones de euros



La franquicia de Consum roza las 300 tiendas, tras abrir 28 supermercados en 2019 y prevé inaugurar otros 29 este 2020.

Consum ha superado sus previsiones de ventas a su franquicia Charter para 2019, hasta los 320,8 millones de euros, cifra que representa un 14,4% más que en 2018 y un 5,7% más respecto a las ventas previstas. La franquicia de Consum ha cerrado el ejercicio 2019 con 299 tiendas, tras abrir 28 supermercados durante el año, principalmente, en Cataluña, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha. En total, ha sumado a su red comercial más de 7.200 m<sup>2</sup> de superficie. Además, la franquicia Charter permite que pequeños emprendedores tengan su propio negocio y generen autoempleo para ellos, además de contratar más trabajadores para su propio negocio, de forma que, con las nuevas aperturas, el número de trabajadores empleados por los franquiciados de Charter se ha incrementado en un 22%. La expansión de Charter ha continuado por las mismas comunidades autónomas que los dos años anteriores. En Cataluña, ha abierto 10 tiendas: en La Garriga, dos en Rubí, Barcelona capital, Hospitalet de Llobregat, Manresa, Sabadell, Badalona, Barberà del Vallès (Barcelona) y Bellver de la Cerdanya (Lleida). Por lo que respecta a la Comunidad Valenciana ha inaugurado nueve súpers: en Massalfassar, Casinos, Requena, Torrent, Catarroja, Algemesí e Higueruelas (Valencia), Elche y Cox (Alicante). En Castilla-La Mancha cuatro: en Yeste y Balazote (Albacete), Minglanilla (Cuenca) y Villanueva de la Fuente (Ciudad Real). En la Región de Murcia dos: en Beniel y Murcia capital. En Andalucía también dos en la provincia de Jaén (Villacarrillo y Puente de Génave) y una en Monreal del Campo (Teruel).

# Remedios naturales para la alergia

CON LA PRIMAVERA LLEGA EL POLEN Y LAS TEMIDAS ALERGIAS. TE CONTAMOS ALGUNOS REMEDIOS CASEROS PARA ALIVIAR LOS MOLESTOS SÍNTOMAS.

**J**unto con los ácaros, el polen es uno de los alérgenos más extendidos, más si cabe, en esta época del año. Mientras que los ácaros son insectos de la familia de los arácnidos que no son visibles y viven en el polvo; el polen lo forman los granos que producen las plantas con semilla y viaja por el aire.

## REDUCIR LA EXPOSICIÓN

- **Evita los momentos de mayor concentración de polen:** generalmente de 5 a 10 de la mañana y de 7 a 10 noche. Consulta los niveles según tu zona en las páginas web especializadas. Evita los días secos y con viento. El mejor momento para salir es después de la lluvia.
- **Extrema las medidas de higiene:** tanto de las manos como de la ropa, sobre todo si estuviste al aire libre. Si es posible, no tiendas la ropa fuera.
- **Usa el aire acondicionado para filtrar el aire.**
- **Apuesta por la sal, el limón y el vinagre como limpiadores** para evitar la exposición a productos químicos que puedan complicar los síntomas.
- **Controla la humedad en el ambiente.**

## ALIMENTOS QUE AYUDAN

- **Verduras y frutas:** tienen un alto contenido en vitaminas C, B y E y son ricas en antioxidantes.
- **Naranjas, manzanas, tomates, uvas rojas y arándanos...** ricos en polifenoles con efecto protector.
- **Nueces:** vitamina E que ayuda a reducir los síntomas.
- **Omega 3** efecto antinflamatorio y protege del asma.
- **Cúrcuma.**
- **Probióticos** (yogur y kéfir) refuerzan defensas.
- **Evitar alimentos ricos en histamina**, conservas, quesos curados, embutidos, ahumados, precocinados... que pueden agravar los síntomas.
- **Cítricos.**



## Tratar los síntomas

### Congestión nasal

Uno de los síntomas más extendido entre las personas que padecen alergia es el moqueo constante, acompañado o no de estornudos.

**Lavados nasales:** despejan de forma rápida las fosas nasales. Utiliza agua destilada o hervida. Es importante enjuagar el dispositivo de irrigación y dejarlo al aire para que se seque totalmente cada vez que se use.

**Vahos o baños de vapor:** Prueba a añadir eucalipto, tomillo o caléndula cuando lleves a ebullición el agua. Retira cuando hierva y deja enfriar un poco, después realiza inhalaciones sobre la olla tapándote con una toalla.

### Irritación de ojos

#### Picor, sensibilidad o lagrimeo.

Extremar la higiene de las manos, principales conductoras de la suciedad. Utilizar gafas de sol o protectoras si realizamos actividades al aire libre. Lavar con manzanilla que actúa como calmante.

### Picor de garganta

#### Tos, irritación o sensación de quemazón.

Mantener hidratada tomando a menudo sorbos de agua.

Tomar pastillas para suavizarla.

Controlar la temperatura, por encima de los 21 grados se reseca más.

Limitar el alcohol y el café que también tienden a resecer.

Para reducir la tos por la noche, coloca media cebolla en la mesita (evitar si existe picor de ojos).

### Dermatitis

#### Algunas medidas básicas pueden reducir la irritación y el picor.

Mantener la piel limpia, hidratada y seca.

Los polvos de talco pueden calmar la irritación, pero conviene no abusar.

# ACOSO ESCOLAR

## ¿Cómo detectarlo y desactivarlo



LA INTIMIDACIÓN, COMO FORMA DE ACOSO INICIAL, SE SUELE PRODUCIR EN TORNO A LOS 7 AÑOS.

EL ACOSO ESCOLAR ES CADA VEZ MÁS FRECUENTE EN LOS COLEGIOS. SE PRODUCE CUANDO UN NIÑO O ADOLESCENTE SUFRE AGRESIONES O INSULTOS POR PARTE DE SUS COMPAÑEROS.

### ¿QUÉ ES EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING?

Se denomina acoso a todo comportamiento de intimidación agresiva, con la finalidad de dañar o lastimar a otro, como abuso sistemático de poder. Sigue dos criterios: el de repetición, que ocurre más de una vez, y que haya un desequilibrio de forma, que es difícil para la víctima defenderse a sí misma.

Estos criterios son aplicables a otras formas de intromisión, injerencia o intimidación en otros contextos, como es el ciberacoso, cada vez con mayor incidencia entre niños y jóvenes, pues garantiza que el acosador pueda mantener oculta su identidad, realizarlo de forma indiscriminada sin la posibilidad de que la víctima pueda defenderse, pues no necesariamente tiene que estar presente.

La intimidación, como forma de acoso inicial, se suele producir en torno a los 7 años, e irrumpe en la vida de la víctima como un hecho injustificado, que es fácilmente reconducible en estas edades. Más adelante, el acoso alcanza su cota máxima entre los 11 y 14 años y, tal vez, un poco más tarde, para el acoso cibernético. El acoso escolar disminuye en los últimos años escolares, aunque hay evidencia de acoso escolar en estudiantes universitarios y cierta continuidad en el ámbito laboral.

En cuanto a las diferencias de género, el rol de acosador se encuentra más en el perfil masculino, pero los sexos son más iguales en el rol de víctima: las chicas se presentan más como defensoras y los niños usan más acoso físico y la fuerza física. En ambos casos, no hay diferencia en cuanto a la intimidación verbal.

### ¿CÓMO DETECTAR EL BULLYING ESCOLAR?

Las razones por las cuales algunos niños intimidan a otros se sustenta en un deseo de estatus dominante en el grupo de compañeros. Los acosadores pueden sentirse recompensados si los seguidores y sus compañeros apoyan estas acciones de intimidación. En la adolescencia, puede haber más motivación para iniciar el acoso escolar (para exhibir dominio) y para ayudar o reforzar el acoso escolar (para evitar el rechazo de los compañeros o ser intimidado). Respecto a las víctimas o acosados tienden a carecer de habilidades sociales y a ser menos queridas o más rechazadas por sus iguales, siendo objetivos fáciles para los acosadores. Una consecuencia importante de ser acosado es la depresión.

Tener amistades de alta calidad es un factor protector contra el acoso. El estado de grupo de iguales puede facilitar la defensa activa entre los propios compañeros, que pueden ser los defensores más efectivos.

### ¿Cómo detectar si nuestro hijo es víctima de acoso

- **Distanciamiento emocional.**
- **No querer contar las cosas que ocurren en el colegio:** se encierra en sí mismo.
- **Pérdida del apetito.**
- **Malestar y quejas somáticas** que le llevan a querer ausentarse del colegio, pues así evita el enfrentamiento a una situación que no sabe manejar.
- **Cambios de estado de humor bruscos.**
- **Irritabilidad:** se irrita fácilmente por cosas por las que antes no lo hacía.
- **Reduce el tiempo de descanso:** dificultad para conciliar el sueño.
- **Hipervigilancia.**
- **Sueños y terrores nocturnos.**

### Conductas para frenar el acoso escolar

Lo primero que necesitamos es saber qué está ocurriendo. Para ello no es conveniente preguntar de forma directa. Si interrogamos sobre algo que genera temor, lo normal es que nuestro hijo se retrajga y no desee hablar de ello. Lo importante es facilitar la comunicación, que no el interrogatorio, para disponerlo a hablar. Nuestra actitud tiene que ser de acogida, sin enfados, sin juicios y validando lo que esté sufriendo. Una vez que conocemos los hechos, podemos ayudar a nuestro hijo a que lo cuente en el colegio. Los padres debemos mostrarnos muy aliados con el colegio, ya que puede ayudarnos a detectar una fase inicial y su resolución. Posteriormente, dependiendo de la gravedad del asunto, ir de la mano del colegio es fundamental.

# Cómo cuidar la piel en verano

LA PIEL DE UN NIÑO DEBE CUIDARSE DURANTE TODO EL AÑO, PERO CUANDO SUBEN LAS TEMPERATURAS TODAVÍA ES MÁS IMPORTANTE PROTEGERLA.

**L**a piel es el mayor órgano del cuerpo: impide que penetren gérmenes en el interior del organismo, nos abriga del frío exterior y es nuestra primera barrera contra el calor. La piel de los niños es mucho más frágil que la del adulto y requiere unos cuidados específicos.

## PROTECTOR SOLAR

¿Cómo proteger a los niños de los rayos solares? ¿Cada cuánto hay que aplicar la crema solar en los niños? ¿Debo protegerlo aunque no se exponga al sol? Estas son algunas de las preguntas más frecuentes cuando hablamos de protección solar e infancia. Estos son algunas de las ideas básicas.



**Protección solar todo el año:** se recomienda mantener la protección solar durante todo el año con independencia de la exposición y la intensidad del sol, y si es posible, se recomienda usar cremas del factor 50 o 'pantalla total'.



**En la playa y también en la montaña:** hay que mantener las precauciones, aunque estemos en el campo o en la montaña. El uso de gorros es muy recomendable.



**Evitar la exposición:** conviene evitar en la medida de lo posible las temperaturas extremas y la exposición al sol durante las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas.



**Aplicar con frecuencia:** es aconsejable utilizar protector solar cada dos horas y aplicarlo también tras el baño o haber practicado ejercicio físico.



**Tejidos ligeros:** es conveniente elegir prendas de algodón o hilo, sobre todo, si están en contacto con la piel de los pequeños.



**Reforzar las precauciones con complementos como gorras y camisetas.**



**Los protectores solares** evitan las quemaduras, ayudan a prevenir el fotoenvejecimiento y reducen el riesgo de padecer cáncer de piel.

## CUIDADOS DE LA PIEL

Tan importante es proteger la piel de los pequeños con un solar específico, como mantener los cuidados básicos de limpieza e hidratación.

Y si la limpieza diaria, sobre todo de las zonas más expuestas, como son cara y manos, es fundamental, no lo es menos un buen aclarado que elimine los restos de jabón que podrían resecar la piel.

## LA PIEL DEL BEBÉ

A los bebés no se les puede aplicar cremas fotoprotectoras hasta que no hayan superado los seis meses de vida. Antes de esa edad se recomienda no llevarlos a playas o piscinas.

La piel de los bebés es especialmente sensible y conviene mantenerla lo más limpia y seca posible. La zona del pañal requiere de una hidratación extra con productos específicos para evitar irritaciones.

Se desaconseja, al menos hasta los 3 años, el uso de acondicionadores de cabello y otros productos cosméticos, ya que pueden irritar el cuero cabelludo.



LOS PROTECTORES SOLARES EVITAN LAS QUEMADURAS, AYUDAN A PREVENIR EL FOTOENVEJECIMIENTO Y REDUCEN EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE PIEL.

# Cómo cuidar un conejo

ADOPTAR O COMPRAR UN CONEJO COMO ANIMAL DOMÉSTICO ES ALGO MUY COMÚN. A CONTINUACIÓN, TE DAMOS LOS CONSEJOS NECESARIOS PARA SABER CÓMO CUIDAR UN CONEJO.

**L**os conejos domésticos suelen despertar una gran simpatía en los amantes de los animales que, cada vez más, los eligen como mascotas. Hay muchas razas de conejos que se adaptan perfectamente a la vida con las personas. Los Belier, con sus grandes orejotas, son unos de los preferidos para tener en casa, pero el conejo enano, el rex, el hotot, el cabeza de león, el de angora o el común europeo son algunas de las razas más comunes.

Pero, si todavía no lo tenemos, una buena opción es la adopción. Antes de nada, debemos saber si vamos a poder hacernos cargo del animal durante toda su vida, además de consultar con veterinario o etólogo para conocer bien las características de los conejos. La esperanza de vida de un conejo depende de la raza y del tamaño, pero lo habitual es que vivan entre ocho y diez años.



LA VACUNACIÓN  
ES FUNDAMENTAL  
EN LOS CONEJOS.

## QUÉ CUIDADOS DEBE TENER UN CONEJO DOMÉSTICO

Es importante saber que son animales sociables y siempre que sea posible, debemos tener dos ejemplares para que se hagan compañía. También deben tener espacio y no mantenerlos siempre en una jaula, para que puedan correr y tener una vida lo más perecida posible a su vida en la naturaleza. El recinto ideal para uno o dos conejos es de cuatro metros cuadrados y se deben añadir dos metros cuadrados por cada conejo extra.

La jaula debe ser cómoda y contener un comedero y bebedero, una cama cómoda para dormir, una bandeja con virutas para hacer sus necesidades y una zona de aseo.

Es muy importante llevarle a una revisión anual al veterinario y estar muy pendientes de su comportamiento porque son propensos a coger enfermedades. Por ello, hemos de vigilar síntomas como no querer comer, estar apático, no moverse o tener mucosidad, entre otros. Las enfermedades más comunes de un conejo suelen ser el resfriado, los hongos, un golpe de calor o la sarna.

También es importante la castración, que puede llevarse a cabo a partir de los 6 meses de edad del animal, para evitar su reproducción y posibles enfermedades.

Los conejos son animales muy limpios y no es necesario bañarlos, pero sí es muy importante cepillarlos diariamente para eliminar el pelo muerto y que no se les formen bolas de pelo en el estómago. A la hora de cortarles las uñas, debemos consultar con el veterinario, utilizar un cortauñas específico y tener mucho cuidado a la hora de cortar, puesto que podemos causarle una hemorragia.

## ALIMENTACIÓN DE UN CONEJO DOMÉSTICO

La buena salud de un conejo tiene como pilares fundamentales una alimentación de calidad y los cuidados veterinarios. La alimentación ideal para un conejo se compone de un 80% de heno o hierba fresca, un 20% de alimento fresco (verdura de hoja o hierbas silvestres) y complementos, que pueden ser pienso de gama alta y chuches sanas, que daremos como premios. Se les puede dar también fruta como premio o complemento a la alimentación.

<b>FRUTAS PERMITIDAS</b>	albaricoque, arándano, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, kiwi, manzana, melocotón, melón, papaya, pera, piña, sandía.
<b>VERDURAS PERMITIDAS</b>	acega, alcachofa, berros, canónigos, diente de león, judía verde, pimiento rojo, rúcula, trébol, zanahoria.
<b>VERDURAS CON MODERACIÓN</b>	alfalfa, brócoli, calabaza, calabacín, apio, col, pepino, tomate.
<b>ALIMENTOS TÓXICOS</b>	perejil, patata, cebolla, puerro, ajo, almendra amarga, chocolate.

## ENFERMEDADES MÁS COMUNES

La vacunación es fundamental en los conejos, puesto que hay dos enfermedades que debemos evitar a toda costa: la mixomatosis y la enfermedad hemorrágica vírica. La mixomatosis se transmite por contacto directo a través de mosquitos o pulgas. Es una enfermedad que causa una muerte lenta y dolorosa. Los conejos domésticos no tienen apenas posibilidades de sobrevivir. Hay que poner la vacuna en primavera y otoño. Para conejos que están en zonas de campo o que salen al exterior en zonas donde relativamente cerca haya conejos silvestres, se recomienda ponerla cada 3 meses.

La hemorragia vírica (RHDV) se transmite por contacto directo o indirecto a través de objetos u otros animales contaminados. Es una enfermedad que puede matar al conejo sin dar síntomas previos. Se vacuna una vez al año, preferiblemente en primavera.



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota) y sube una foto. ¡Así de fácil!

# ¡PÁSATE A EntreNosotros DIGITAL!



Ahorra papel y  
contamina menos.



Gana en  
contenidos.



Más recetas.



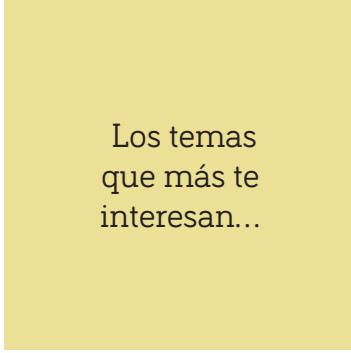
Más consejos.



Más sobre  
bienestar.



Más para  
tus mascotas.



Los temas  
que más te  
interesan...



¡y mucho más  
que compartir!



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

**consum**  
qué bueno ser  
**diferente!**