

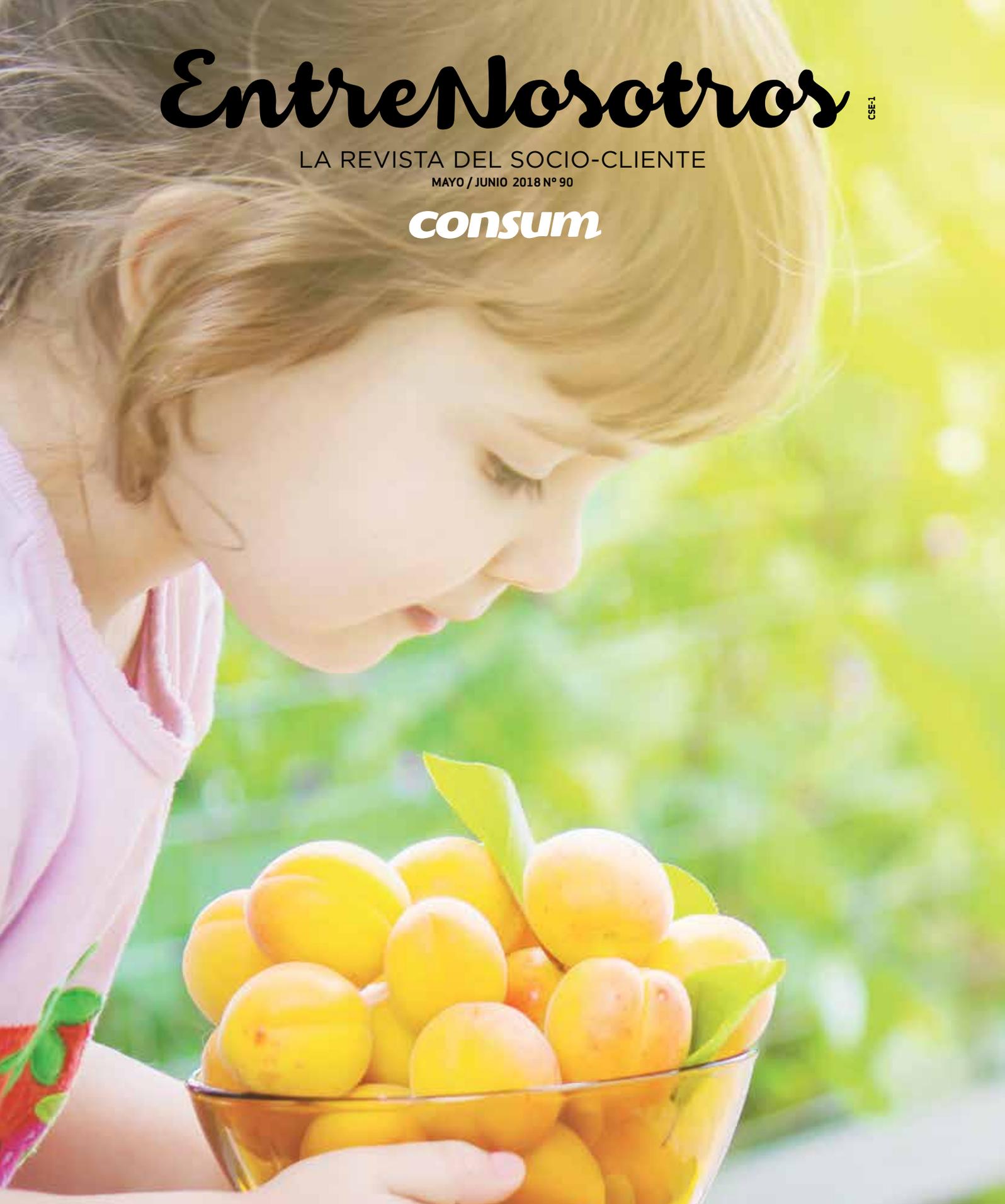
# EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MAYO / JUNIO 2018 N° 90

**consum**



## EL TEMA DEL MES

### COMER DE FORMA EQUILIBRADA PASO A PASO

**SABER COMPRAR.** GUÍA PARA APROVECHAR LAS PARTES DE LAS VERDURAS QUE SIEMPRE TIRAMOS.  
**LOS CINCO DE...** MÁXIM HUERTA **SALUD Y BELLEZA.** BOTIQUÍN PARA "SOBREVIVIR" A LAS VACACIONES DE VERANO.

PONTE A PUNTO  
ANTES DEL VERANO  
CON NUESTROS  
TIPS SALUDABLES Y  
BUENAS PRÁCTICAS.

**Edita:** Consum, S. Coop. V.  
**Consejo de redacción:** Teresa Bayarri,  
Mónica Alós, Vanessa Pérez,  
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.  
**Colaboradores:** Amparo Monar, Sonia Febrero,  
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,  
Silvia Moreno, Núria Riba, M<sup>o</sup> Ángeles Tomás  
(Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena  
Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).  
**Administración y documentación:** Tina Álvarez,  
Inma Costa y Vanessa Gómez.  
**Redacción y administración:** Consum, S. Coop. V.  
Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).  
Teléfono: 900 500 126 e-mail:  
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.

¿Notas que se te 'agotan las pilas' al encarar el final de curso? ¿Se te acaban las ideas para tus menús de casa? No te preocupes, las merecidas vacaciones estivales están a la vuelta de la esquina y, mientras llegan, te hemos preparado un buen antídoto para pasar este tiempo de manera entretenida y con muchas ideas prácticas.

La primera de esas ideas está en aprovechar al máximo los alimentos que compramos, como las verduras. En **Saber Comprar** verás lo que se puede hacer con los tallos, hojas, pieles o vainas, a la vez que disfrutamos de nuevos sabores y texturas. Sin duda, una forma de ahorrar que no viene nada mal ¿verdad? Además, te planteamos los 3 beneficios extras del reciclaje. Si quieres saber cómo, solo tienes que entrar en **Es Eco**.

También hemos pensado que, si necesitas una 'escapadita' previa a las vacaciones de verano, un buen plan puede ser visitar La Albufera de València, donde puedes disfrutar de su belleza medioambiental y su riqueza gastronómica. ¿Te animas?

Preparar un menú equilibrado para tu familia no siempre es fácil y, a veces, abusamos de los mismos alimentos, olvidando las raciones recomendadas de cada uno de ellos. ¡Tenemos la solución! En nuestro **Tema del Mes** te proponemos ideas prácticas para que sepas distinguir, de manera muy gráfica, cada grupo de alimentos y los combines como prefieras, pero siempre de forma equilibrada y sin dejarte ninguno.

Y en ese menú saludable, no puede faltar el consumo de pescado. Por eso te proponemos en **Los Frescos** el Rape, un pescado muy versátil y con un alto valor nutricional.

¿Cansado de comer de tupper? Te proponemos un DIY (*do it yourself* - hazlo tú mismo) para 'comer de tarro' sin 'comerte el tarro'. Apúntate a la nueva moda en **Hoy Comemos**.

Además, como estamos a final de curso, te damos algunos consejos para afrontar el fracaso escolar; te presentamos '**Los 5 de**' del periodista Màxim Huerta, diferentes tipos de detergentes y para qué sirve cada uno y cómo preparar un botiquín 'todoterreno' para que los pequeños percances no sean un problema en vacaciones. Y también, los mejores cuidados para tu mascota.

Si quieres saber más sobre alimentación y estilo de vida, en **entrenosotros.consum.es** estamos abiertos 24 horas. Esperamos que disfrutes de la revista que tienes en tus manos.



Consejo de redacción.

08



18



28



## SUMARIO

### CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**  
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**  
Màxim Huerta.
- 08 **HOY COMEMOS...**  
Recetas en tarro para llevar.
- 10 **LOS FRESCOS**  
El rape.
- 12 **SABER COMPRAR**  
¡Lo que te estás perdiendo! Guía definitiva para aprovechar las partes de las verduras que siempre tiramos.

### ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**  
Tipos de detergentes.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Comer de forma equilibrada paso a paso.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**  
La Albufera de Valencia.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**  
Los 3 extras del reciclaje.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**  
Charter factura 242,5 millones de euros en 2017, un 13,5% más que el ejercicio anterior. Renovamos nuestro sello Top Employers y subimos un 1,5% el salario de nuestros trabajadores.

### TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**  
Botiquín para 'sobrevivir' a las vacaciones de verano.
- 26 **CONÓCETE**  
Cómo conocer nuestros miedos y superarlos.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**  
Ponle freno al fracaso escolar.
- 30 **MASCOTAS**  
Stop a los parásitos en perros y gatos.

# EDITORIAL

# consum es muy



## TÚ HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Estamos ampliando el número de tiendas en las que disponemos de quesos veganos. Con esta iniciativa tratamos de atender vuestras sugerencias y así ofrecer más alternativas para todas las preferencias ¡Qué bueno encontrar variedad!  
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



#### HORNO LIMPIO Y SIN ESFUERZO

Si quieres dejar tu horno como nuevo, aplica una mezcla de agua y bicarbonato cuando el horno esté caliente. Deja actuar a temperatura media durante al menos una hora. Después, pasa un trapo húmedo para retirar los restos ¡saldrán sin esfuerzo!  
Noelia Juan

### @ ¡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!



El gran descubrimiento del año... esta leche es la leche!!!



Me gusta Comentar Compartir

Gracias, Rodrigo. Se lo diremos a l@s compañer@s



@Consum enhorabona consum on line!! facilitat per a fer la comanda, molt bona atenció telefònica per a canviar producte, i excel·lent el lliurament a domicili. Felicitats consum!!

Moltes gràcies! Quina il·lusió per al dilluns! Ho traslladem als responsables

@Consum he descubierto vuestras napolitanas y ya no me quiero separar de ellas



miladooscuromakeup A punto de acabar el #jabondemanos #kyrey de pera, que me flipa mucho cómo huele, me he hecho con el de flor de higo, tan moradito y tan mono.  
A mí que me hagan un perfume con ese olor de pera para hacerme muy feliz.  
#SeAcabo #jabondepera #flordehigo #supermercadosconsum #compraspinguiles



## 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

## PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

### Prueba y aprueba



¿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, 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](http://www.mundoconsum.consum.es)

### Este mes probamos...



LOS CINCO DE...

# MÀXIM HUERTA

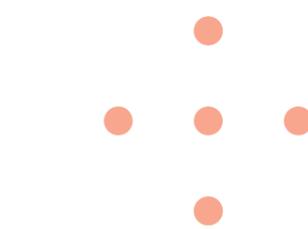
## PERIODISTA Y ESCRITOR

Màxim Huerta estudió periodismo en Valencia. Ha sido editor y presentador en Informativos Telecinco y en Canal 9, además de copresentador en 'El programa de Ana Rosa' durante once años. Colabora habitualmente en varias publicaciones. Su sexta novela 'La parte escondida del iceberg' publicada este año, es un viaje emocional por el país más íntimo del autor. Desde hace unos meses podemos escucharle en el programa radiofónico 'Los 5 sentidos' de RNE.



Por la realización de este reportaje Màxim Huerta y Consum entregan 500€ en alimentos a 'Casa Caridad Valencia' para su reparto entre los más desfavorecidos.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2016 destinó más de 12 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa 'Profit' de Gestión Responsable de Alimentos.



01

**AZÚCAR**

Necesito que la vida no se me amargue. Y sí, me gusta el azúcar. Recuerdo los dulces que hacía mi abuela y la manera de volcarlo sobre las magdalenas para que se quedaran crujientes. Luego ya vino Amelie y su manera de romper el azúcar quemado. Eso lo hacíamos todos en casa. Que la vida no se amargue, que viva el azúcar.

02

**POLLO**

De cualquier manera. Pollo asado, pollo a la plancha, pollo guisado, pollo tostado, alitas, muslo... El pollo se viene a casa y está riquísimo con patatas al horno, un poco de cebolla, trozos de manzana y zumo de naranja. Si es ecológico, mejor. Claro.

03

**HUEVOS**

Qué sería de una nevera sin huevos. No hay alimento que te saque tan rápido de un apuro. Desayuno, comida o cena. Para ensalada, tortilla francesa, batir y hacer dulces, pasta... Cuando no sé qué cocinar, huevo duro o tortilla. Un poco de sal y listo.

04

**ACEITE**

Sí, siempre. Aceite de oliva virgen. Vierto un poco en el plato y lo mojo con pan, con eso me basta. El aceite es tan nuestro que podría ser la mascota del país.

05

**TOMATES**

Lo rallo, lo corto, lo muerdo, lo pongo en ensalada, lo frío, lo aso, lo trituro... Como sea, el tomate es -tal vez- mi alimento favorito. Recuerdo cogerlo de la mata directamente y quedarme con ese olor intenso que desprendía. Es lo primero que cojo al llegar a frutería y verdulería.

# RECETAS EN TARRO

COMER FUERA DE CASA NO SIGNIFICA COMER MAL. DE HECHO, PUEDE CONVERTIRSE EN UN AUTÉNTICO MOMENTO DE PLACER Y DESCONEXIÓN.

**M**uchas veces preparamos nuestro menú semanal como una especie de 'sota, caballo y rey', haciendo siempre las mismas recetas, lo que nos puede llevar al aburrimiento. Para no comer siempre lo mismo, te proponemos intercalar los tupper de siempre, con la comida de tarro. Sí, como lo oyes, la comida 'casera' preparada por capas dentro de un tarro.

La comida en tarro está de moda. Es accesible, práctica, fácil de transportar y te permite preparar y guardar los alimentos durante varios días. Se trata de una tendencia al alza que también pone su granito de arena en el cuidado del medio ambiente. Al contrario que los envases de plástico, la cocina preparada en tarro utiliza recipientes de vidrio, que son mucho más duraderos y los podemos reutilizar conservando todas sus propiedades y sin que cojan sabores y olores.

## El tarro ideal

**Capa 10.** Queso de cabra, gorgonzola, mozzarella, queso fresco, queso feta.

**Capa 9.** Mix verde  
Espinacas crudas, lechuga de diferente tipo, escarola, canónigos.

**Capa 8.** Hierbas  
Albahaca, cilantro, perejil, menta.

**Capa 7.** Vegetales y frutas delicadas  
Espárragos, aguacate, maíz, tomate, calabacín, fresas, melocotón, manzana, peras, naranja, uvas.

**Capa 6.** Granos y pasta  
Cebada, quinoa, arroz, pasta corta.

**Capa 5.** Proteínas  
Tofu, pollo, atún, salmón, carne, huevos duros.

**Capa 4.** Semillas y frutas desecadas  
Albaricoques, arándanos secos, pasas, semillas de girasol.

**Capa 3.** Legumbres y frutos secos  
Garbanzos, lentejas, cacahuete, nueces, almendras, piñones.

**Capa 2.** Vegetales duros  
Zanahoria, brócoli, apio, hinojo, judías verdes, rábano.

**Capa 1.** Aderezo

Esta tendencia, que poco a poco va ganando terreno, no es más que preparar nuestros platos y guardarlos en tarros de cristal con tapa. Además, no solo se usa para transportar alimentos, sino también para hacer vinagretas y salsas, encurtidos o marinadas, postres y, en algunas ocasiones, nos pueden servir como vasos, en el caso de preparar algún *smoothie*.

En las comidas en tarro se pueden utilizar todo tipo de ingredientes, frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales,

pero hay una clave para hacerlo correctamente y que el resultado sea una propuesta colorida, que concentre sabor y texturas. ¿El secreto? Los elementos tienen que ser colocados en el frasco de manera ordenada, capa por capa, teniendo en cuenta que los aderezos, las salsas, los ingredientes macerados y los más acuosos que puedan perder líquidos, queden debajo. Por su parte, las verduras duras y otros alimentos más delicados como las hojas, deben ponerse en la parte superior. Para conservarlos, basta con guardarlos en el frigorífico.

## Ensalada fresca en tarro

### INGREDIENTES (1 persona)

50 g de pepino  
100 g de melón  
20 g de cebolla morada  
20 g de jamón York  
20 g de rúcula  
20 g de canónigos  
10 g de pimiento rojo  
10 g de avellanas tostadas

### Aderezo

20 ml de zumo de limón  
10 ml de aceite de oliva  
40 g de yogur natural desnatado  
5 g de cilantro picado  
Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Para el aderezo mezcla la sal y la pimienta con el zumo de limón y el aceite de oliva. Bate hasta emulsionar. Añade el yogur y el cilantro picado. Mezcla y reserva. Por otra parte, pica finamente el pepino, el pimiento rojo y la cebolla morada. Con un sacabolas haz bolitas de melón. Trocea ligeramente las avellanas. Pica muy finamente el jamón y saltéalo hasta que quede crujiente.

### Organiza en el tarro

1. En la base distribuye el aderezo.
  2. Agrega el pepino, el pimiento y la cebolla morada.
  3. Reparte las avellanas tostadas y troceadas.
  4. Incorpora el jamón York.
  5. Introduce las bolas de melón.
  6. Termina con la rúcula y los canónigos.
- Reserva en la nevera hasta el momento de consumir.



Información Nutricional (por ración)

## Quinoa, fresas y tomates cherry

### INGREDIENTES (1 persona)

50g de fresas  
40 g de quinoa  
40 g de ricota o requesón  
40 g de brotes de espinacas  
20 g de cebollas tiernas  
10 ml de aceite de oliva  
5 tomates cherry  
Sal  
Pimienta

### Aderezo

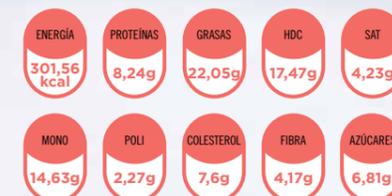
10 ml de aceite de oliva  
6 ml de vinagre de frambuesa

### PREPARACIÓN

Corta en láminas las cebollas, con la parte verde incluida. Rehoga en un cazo con el aceite de oliva. Cuando estén tiernas, incorpora la quinoa, rehoga durante 2 minutos y cubre con agua de modo que sobrepase 2cm. Agrega pimienta y deja cocer unos 15 minutos, hasta que se evapore el líquido. Deja enfriar y rectifica de sal de ser necesario. Lava y seca las fresas y los tomates cherry. Córtalos por la mitad. Prepara la vinagreta mezclando bien el aceite de oliva con el vinagre de frambuesa. Salpimenta y remueve.

### Organiza en el tarro

1. En la base distribuye el aderezo.
  2. Agrega la cebolla tierna.
  3. Reparte la quinoa.
  4. Incorpora los tomates cherry.
  5. Introduce los trozos de fresas.
  6. Agrega la ricota.
  7. Termina con los brotes de espinaca.
- Reserva en la nevera hasta el momento de consumir.



Información Nutricional (por ración)

## Granola, yogur y fruta

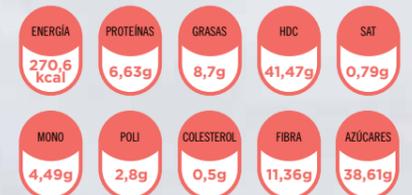
### INGREDIENTES (1 persona)

50 g de yogur natural sin azúcar  
40 g de granola  
30 g de ciruelas secas  
20 g de albaricoques secos cortados por la mitad  
10 g de miel  
10 g de uvas pasas

### PREPARACIÓN

#### Organiza en el tarro:

1. En la base distribuye el yogur junto con la miel.
  2. Agrega la ciruela, los albaricoques y las uvas pasas.
  3. Incorpora la granola.
- Reserva en la nevera hasta el momento de consumir



Información Nutricional (por ración)



# EL RAPE

*manjar de la cabeza a la cola*

**D**enostado durante muchos años por los mismos pescadores por su apariencia, el rape tiene hoy en día un gran protagonismo en nuestras cocinas. Su versatilidad y su alto valor nutricional le han encumbrado a ser un plato de fiesta, de celebración y de disfrute en la mesa.

## VALOR NUTRICIONAL

El rape es un pescado blanco que posee un bajo contenido en grasas y, por tanto, su valor calórico es muy reducido. Por el contrario, su aporte proteico es significativo y resulta una buena fuente de vitaminas del grupo B (concretamente B12 y B3 y de minerales como el selenio y el fósforo y, en menor proporción, el hierro).

Por todo ello, es un producto muy recomendable para cualquier persona y, en especial, para aquellas que siguen dietas hipocalóricas. Además, al carecer de espinas, es un buen modo de habitar a los más pequeños a comer pescado.

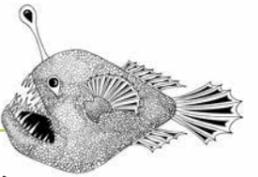
## LAS ESPECIES MÁS CONOCIDAS

El rape pertenece a la familia de los lógidos, de entre los que hay que destacar las dos especies más comercializadas Rape blanco y Rape Negro, siendo la característica diferenciadora la coloración de su peritoneo (membrana que recubre las vísceras), por lo que a simple vista su diferenciación es compleja.

Sus principales áreas de distribución son el Mediterráneo y el Atlántico, en el que las zonas de captura para el rape blanco se extienden desde el Golfo de Guinea hasta el Mar de Barents; y las del rape rojizo o negro, van desde el Senegal a Gran Bretaña. Los aparejos más utilizados para la captura de rape son el arrastre, el palangre y el trasmallo. Su temporada dura todo el año.



EL RAPE ES UN PESCADO BLANCO QUE POSEE UN BAJO CONTENIDO EN GRASAS Y, POR TANTO, SU VALOR CALÓRICO ES MUY REDUCIDO.



## Sabías qué...

El rape era un pescado inicialmente despreciado por los pescadores. Tal y como era capturado, lo tiraban al mar de vuelta. Las denominaciones que recibe tampoco ayudan mucho, sapo de mar o pez sapo son dos de las más comunes. Se trata de nombres que reflejan con claridad el tono un tanto despectivo con el que se conoce.

**LA CABEZA, LA ESPINA Y LA PIEL SON LA BASE PERFECTA PARA UN BUEN FUMET O CALDO DE PESCADO, CON LOS QUE PODREMOS ELABORAR ARROCES O SOPAS CON UN AGRADABLE SABOR.**

**EL HÍGADO TIENE UN SABOR INTENSO Y SE PUEDE USAR COMO PARTE DEL PLATO QUE ESTEMOS PREPARANDO, PARA DARLE SABOR, O TAMBIÉN TRATARSE COMO EL HÍGADO DE PATO O FOIE FRESCO, COCINÁNDOLO VUELTA Y VUELTA EN LA PLANCHA.**

**SU CARNE ADMITE MUCHAS PREPARACIONES: AL HORNO, EN GUISO, A LA BRASA, CRUDO EN CEVICHE O HERVIDO EN SALPICÓN.**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	78
Proteínas (g)	18,7
Lípidos totales (g)	0,3
Colesterol (mg/1000 kcal)	25
Hidratos de carbono (g)	0
Fibra (g)	0
Agua (g)	81
Calcio (mg)	30
Hierro (mg)	1
Yodo (µg)	—
Magnesio (mg)	23
Zinc (mg)	0,5
Sodio (mg)	109
Potasio (mg)	235
Fósforo (mg)	330
Selenio (µg)	36,5
Tiamina (mg)	0,08
Riboflavina (mg)	0,1
Equivalentes niacina (mg)	6,9
Vitamina B6 (mg)	0,01
Folatos (µg)	11
Vitamina B12 (µg)	2
Vitamina C (mg)	60
Vitamina A (µg)	1.000
Vitamina D (µg)	15
Vitamina E (mg)	0,85

\*Por 100 g de porción comestible

# ¡LO QUE TE ESTÁS PERDIENDO!

*La guía definitiva para aprovechar las partes de las verduras que siempre tiramos*

DE LA MISMA MANERA QUE APROVECHAMOS LA CABEZA Y ESPINA DE UN PESCADO PARA PREPARAR UN BUEN FUMET, NO DEBERÍAMOS DESCARTAR LA PARTE VERDE DE LAS ZANAHORIAS O LA PIEL DE LAS PATATAS.

**A**provechar los tallos, hojas, pieles o vainas de las verduras no solo es cuestión de ahorro, sino de evitar el desperdicio alimentario a la vez que disfrutamos de nuevos sabores y texturas que hasta ahora seguramente ni conocíamos.

## LA PIEL DE...

### Cebolla

Es una gran aliada en caldos, sopas o salsas. Podemos añadirla bien picadita en nuestros guisos o deshidratarla en el horno y ponerla en polvo. También podemos usarla para aromatizar rebozados si la mezclamos en trozos muy pequeños con el pan rallado. Potencia mucho los sabores y, además, les da un toque dorado a los platos.

### Patata

Como el resto de verduras, podemos aprovechar la piel de las patatas para añadirlas a cualquier caldo o fondo. Aunque una opción más apetecible, quizá sea convertir esas pieles en aperitivos crujientes para picar. ¿Cómo? Lavándolas bien y horneándolas a 200 °C con un poco de aceite, sal y especias al gusto.

## EL TRONCO

### Brócoli, coliflor o alcachofa

En crudo, cortado a láminas muy finas, salteado, hervido o al vapor acompañando a los ramilletes, el tronco del brócoli, la coliflor o la alcachofa, si se le quita la parte exterior, queda muy tierno. Por supuesto, es perfecto para cualquier tipo de crema de verduras.

### Puerro

El tramo verde que cada puerro tiene en su interior es perfectamente aprovechable. De hecho, tiene un sabor más suave. Podemos usarlo en guisos, tortillas o incluso para decorar algún plato.

## VAINAS

### Guisantes y habas

En temporada de habas y guisantes frescos, desperdiciamos multitud de vainas. En lugar de tirarlas a la basura, podemos cocerlas con otras verduras para enriquecer cremas. También podemos aprovecharlas para asarlas a la parrilla y comérmolas enteras si no son muy gruesas. Y, por supuesto, si las cocemos y luego las trituramos, nos quedará un jugo verde muy llamativo que podremos usar como base para salsas y vinagretas.

APROVECHAR LOS TALLOS, HOJAS, PIELES O VAINAS DE LAS VERDURAS NO SOLO ES CUESTIÓN DE AHORRO, SINO DE EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO.

## LAS HOJAS DE...

### Puerros, cebollas y cebolletas

Aunque para comer en crudo las hojas de estos alimentos pueden parecernos más fibrosas, podemos usarlas para enriquecer un caldo o introducir las en sopas y potajes, donde quedan más blandas. Eso sí, siempre bien lavadas.

Los tallos altos de cebollas, puerros y cebolletas, que son más verdes, pueden usarse para dar más sabor a revueltos, tortillas o pasteles salados tipo quiche, además de para adornar platos igual que muchas veces hacemos con el cebollino.

### Rábanos, nabos y chirivías

Las hojas de los rábanos y rabanitos son tiernas y perfectamente comestibles. Podemos usarlas junto a su propio fruto para comerlos en crudo. Por su parte, las hojas de los nabos, llamadas nabiza o grelos, son muy apreciadas en algunas regiones del norte, como Galicia. Pueden comerse crudas, cocidas, salteadas o añadirse en cualquier caldo.

### Zanahoria

De sabor ligeramente amargo, las hojas de zanahoria bien picaditas pueden aderezar cualquier tipo de plato sustituyendo otras hierbas aromáticas como el perejil, el orégano o la albahaca. De hecho, para hacer pesto queda buenísimo.

Y si queremos aromatizar aceites o mantequillas, las hojas de zanahoria picadas también les dan un toque muy especial, tanto solas como acompañadas de otro tipo de hierbas.

### Remolacha

Para los que tienen por costumbre usar remolacha fresca en sus recetas, les gustará saber que las hojas y los tallos son perfectamente aprovechables. De hecho, si los usamos como si fueran acelgas o espinacas, se sorprenderán de su sabor, que es mucho más suave. Se pueden hervir, saltear o añadir a tortillas y revueltos.

También se pueden usar en crudo para preparar los conocidos smoothies, batidos o zumos o, por qué no, en ensaladas.

### Coles: coliflor, brócoli, etc.

Como la remolacha, las hojas de las coles combinan muy bien en caldos y cremas de verduras. Además, si son pequeñas y tiernas, como las del brócoli, incluso se pueden comer crudas.

### Alcachofas

La alcachofa es una verdura que, para prepararla bien, necesita eliminar muchísimas de sus hojas y, la mayoría de las veces, también los tallos. Un gran desperdicio que ahora podremos aprovechar. Las hojas, si son tiernas, se pueden freír para conseguir unos sabrosos y crujientes aperitivos. Por el contrario, si están más duras, se pueden aprovechar para todo tipo de guisos y cremas.

### Hinojo

Las hojas del hinojo se utilizan mucho para aromatizar encurtidos o como sustituto de las hierbas aromáticas. Su sabor suave, dulce y anisado lo hace perfectamente compatible con zumo y batidos, además de para acompañar ensaladas, guisos, caldos o simplemente para espolvorear los platos antes de servirlos y así darles un toque diferente.

# Detergentes

AL CLÁSICO TAMBOR DE DETERGENTE SE LE HAN SUMADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS UN GRAN NÚMERO DE COMPETIDORES. EN POLVO, LÍQUIDO, EN CÁPSULAS, EN TABLETAS... EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS ¿SABES CUÁL ES EL MÁS ADECUADO PARA TU COLADA?

EL JABÓN EN POLVO FUE EL PRIMERO EN LLEGAR AL MERCADO DEL LAVADO A MÁQUINA Y EVOLUCIONÓ CON LAS TABLETAS.

**E**l detergente es una sustancia que limpia químicamente separando la suciedad de los tejidos al entrar en contacto con el agua. Los distintos tipos de detergente que podemos encontrar en el mercado tienen en común la presencia de

jabón o tensioactivos, que favorecen que el agua 'arrastre' las manchas. El resto de los componentes variará según su efecto específico: agentes dispersantes, enzimas y fosfonatos (que actúan con las manchas más resistentes), blanqueantes o protectores del color.

## TIPOS

### Pastilla



- El jabón en pastilla es el clásico del lavado a mano.
- Aunque hay muchas variedades la base para hacer jabón es aceite, agua y sosa cáustica o potasa.
- El formato en escamas es su evolución y está indicado para suciedad persistente.

### En polvo



- Fue el primero en llegar al mercado del lavado a máquina y evolucionó con las tabletas.
- Más efectivo para prendas blancas
- Funciona mejor con temperaturas de al menos 30°C
- Puede dejar residuos en la ropa de color
- Dosificación menos cómoda
- Menos especializado

### Líquido



- Protege los colores vivos y es más suave con la ropa
- Se disuelve bien con temperaturas bajas
- Dosificación más sencilla.
- Su evolución son las cápsulas
- Incluye propiedades específicas: prendas delicadas, ropa oscura...

## ERRORES COMUNES

### Cantidad

**No por añadir más detergente, lava mejor.** Lo más adecuado es utilizar la dosis recomendada por el fabricante en la etiqueta. Si se usa demasiada cantidad el lavado pierde eficacia.

### Tipo

**Existen en el mercado detergentes para todo tipo de tejidos** y lo recomendable es adecuar el tipo detergente a la clase de prenda que queremos lavar: color, ropa oscura, prendas delicadas,...

### Temperatura

**No es necesario lavar a altas temperaturas para conseguir eliminar las manchas más difíciles.** Los detergentes actuales incorporan nuevos componentes que eliminan de forma eficaz la suciedad, incluso a bajas temperaturas. Si la mancha es muy resistente, se recomienda aplicar un tratamiento antes del lavado.

### Cubeta

**No se aconseja mezclar el detergente con aditivos del lavado** (activadores del lavado, etc). Cuando estos componentes entran en contacto directo con el detergente pueden disminuir su eficacia. Algunas lavadoras tienen cubetas distintas para el detergente y los activadores del lavado. En caso de no disponer de cubeta específica, se pueden añadir en momentos distintos del ciclo de lavado.

## PROPIEDADES

1

### Humectación

Aumentan la capacidad del agua para abarcar una superficie.

2

### Penetración

Capacidad para introducirse en las superficies porosas sucias.

3

### Emulsión

Dispersan las partículas de un líquido dentro de otro.

4

### Suspensión

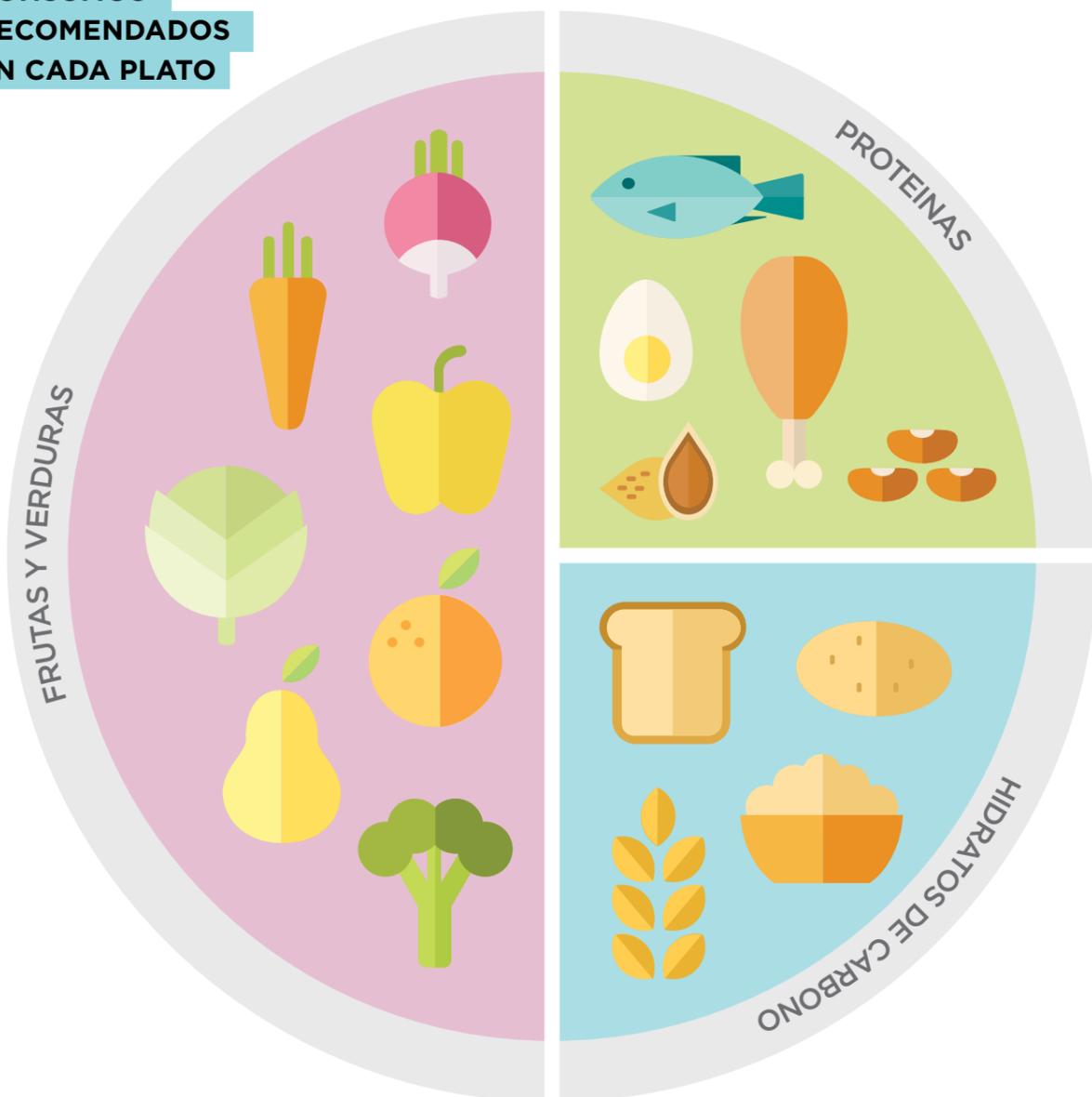
Dejan la suciedad dispersa evitando que se deposite de nuevo.

# COMER DE FORMA EQUILIBRADA PASO A PASO

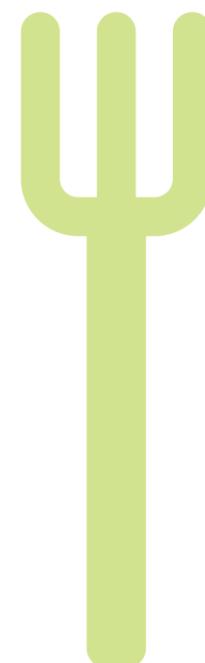
**L**levar una alimentación saludable consumiendo 5 raciones de fruta y verdura al día, o practicar una dieta baja en grasa, son algunas de las recomendaciones nutricionales que oímos cada día.

Pero, si hablamos de proteínas, hidratos de carbono o grasas, ¿sabemos realmente si tomamos las cantidades necesarias para tener una dieta equilibrada y saludable, o por el contrario hay alguna categoría de la que no ingerimos las cantidades suficientes?

## CONSUMOS RECOMENDADOS EN CADA PLATO



## GRUPOS DE ALIMENTOS



**Desayuno**  
Batido de plátano, kiwi y naranja  
Pan integral con requesón y tomate

**Comida**  
Suquet de pescado  
Risotto con boletus

**Merienda**  
Té  
Bizcocho casero de chocolate y naranja

**Cena**  
Ensalada de garbanzos con comino  
Láminas de calabacín con verduras



TE PROPONEMOS UN MENÚ TIPO EN EL QUE ESTÁN REPRESENTADOS TODOS Y CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y COMO COMBINARLOS.

## ¿A QUÉ EQUIVALE UNA RACIÓN?

De pescado	125 g-150 g
De huevo	1-2 huevos
De carne	100-125 g
De legumbres	60-80 g en crudo
De frutos secos	20-30 g
De lácteos	250 ml de leche   2 yogures   40-60 g de queso curado   100 g de queso fresco
De verduras	120-200 g de verdura o ensalada
De frutas	120-200 g   2 o 3 mandarinas   1 manzana   2 rodajas de melón   1/2 taza de fresas
De frutas desecadas	30-40 g
De cereales y tubérculos	60-80 g/ración de pasta o arroz en crudo   159-200 g/ración de patatas   40-60 g/ración de pan
De aceite de oliva	10 g (1 cucharada sopera)

# LA ALBUFERA DE VALÈNCIA

*Belleza medioambiental y riqueza gastronómica*



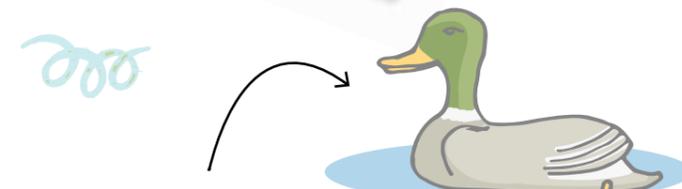
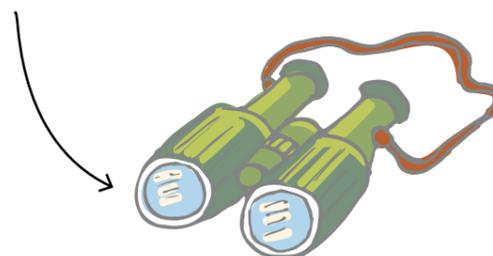
## LA ALBUFERA ES EL LAGO MÁS GRANDE DE ESPAÑA

Mide unos 24 Km<sup>2</sup>, aproximadamente, y está rodeado por unos 200 Km<sup>2</sup> de arrozales. Una de las zonas húmedas más importantes de nuestro país, declarada Parque Natural en 1986.



## MIRADOR DE EL PUJOL

Situado en la Sola de El Pujol, es uno de los tres canales que conecta La Albufera con el mar Mediterráneo. Ofrece una perfecta panorámica del lago y es ideal para disfrutar de las puestas de sol. Desde ahí se puede realizar un recorrido en barca.



## CENTRO DE VISITANTES DEL RACÓ DE L'OLLA

Reserva de alto valor ambiental, sobre todo, ornitológico. Dispone de una torre-mirador que permite observar especies autóctonas como las anátidas o las garzas, según la época del año.

## RESERVA DE L'ULLAL DE BALDOVÍ

Los 'ullals' son manantiales de agua subterránea, habitualmente dulce, que concentran reservas de fauna y flora, como el samaruc, los petxinots. L'ullal de Baldoví es el mayor manantial del Parque y desde su observatorio se puede disfrutar de la belleza del paisaje y biodiversidad.



## GASTRONOMÍA ARROCERA POR EXCELENCIA

El arroz y la anguila son típicos de la gastronomía de esta zona, donde destaca el all-i-pebre, el arroz de pato o la 'espardenyà' en zonas como El Palmar.

# EXTRAS DEL RECICLAJE

*El creativo, el saludable y el solidario*

DAR UNA SEGUNDA VIDA  
A NUESTRAS 'COSAS', ES  
DAR MUCHA VIDA A LOS  
DEMÁS.

**A**demás del compromiso con el medio ambiente y la sostenibilidad, hay otras muchas razones para dedicar tiempo y, sobre todo, empeño en reciclar. La primera, y posiblemente la de más peso, es el ahorro. El reciclaje sirve para crear otras cosas, despejar la casa de objetos que ya no nos resultan útiles y colaborar con otras personas.

## RECICLAJE CREATIVO

Antes de tirar cualquier objeto es recomendable pensar en las posibilidades de uso que tiene: tarros para guardar otras cosas, objetos de decoración, materiales para proyectos de manualidades del cole... No se trata de acumular objetos en casa 'por si acaso' surge la oportunidad de uso, si no de quedarnos con una idea en concreto.

### • Ropa

El cambio de armario es un buen momento para retirar la ropa que no nos ponemos, la que no nos queda bien o la que está muy deteriorada. Estas prendas se pueden utilizar para hacer trapos por ejemplo, la lana o los forros polares para limpieza de zapatos, los calcetines para fabricar un juguete para nuestra mascota... Además, los botones y los apliques pueden resultarnos útiles para 'customizar' otras prendas e incluso, con un poco de ingenio, darles un aire vintage.

### • Decoración

La combinación de antiguo y moderno es tendencia. Los muebles heredados, los marcos estilo rococó de los cuadros, las lámparas de los años 60... Una buena mano de pintura, un decapado o simplemente una buena ubicación ponen en valor estos objetos. Además de para crear un entorno original en nuestro hogar, son una buena opción de regalo que siempre tendrá nuestro sello personal.

## RECICLAJE SALUDABLE

Menos es más. Está demostrado que los espacios con menos concentración de cosas favorecen el orden y dan tranquilidad, en definitiva, nos hacen sentir mejor. Acumular cosas sin una función determinada acaba por llenar nuestros hogares, ocupando espacios y dejando menos lugar (físico y también mental) para las actividades que realizamos habitualmente.

### • Documentos

El papel es uno de los materiales que más se tiende a conservar. Facturas, cartas, folletos, periódicos, revistas... se van amontonando porque en principio no ocupan mucho espacio. Pero poco a poco ese montón se convierte en una pila de hojas que nunca consultamos aunque nos resistimos a llevarla al contenedor azul. Sucede lo mismo con los libros, aunque en este caso se añade el componente sentimental. Se recomienda hacer una selección de aquellos títulos que nos gustan especialmente o que realmente revisamos de vez en cuando y regalar o donar a las bibliotecas el resto.

### • Tecnología

Móviles, pequeños electrodomésticos, videoconsolas... En este caso el cambio por un modelo más completo suele ser bastante rápido pero a veces nos resistimos a deshacernos de la versión antigua pensando que quizá nos haga falta, cosa que raramente sucede. En estos casos existen lugares específicos como los puntos limpios en los que se separan los componentes para reciclarlos.

### • Despensa

Con la ropa como con los alimentos es importante mantener un volumen de artículos proporcional al espacio de almacenaje del que disponemos. Aun así, si tenemos menos cosas, estarán más accesibles y ordenadas y, al mismo tiempo, les daremos mejor uso porque estarán a la vista: no se pasarán ni de caducidad ni de moda.

## RECICLAJE SOLIDARIO

Dar una segunda vida a nuestras 'cosas', es dar mucha vida a los demás. Con esta premisa, resulta mucho más fácil desprenderse de 'nuestros trastos' cuando hacemos una limpieza a fondo. La ropa es un clásico cuando pensamos en segundas oportunidades que puedan ser de utilidad a los demás, pero hay otras opciones: gafas graduadas, libros, móviles, juguetes... Existen un gran número de fundaciones, ONG y asociaciones especializadas en diferentes productos. Sólo es necesario bucear un poco en la red.

## FRANQUICIAS

## Las ventas de Charter crecen un 13,5% en 2017

La franquicia de Consum abre 28 tiendas y alcanza los 262 supermercados



Supermercado Charter en El Raal (Murcia)

Charter, la red de supermercados franquiciados de Consum, ha alcanzado una facturación de 242,5 millones de euros durante 2017, cifra que representa un 13,5% más que el ejercicio anterior y 8,8 millones de euros más de las previsiones para dicho ejercicio. Además, ha sumado 28 supermercados, 3 tiendas más de las que abrió en 2016, y más de 7.000 m<sup>2</sup> de superficie a su red comercial.

Charter continúa su plan de expansión, como negocio rentable, y cierra 2017 con 262 supermercados en total. Además, la franquicia de Consum ha cerrado el ejercicio 2017 con una plantilla de 1.500 trabajadores, cifra que representa un 8,7% más que el año anterior.

De las aperturas de 2017, 15 se han producido en Cataluña, 4 en la Comunidad Valenciana, 4 en Castilla-La Mancha, 3 en Murcia y 2 en Andalucía.

### Previsiones para 2018

Dado el buen funcionamiento de la franquicia de Consum, junto con el ritmo de aperturas que está teniendo, las previsiones para 2018 son optimistas en cuanto a las ventas y se espera superar los 263 millones de euros, que supone más de un 8% de crecimiento respecto a 2017. En cuanto a las aperturas, se prevé incorporar 30 nuevas tiendas.

Charter sigue con su objetivo de creación de un vínculo de colaboración con el comercio tradicional de cada zona.

## APERTURAS

## Consum apuesta por Alicante para su primera apertura del año

Esta apertura ha supuesto la creación de 30 puestos de trabajo especializado



Supermercado Consum en la Vila Joiosa (Alicante)

Consum abrió el pasado mes de febrero su primer supermercado del año en la Vila Joiosa (Alicante). El nuevo establecimiento, el tercero de la localidad, supuso la creación de 30 puestos de trabajo especializado.

Con esta última apertura en la Vila, Consum alcanza los 76 supermercados en la provincia de Alicante, entre propios y franquicias Charter, a los que tiene previsto sumar 5 durante 2018.

El nuevo establecimiento, ubicado en la avenida Mariners, 10, cuenta con 1.160 m<sup>2</sup> de superficie y un horario de atención al público, de lunes a sábado de 9 a 21.30 horas. Dispone de servicio de compra a domicilio y de aparcamiento gratuito para los clientes. Además, cuenta con atención personalizada en pescadería, charcutería y carnicería, sección de fruta y verdura al detalle, horno y la sección de perfumería de Consum, con atención personalizada y las marcas exclusivas Kyrey, Kyrey for Men, Kyrey Pharma y Consum Kids.

## EMPLEO ESTABLE Y DE CALIDAD

## Los trabajadores de Consum reciben una subida salarial del 1,5%

La Cooperativa ha sido elegida por quinto año consecutivo como empresa Top Employers



Inma Costa, presidenta del Comité Social, recogiendo el premio Top Employers, junto a un miembro de Top Employers.

Consum implantó el pasado mes de febrero una subida salarial del 1,5% para toda la plantilla, beneficiando a más de 14.000 trabajadores. De esta forma, el salario de una persona que comienza a trabajar en Consum pasa de 13.266,93 euros a 13.465,94 euros anuales. El Consejo Rector de la Cooperativa, a propuesta del Comité Social, aprobó esta subida salarial que representa una inversión de más de 4,5 millones de euros para la empresa.

### ¡Qué bueno trabajar en una empresa Top!

Con la renovación del sello Top Employers, que Consum recibió por quinto año consecutivo, la Cooperativa se consolida también como una de las mejores empresas para trabajar en España. Esta certificación, avala las buenas prácticas en materia de recursos humanos de las organizaciones y valida la gestión de la Cooperativa en materia de personal, por ser una empresa que ofrece condiciones laborales excelentes, apoya y fomenta el talento, se esfuerza por mejorar las prácticas hacia sus trabajadores y les permite evolucionar constantemente.

## RECONOCIMIENTOS

## Premio 5 al día por la promoción del consumo de frutas y hortalizas



Lourdes Brugera, directora de ventas y logística de frescos y refrigerados, recogiendo el galardón, junto a un miembro de '5 al día'.

El pasado mes de marzo se celebró en Madrid la XI Edición de los Premios '5 al día', que tienen por objetivo reconocer la labor de promoción del consumo de frutas y hortalizas en la sociedad.

Concretamente, Consum fue galardonado en la categoría de divulgación por el Programa de Atención Integral de la Obesidad Infantil (PAIDO) de la Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular en Niños y Adolescentes del Hospital General de Valencia, que involucra a familias, educadores, nutricionistas, profesores de educación física y otros agentes sociales.

Consum colabora en la realización de un taller de cocina saludable con los jóvenes en el que se combinan teoría y práctica con la finalidad de aprender a comer y cocinar de forma variada y saludable. En los talleres, los padres y madres acompañan a los más pequeños.

En 2017 han asistido 130 participantes con edades entre los 7 y los 15 años, que valoran de forma especialmente positiva el carácter divertido de los talleres y la facilidad para preparar un menú completo y equilibrado.

# BOTIQUÍN

para 'sobrevivir' a las vacaciones de verano

LAS VACACIONES ESTÁN A LA VUELTA DE LA ESQUINA Y YA LO TENEMOS TODO DECIDIDO: EL DESTINO, EL ALOJAMIENTO, LA MALETA... ¿Y EL BOTIQUÍN? ES FUNDAMENTAL PARA LOS PEQUEÑOS PERCANCES. SIGUE NUESTROS CONSEJOS Y PREPARA UN BOTIQUÍN "TODOTERRENO".

**Medicamentos para la acidez**  
En vacaciones cambiamos de horario y también de hábitos de alimentación. Nos relajamos con las comidas y nos damos algún que otro 'atracón'. Comer más de la cuenta o cambiar nuestra dieta habitual hace que nuestro organismo se resienta, así que no olvides los remedios o medicamentos para la acidez, las digestiones pesadas o el estreñimiento.

**Material para curas**  
No podemos olvidar el material más básico para poder limpiar, desinfectar y proteger las pequeñas heridas, cortes o rozaduras que podemos sufrir durante las actividades veraniegas. Gasas, esparadrapo, tiritas, algodón, tijeras y antisépticos no pueden faltar. Consejo: incluir un termómetro a prueba de golpes.

**Remedio contra los mareos**  
Los desplazamientos en avión, tren o incluso en coche hacen que los mareos nos acompañen hasta que lleguemos al destino a disfrutar de los días de vacaciones. Para empezar el viaje con buen pie, no olvides buscar algún remedio 'antimareo'. ¿Una alternativa natural? Los caramelos de jengibre te ayudarán a disfrutar del viaje.

**Protector solar**  
Tanto si eres de playa o de montaña, no olvides la crema solar para proteger la piel de los rayos UVA y el aftersun para calmarla tras un largo día de verano. El factor a elegir dependerá de la pigmentación de cada piel, pero se recomienda utilizar un factor 50 y diferenciar entre el protector corporal y el facial.

**Analgésicos y antiinflamatorios**  
Que un dolor de cabeza o una picadura no estropeen un día de sol y buen tiempo. Los antiinflamatorios y analgésicos para aliviar el dolor y antihistamínicos contra posibles alergias no pueden faltar en tu botiquín veraniego. No olvidemos tampoco que los medicamentos siempre tienen que tomarse bajo prescripción médica.

**Polvos de talco**  
Es el perfecto aliado para las rozaduras causadas por el calor y el exceso de sudor. Además, si tienes en mente una ruta o 'caminata' por el campo puedes poner un poco de talco en tus zapatillas para evitar las rozaduras o como curiosidad, para quitar el exceso de arena de playa de los pies.

**Repelente para mosquitos**  
Con el calor y el buen tiempo llegan los temidos mosquitos y más vale prevenir. Si no hay manera de ganar la guerra contra los molestos mosquitos, los repelentes como sticks, cremas, lociones y sprays para picaduras son un imprescindible en tu botiquín.

**Colirio**  
El calor, el viento y el sol afectan a nuestros ojos, que pierden su hidratación natural y se irritan con facilidad. Pero el gran causante de los 'ojos rojos' es el cloro de las piscinas y los envases Unidosis de colirio son muy cómodos y perfectos para rehidratar y aliviar el picor de los ojos.

- NO OLVIDES TU TARJETA SANITARIA.
- GUARDA TU BOTIQUÍN EN UN LUGAR FRESCO, SECO, LIMPIO Y ALEJADO DE LA LUZ SOLAR DIRECTA Y REvisa LA FECHA DE CADUCIDAD DE TODOS LOS PRODUCTOS Y MEDICAMENTOS.
- LOS MEDICAMENTOS HAN DE TOMARSE BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA Y SIN ABUSAR.

# Miedos QUE PARALIZAN

EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN BÁSICA, ACTÚA COMO UNA ALARMA QUE AVISA ANTE SITUACIONES DE PELIGRO CON EL OBJETIVO DE GENERAR UNA RESPUESTA QUE NEUTRALICE ESA AMENAZA.

**G**racias al sistema que tiene el ser humano para adelantarse a las situaciones de peligro, ha logrado sobrevivir y adaptarse al medio en el que vive, consiguiendo enfrentar los peligros que le acechaban bien a través de la lucha o de la huida.

Cuando al ir a cruzar una calle se percibe un riesgo de atropello, en el organismo se pone en marcha un potente dispositivo con el objetivo de evitar el accidente. A nivel cognitivo, se evalúa si es más eficaz terminar de cruzar o volver al punto de origen, a nivel fisiológico se genera

una activación extra del sistema nervioso simpático para que el rendimiento sea máximo y, a nivel motor, se tiene mayor potencia para correr o saltar hasta un lugar seguro.

De esta forma se van enfrentando y resolviendo las situaciones amenazantes que vivimos diariamente. Pero hay ocasiones en las que el miedo pierde este valor adaptativo y provoca la respuesta contraria, la paralización y el bloqueo. Paradójicamente lo que hace es impedir que se enfrente el estímulo peligroso.

Esto ocurre cuando la activación fisiológica del organismo que se desencadena repentinamente es muy intensa y, además, la interpretación que le sigue es catastrófica.

Al notar que de forma súbita el corazón late rápido, se empieza a sudar, cuesta respirar y se produce una sensación de mareo e inestabilidad, se fija toda la atención en estos síntomas. Ante esta situación, es fácil centrar toda la atención en el miedo y generar una espiral en la que este miedo puede llegar al pánico.

No todas las personas tienen la misma probabilidad de padecer estas reacciones intensas e inesperadas de ansiedad. Muchos son los factores que influyen en ello y es importante tener una actitud proactiva para prevenirlas. Es importante cuidar el valor adaptativo del miedo.

Mantener un estilo de vida marcado por un alto nivel de preocupación de forma indiscriminada, aumenta la probabilidad de generar esquemas cognitivos automáticos de peligro. Estos esquemas favorecen una mayor vulnerabilidad a padecer trastornos de ansiedad.

La preocupación es útil cuando puede convertirse en un plan de acción, por tanto, preocuparse sobre cosas que son improbables y sobre las incontrolables o inciertas, no sólo es ineficaz, sino que puede generar efectos secundarios no deseables.



# 10

## *Ideas para enfrentar el miedo con éxito*

- 1 **Reconocer y aceptar lo que provoca miedo**, sin negarlo ni justificarlo.
- 2 **Enfrentar el miedo**, no intentar anularlo.
- 3 **Racionalizar el miedo**, no alimentar los pensamientos catastróficos.
- 4 **Empezar por enfrentar miedos poco intensos**.
- 5 **Proponerse pequeños pasos progresivos** para llegar a la meta final.
- 6 **No evitar las situaciones/objetos que provocan miedo**.
- 7 **Buscar modelos competentes**, observar cómo afrontan sus miedos otras personas.
- 8 **Orientarse a las soluciones**, no revisar únicamente las potenciales amenazas.
- 9 **Visualizar el proceso** que llevará a conseguir enfrentar la situación/objeto temido, y admitir que el proceso implicará dificultades.
- 10 **Buscar la ayuda de un profesional** si no se puede conseguir por uno mismo.

HAY OCASIONES EN LAS QUE EL MIEDO PIERDE EL VALOR ADAPTATIVO Y PROVOCA LA RESPUESTA CONTRARIA, LA PARALIZACIÓN Y EL BLOQUEO.

## *Cómo manejar una crisis de pánico*

**Identificar la sintomatología:** pensar que lo que está ocurriendo en el cuerpo son los síntomas de ansiedad con una alta intensidad.

**Controlar la hiperventilación:** hacer una respiración lenta y profunda atendiendo especialmente a la espiración.

**Situarse en un lugar cómodo:** mientras desaparecen las sensaciones fisiológicas, sentarse y esperar a que baje la intensidad.

**Utilizar autoinstrucciones:** repetirse mentalmente frases que ayuden a enfrentar la situación, por ejemplo, "es sólo mi cuerpo sintiendo ansiedad, no va a pasar nada peor".

**Buscar distractores:** los distractores ayudan a que no sigan aumentando los pensamientos catastróficos.

**Rodearse de compañía:** recibir apoyo de otra persona puede hacer disminuir la intensidad de la situación.

**No luchar contra el pánico:** Dejar que pase, sabiendo que estos episodios suelen tener una duración aproximada de unos diez minutos.



**YO  
PUEDO**  
MOTIVAR A LOS MÁS  
PEQUEÑOS PARA QUE  
GANEN EN CONFIANZA  
ES FUNDAMENTAL.

PONLE FRENO AL

*Fracaso escolar*

EL FRACASO ESCOLAR SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS ASPECTOS QUE MÁS PREOCUPA A LOS PADRES DE HOY EN DÍA Y ES QUE SEGÚN LOS DATOS DE LA OFICINA EUROPEA DE ESTADÍSTICA (EUROSTAT), ESPAÑA ES EL SEGUNDO PAÍS DE LA UNIÓN EUROPEA CON LA MAYOR TASA DE FRACASO ESCOLAR DE EUROPA.

**E**l fracaso, a cualquier nivel, puede causar en los más pequeños y jóvenes situaciones de impotencia, desilusión, estrés y falta de autoestima. El mayor referente durante los primeros años de aprendizaje de un niño es la familia, porque todos, en mayor o menor medida, tenemos nuestra parte de responsabilidad en la difícil y apasionante tarea de educar.

#### POSIBLES CAUSAS DEL FRACASO ESCOLAR

- **Malestar emocional:** Algunas situaciones en el entorno familiar y social pueden crear, en los más pequeños, malestar emocional que afecte a su rendimiento académico. Entornos familiares tras una separación o un exceso de sobreprotección, así como el acoso escolar o bullying, son situaciones que pueden desembocar en dificultades de aprendizaje e integración.
- **Problemas físicos y falta de sueño:** En ocasiones, el rendimiento escolar se ve afectado por problemas auditivos o visuales, por ejemplo miopía o hipermetropía. Además, los trastornos del sueño y una incorrecta alimentación también afectan a la concentración, el rendimiento y el aprendizaje.
- **Dificultades de aprendizaje:** Es una de las causas más comunes y es muy importante ser capaces de detectarlas en las edades más tempranas. Podemos encontrarnos con dificultades como la dislexia, trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) que son superables si se tratan adecuadamente.
- **Baja autoestima:** Las malas notas o los malos resultados hacen que los niños se consideren menos competentes o incapaces de alcanzar las metas que se les plantean en su día a día. Una baja autoestima académica es sinónimo de fracaso escolar, ya que su desinterés crecerá al tiempo que su miedo a fracasar.
- **Ambiente sin estimulación:** Es fundamental que los pequeños aprendan en un ambiente familiar y escolar que les estimule y para ello, la implicación de la familia en todos los aspectos de su vida escolar es imprescindible para que mantengan el interés y disfruten al máximo de esta etapa de aprendizaje.
- **Problemas con la lectoescritura:** La lectoescritura es la habilidad para leer y escribir. Es una de las más importantes durante los primeros años de aprendizaje (4-6 años) y es fundamental para que los más pequeños tengan las habilidades necesarias para seguir aprendiendo.
- **Dificultades para concentrarse y falta de motivación:** Para ser capaces de adquirir nuevos conocimientos, tenemos que trabajar la capacidad de atención y motivación de los más pequeños. Esta ausencia está muy relacionada con el fracaso escolar y es fundamental para poder construir nuevos conocimientos y aprendizajes.
- **Causas pedagógicas:** El desconocimiento de técnicas y hábitos de estudio puede provocar un bajo rendimiento escolar. Es fundamental enseñar a los niños, desde muy temprana edad, diferentes métodos de estudio que les ayuden a obtener mejores resultados porque 'a estudiar también se aprende'.

#### *Consejos para prevenir el fracaso escolar*

- **Buscar un espacio tranquilo donde los niños puedan hacer sus tareas.**
- **Motivar a los más pequeños y alimentar en ellos el 'yo puedo'.**
- **Estar atentos para identificar a tiempo los primeros síntomas.**
- **Reforzar positivamente los éxitos y logros.**
- **Fomentar el hábito y la pasión por la lectura y la escritura.**
- **Dedicar tiempo a escuchar sus aventuras del cole.**
- **Permitir que se equivoquen y lo entiendan como parte del aprendizaje.**

# Desparasitar a los animales

## UNA CUESTIÓN DE SALUD

### CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE APLICARLES CADA PRODUCTO

**S**e acerca el verano, una época en la que a todos nos gusta disfrutar de las actividades al aire libre, sobre todo, si tenemos perros. Pero es también la época de año en la que debemos tener más precaución con los temidos parásitos, que pueden contagiar a nuestros animales de graves enfermedades e, incluso, provocar una infestación en nuestra casa.

Tengas gato o perro y sea cual sea la época del año, lo cierto es que la desparasitación interna y externa de nuestros compañeros animales es una parte fundamental de su cuidado, ya que afecta de manera directa a su salud y su bienestar.

Si eres nuevo en esto del cuidado de animales porque tu mascota acaba de llegar a tu familia, lo ideal es que sea el veterinario el que te informe acerca de los diferentes tipos de productos antiparasitarios que existen, así como de las dosis aplicables según el peso del animal y las precauciones que se deben tener a la hora de

aplicar estos productos a tu mascota. También es importante que sepamos reconocer los diferentes tipos de parásitos que podemos encontrar y los diferentes productos que hay en el mercado para combatirlos.

#### STOP BICHOS DENTRO Y FUERA

Dado que existen parásitos externos e internos, hay productos antiparasitarios especialmente indicados para luchar contra ellos. Los podemos encontrar, tanto en clínicas veterinarias como en nuestro supermercado habitual.

La desparasitación interna de perros y gatos se recomienda cada tres meses. Sin embargo, cuando los gatos son cachorros, hasta los tres meses de edad, la desparasitación se debe realizar cada dos semanas. Para ello, tenemos los antiparasitarios internos, que suelen ser unos comprimidos capaces de hacer frente a estos parásitos, como lombrices o gusanos (nematodos y cestodos) y protozoos.

LA DESPARASITACIÓN INTERNA DE PERROS Y GATOS SE RECOMIENDA CADA TRES MESES.

En cuanto a la desparasitación externa, como dice el dicho, 'más vale prevenir que curar'. Así que lo ideal es utilizar los productos antiparasitarios cuando el animal aún no está infestado. Para ello, contamos con diferentes opciones, como los productos repelentes de parásitos con principios activos naturales o los que contienen insecticida (fipronil o permetrina), que son también los que se deben aplicar cuando el animal ya está infestado.

Los ácaros, garrapatas, pulgas, piojos o mosquitos son parásitos externos que se pueden prevenir o eliminar mediante el uso de collares, pipetas, champús, pastillas o sprays, que se deben aplicar según el peso del animal y con la periodicidad que nos indique el veterinario y que también aparecerá en el prospecto del producto.

Aunque hay quien considera que en invierno no es necesario aplicar productos para los parásitos externos, es recomendable llevar a nuestros peludos protegidos todo el año, sobre todo, si lo que tenemos son perros que salen bastante al monte y, mucho más, si vivimos en lugares cálidos como el Mediterráneo donde, incluso en invierno, nos encontramos con temperaturas muy suaves.

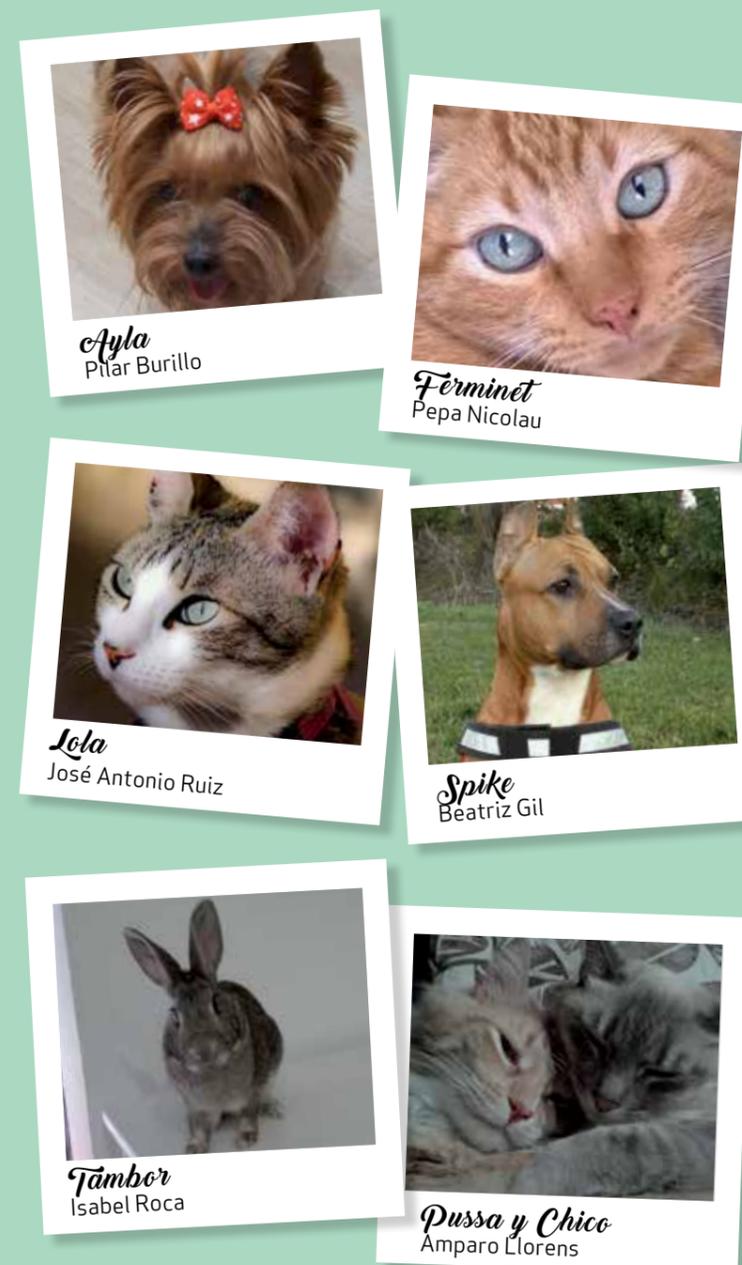
También debemos tener en cuenta ciertas precauciones a la hora de administrar productos antiparasitarios a nuestra mascota. Estos son los más importantes:

- ✓ **No usar en animales enfermos** (salvo por indicación del veterinario).
- ✓ **Si un producto antiparasitario está indicado para perros no se debe aplicar sobre ninguna otra especie animal**, por ejemplo gatos y/o conejos.
- ✓ **Hay que asegurarse de que se aplica el producto en una zona donde el animal no pueda lamer el producto.**
- ✓ **Se aconseja no bañar al animal en las 48 horas siguientes a la aplicación del producto**, ya que reduce su efectividad.
- ✓ **Una vez aplicado el producto en el animal, debemos lavarnos muy bien las manos con agua y jabón.**



#### EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a [mascotas@consum.es](mailto:mascotas@consum.es) con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo en [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota)



*Ayla*  
Pilar Burillo

*Ferminet*  
Pepa Nicolau

*Lola*  
José Antonio Ruiz

*Spike*  
Beatriz Gil

*Támbor*  
Isabel Roca

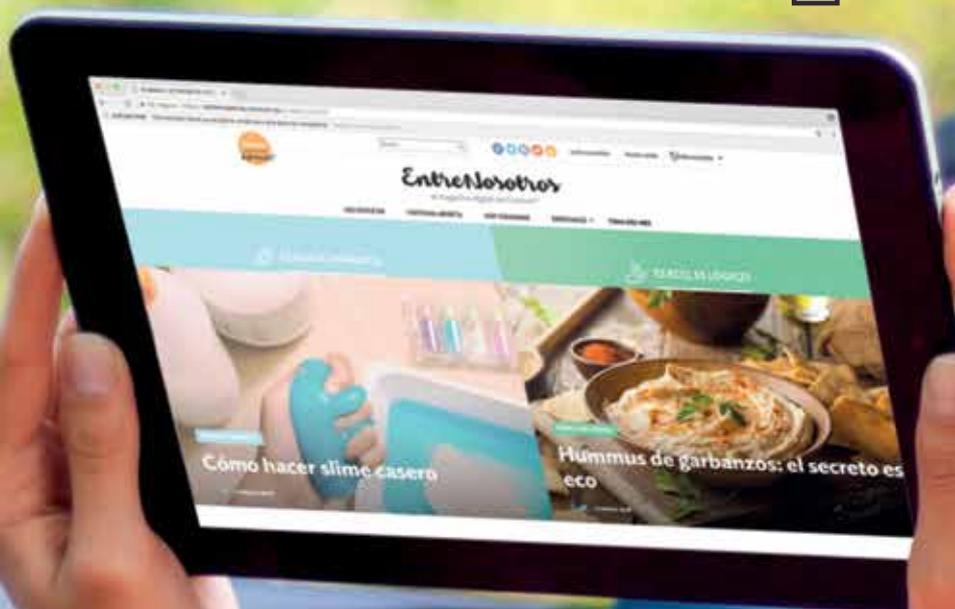
*Pussa y Chico*  
Amparo Llorens

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el reglamento de desarrollo de la LOPD, "CONSUM, S.COOPV", con domicilio social en Avenida Alginet, nº 1, 46460, Silla (Valencia), informa al interesado de la existencia de un tratamiento de datos de carácter personal responsabilidad de esta última (en adelante, "El Responsable del Tratamiento"), en el que serán almacenados sus datos personales para la correcta gestión de la publicación en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistente en la publicación de las fotos de mascotas de lectores de la revista, o de trucos de cocina, hogar o belleza, así como recetas de lectores de la misma. El interesado podrá, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a "CONSUM, S.COOPV" al domicilio antes indicado. **Sección "Mascotas"**: Por medio del envío de la/s foto/s de su/s mascota/s, el interesado cede y transmite a "CONSUM, S.COOPV", sin límite temporal y con carácter gratuito, los derechos de autor sobre la/s referida/s foto/s y autoriza expresamente la publicación de la/s foto/s y de su nombre y apellidos en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS como pie de foto, así como en cualquier medio de comunicación interno y/o externo, convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. **Sección "Ventana abierta" (trucos y recetas)**: Se informa al participante de la Sección que, por el mero hecho de participar en la misma, autoriza de forma expresa, irrevocable y gratuita, a "CONSUM, S.COOPV", para la publicación del truco, junto con su nombre y apellidos a pie del truco o receta, tanto en la revista del mes como en sucesivas e incluso en libros o publicaciones recopilatorias que la Cooperativa pueda realizar en el futuro, o por cualquier otro sistema convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV", estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOPV", no se hace responsable del contenido de los trucos o recetas remitidos por los socios (ni de su veracidad, realidad o efectos reales o posibles, así como tampoco de efectos secundarios o consecuencias que, por su aplicación, puedan producirse), limitándose única y exclusivamente a la publicación de los mismos.

# EntreNosotros

Si quieres seguir recibiendo todas nuestras noticias y, a la vez, proteger el medio ambiente, suscríbete a la newsletter digital y ¡ahorremos papel!

Entra en [entrenosotros.consum.es](https://entrenosotros.consum.es)



**consum**

qué bueno ser

**diferente!**