

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

SEPTEMBRE / OCTUBRE 2021 Núm. 110

consum



EL TEMA DEL MES

HÀBITS I RUTINES DE L'ERA COVID-19
QUE HAN VINGUT PER QUEDAR-SE

SABER COMPRAR. NOCIONS BÀSIQUES PER A APRECIAR EL VI. **ELS CINC DE...** JORGE BOSCH.
SALUT I BELLESA. 7 CURES PER A HIDRATAR UNA PELL SECA DESPRÉS DE L'ESTIU.

TORNEM AMB LES PILES
RENOVADES DEL TOT PER
OFERIR-TE LA MILLOR
INFORMACIÓ SOBRE
ALIMENTACIÓ, BELLESA,
VIATGES... I MOLT MÉS!

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava,
Amparo Monar, Ricardo Fabregat i Raquel Cisneros.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana
María García, Sílvia Moreno, Núria Riba, Sarrià
Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista),
Jose Falcó (Mascotes)
i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma
Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av.
Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Dipòsit legal: V-1441-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Com has passat l'estiu? Esperem que n'hagis gaudit al màxim i hagis aprofitat aquest merescut temps de descans per omplir-te d'energia positiva abans de tornar a la rutina del dia a dia. Nosaltres ja estem de tornada amb les forces totalment renovades per oferir-te la millor informació sobre alimentació, salut, bellesa, viatges... i molt més!

Si t'has quedat sense vacances, o bé et ve de gust fer una escapada exprés el cap de setmana, una bona idea és aprofitar aquest temps per recórrer el territori espanyol. A **Viatjar amb gust** et proposem una sèrie de plans per a gaudir d'un agradable cap de setmana a Toledo, una de les ciutats espanyoles amb més riquesa històrica i cultural i que, a més, ha estat nomenada Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. T'animes a descobrir-la?

És un fet que, durant els mesos d'estiu, solem descuidar l'alimentació i això es pot veure reflectit en la salut, sobretot, si patim alguna patologia prèvia, com ara el colesterol. Al nostre apartat **Avui mengem** et proposem un menú per a disminuir el colesterol que... és apte per a tota la família! A més, sabies que l'OMS considera que la carn de porc és carn blanca? Descobreix això i molt més a **Els frescos**. I, si estàs iniciant-te en el món del vi, t'agradaria saber més sobre terminologia i descobrir algunes nocions bàsiques? Llavors, no pots perdre't els consells que t'oferim a **Saber comprar**.

Actualment, hi ha tants tipus de cabells com persones al món. Tots, amb diferents problemes o necessitats, però també amb diferents solucions. I és que avui dia tot està inventat, i és igual si tens el cabell tenyit, arrissat, llis, fi, gras, sec, crespat...: hi ha un xampú amb la formulació perfecta per a tu! Vols descobrir quins tipus de xampú hi ha i quin és el més adequat a les teves necessitats? T'ho expliquem a **A examen**.

Després de les vacances d'estiu, el sol, la platja, la piscina i molts altres factors han contribuït a ressecar-nos la pell. A **Salut i bellesa** t'indiquem 7 idees per a hidratar la pell després de l'estiu i que et quedi nova.

Encara que alguns sociòlegs afirmen que som al començament del final de la pandèmia i que no serà fins al 2024 que entrarem de debò a l'era postpandèmica, ja podem veure algunes de les conseqüències que l'arribada de la COVID-19 ha deixat en la manera de relacionar-nos i de viure el dia a dia. Descobreix-les totes al **Tema del mes!**

A més, coneixem **Els 5 de Jorge Bosch**, actor madrileny que ha participat en sèries com *Hospital Central*, *Isabel* i *Periodistas*; et parlem dels beneficis de riure a **Coneix-te**; t'ensenyem a reutilitzar els residus orgànics a **És eco**; et parlem de les al·lèrgies més comunes dels nadons a **Cures infantils**; t'expliquem com pots cuidar els agapornis i les nimfes a **Mascotes** i, per descomptat, et posem al dia de les últimes notícies de Consum. Si et ve de gust descobrir més coses sobre alimentació, receptes i estil de vida, fes clic a <https://entrenosotros.consum.es/> i... no et perdis res!



Consell de redacció.

EDITORIAL

08



20



28



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Jorge Bosch.
- 08 **AVUI MENGEM**
Menú per a disminuir el colesterol, apte per a tota la família.
- 10 **ELS FRESCOS**
Propietats de la carn de porc.
- 12 **SABER COMPRAR**
Nocions per a apreciar el vi. Guia per a principiants.

ACTUALITAT

- 14 **A EXAMEN**
Tipus de xampú: descobreix quin és el millor per a tu.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Hàbits i rutines de l'era COVID-19 que han vingut per quedar-se.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Escapa't a Toledo.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Com podem reutilitzar els residus orgànics.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Charter assoleix la seva previsió d'obertures per al 2021 al mes de juliol. Consum i la UPV aposten per la realitat virtual per a la formació del personal de caixa. Consum ha eliminat 1.590 tones de plàstic verge el 2020. VI Trobada DecirHaciendo sobre alimentació saludable: menjar amb cap i amb cor.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
7 cures per a hidratar una pell seca després de l'estiu.
- 26 **CONEIX-TE**
Beneficis de riure.
- 28 **CURA INFANTIL**
Al·lèrgies en nadons, com es poden detectar?
- 30 **MASCOTES**
Cures dels agapornis i les nimfes.



IMPULSANT LES TEVES IDEES

Per millorar l'experiència de compra dels clients de la botiga online i, al mateix temps, oferir un tracte més pròxim, des de fa uns mesos incloem en les comandes informació sobre el personal que s'encarrega de preparar-les. La compra online es pot fer des de la pàgina web o des de l'aplicació Món Consum.

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i explica'ns!

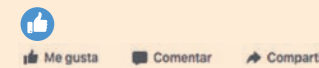
ESCOLTANT LA TEVA OPINIÓ A LES XARXES



Queremos dar las gracias a CONSUM, que con su aportación desinteresada de productos, ha ayudado a celebrar el séptimo aniversario del Economato Interparroquial San Onofre, el próximo 10 de junio, festividad de nuestro patrón.

Gracias a dicha donación, esta tarde hemos entregado a las familias una bolsa con distintos artículos.

Buenos días. Muchas gracias por compartir.



Hoy mi pescatera de confianza en @Consum de #Cheste me ha recomendado estos preciosos cangrejos azules.



Gracias por compartir.



SORPRESA de parte de CONSUM Me han enviado 2 vales de 5 €. De descuento en compras superiores a 20 €. Uno para Abril y otro para Mayo. Lo aprovecharé seguro. Los congelados y sobretodo los helados nos encantan de CONSUM. Calidad precio total. #consum #descuento #valesdescuento #compras #charter #ahorro #ahorrando #supermercadosconsum



ESTANT A L'ALTRA BANDA DEL TELÈFON

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.

Truca'ns! T'atendrem amb molt de gust.

Junts
.....
FEM
.....
consum

COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

Truc guanyador



Participa-hi!

VIDRES SENSE BORRISSOL

Si estàs fart que els vidres quedin amb el borriressol que deixen els draps o amb restes de tinta de les pàgines de diaris que moltes vegades s'utilitzen per fer-hi l'última passada, prova de fer servir les teves mitges velles. Passa-les pel vidre com si fossin una baieta i veuràs com queden perfectes.

Ana C.

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

PROVANT I APROVANT ELS PRODUCTES

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci-client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si ets un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet de sorra en els productes de la teva Cooperativa, aquest és el teu lloc.

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

ELS CINC DE...

JORGE BOSCH

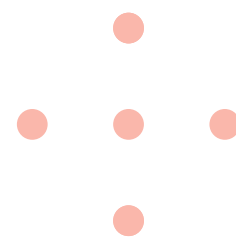
ACTOR

Jorge Bosch és un actor madrileny. Va començar a estudiar la carrera de Dret, però aviat va descobrir que el que li agradava era la interpretació, professió a la qual s'ha dedicat des de llavors. Ha treballat en teatre, cine i televisió, encara que el teatre és el gènere que més satisfaccions li ha donat. Ha participat en sèries com *Isabel*, *Hospital central* i *Periodistas*. Entre les pel·lícules en què ha participat destaquen *Cándida*, *La Caja Kovak* i *Zipi y Zape y la isla del capitán*. L'últim treball que ha fet en cinema ha estat *La estrategia del pequinés*. Forma part del repartiment de l'obra *El mètode Grönholm*, un dels fenòmens teatrals recents més grans. Actualment està rodant la sèrie *Todos mienten*.



Per la realització d'aquest reportatge, Jorge Bosch i Consum lliuren 500€ en aliments a l'Associació Pupaclown, Payasos de Hospital.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, el 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'aquestes col·laboracions, la Cooperativa va donar 6.900 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.



01



XOCOLATA NEGRA 70%

Senzillament, no podria viure sense ella. Ha estat, és i serà la meva companya més fidel. T'ajuda igual en una celebració com en una depressió. Mai no podré agrair-li tot el que ha fet per mi.

02



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Si és de primera pressió, molt millor. Un altre aliment que serveix per a tot.

03



GERDS I NABIUS

Sí, ja sé que en són dos, però a mi m'agrada menjar-me'ls junts sempre que puc. Són antioxidants i estan molt bons. Els nabius són boníssims en cas de pedres al ronyó.

04



CARXOFES

Com diu el meu amic i xef Fernando Limón, «la carxofa és molt bona persona, es porta bé amb tothom». Confitades al forn, amb foie, amb làmines de pernil, al vapor amb llimona, fregides, en paté... I, a més, és tot un gust menjar-les amb les mans.

05



PIT DE GALL DINDI NATURAL

Això sí, ha de ser del bo, no val comprar la carn processada, la que et posen als sandvitxos de benzineria, als aniversaris i al bufet dels hotels.

Menü per a disminuir el colesterol

APTE PER A TOTA LA FAMÍLIA

DESCOBREIX QUINS SÓN ELS ALIMENTS QUE POTS INCLOURE EN LA DIETA PER REDUIR EL NIVELL DE COLESTEROL. PREN NOTA!

Ja fa alguns anys, la directriu dietètica que indicava evitar menjar alguns aliments per la seva quantitat en colesterol va canviar radicalment. Es va arribar a la conclusió que no hi havia cap raó per fer a la població els advertiments sobre el colesterol en els aliments de les últimes quatre dècades. Aquesta modificació en el paradigma es va fer clarament evident amb la desaparició, gairebé total, de l'etiqueta «sense colesterol» en els diferents envasos alimentaris.

Avui, segons la *Guia de pràctica clínica sobre l'ús dels lípids com a factors de risc cardiovascular*, les xifres de colesterol de les analítiques no s'haurien de valorar aïlladament. Establir un tractament només amb aquesta informació no és suficient. És imprescindible tenir en compte altres factors de risc que tenen un paper més que demostrat en la predisposició més alta a patir malalties cardiovasculars, entre els quals destaquen el sedentarisme, el tabaquisme i els mals hàbits alimentaris.

L'evidència és molt clara, és fonamental:

- **Contrarestar el sedentarisme** fent activitat cada dia i augmentar-ne la intensitat a mesura que passen els dies o les setmanes.
- **Prioritzar el consum d'aliments d'origen vegetal** per sobre de l'animal i augmentar la ingesta de fibra procedent de fruita fresca, fruita seca, llegums, verdures, hortalisses i productes elaborats amb cereals sencers o integrals.
- **Integrar greixos seleccionats prèviament.**
- **Limitar el consum de sucres i cereals refinats.**
- **Eliminar productes ultraprocessats.**

La importància de la dieta com a element preventiu, a cost gairebé zero i sense efectes secundaris, de malalties cròniques i degeneratives, té un pes molt important en la nostra vida. Però, a vegades, portar aquestes recomanacions a la taula familiar resulta molt difícil.

La veritat és que el diagnòstic d'una hipercolesterolèmia posa en alerta qualsevol. Cal considerar que hem d'adoptar els nous hàbits dietètics gradualment. Inflor, còlics o gasos solen ser habituals quan s'incorporen aliments amb més fibra de manera abrupta; la idea és que aquestes millores es facin a poc a poc: per exemple, un nou aliment a la setmana. Les variants són infinites. Diversos ingredients capaços de donar sabor i altres textures. Adoptar un nou estil de vida val la pena per a aconseguir una millor qualitat de vida.

ADOPTAR UN NOU ESTIL DE VIDA VAL LA PENA PER A ACONSEGUIR UNA MILLOR QUALITAT DE VIDA.

Amanida d'espinaacs, ruca, albergínia i carabassa

INGREDIENTS (4 persones)

100 g de fulles d'espinaacs frescos
100 g de ruca
120 g d'albergínia
500 g de carabassa
80 g de moniato
200 g de ricotta
120 g de magrana
5 g de mostassa
40 g d'oli d'oliva extra verge
Vinagre i sal



PREPARACIÓ

Renta les albergínies, talla-les a rodanxes i posa-les a escórrer amb una mica de sal. Pela la carabassa i el moniato i talla'ls a daus.

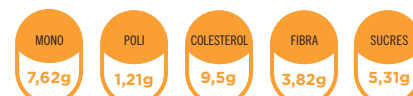
En una olla o cassola antiadherent, distribueix-hi les rodanxes d'albergínia i els daus de carabassa i moniato amb una mica de sal, sense oli. Cuina'ls a foc màxim 8 minuts. Redueix-ho a foc mitjà i deixa-ho 5 minuts més. A continuació, gira la verdura i deixa-la altres 5 minuts. Apaga el foc i deixa que es refredi.

Reparteix les fulles d'espinaacs rentats i escorreguts en una plata.

Afegeix-hi la ruca també rentada i escorreguda. A continuació, les rodanxes d'albergínia, i la carabassa i el moniato per sobre.

Reparteix el formatge ricotta escorregut per sobre.

Desgrana la magrana. Prepara una vinagreta amb l'oli, el vinagre i la mostassa. Sala-ho i aboca-hi la vinagreta.



Informació nutricional per ració.

Curri de cigrons amb mango

INGREDIENTS (4 persones)

300 g de cigrons cuits
2 alls secs
10 g de gíngebre
80 g de ceba tendra
2 g de coriandre en gra
2 g de comí en gra
2 fulles de curri o 1 de llorer
1 bitxo fresc petit (o pebrot de Caiena)
50 g de porro
80 g de pastanaga
30 g d'api
5 g de curri molt
120 g de mango madur i aromàtic
200 ml de llet de coco
5 ml de suc de llimona
1 g de julivert fresc o coriandre
40 g d'oli d'oliva verge extra
Pebre negre i sal



PREPARACIÓ

Pica els alls, el gíngebre pelat i la ceba tendra molt fins amb el ganivet o amb una picadora. Renta les verdures i pica-les. Pela el mango (reserva'n la polpa) i tritura'l o pica'l molt bé.

Escalfa 2 cullerades d'oli en una paella o cassola àmplia amb el comí, el coriandre i les fulles de curri o llorer, fins que deixin anar l'aroma. Afegeix-hi la pasta d'all i ceba tendra, i remena-ho bé a foc suau durant uns 8-10 minuts. Incorpora-hi les verdures picades. Salpebra-ho lleugerament i tira-hi la barreja de curri. Salta-ho a foc mitjà durant 5 minuts i aboca-hi la polpa del mango i la llet de coco i remena-ho bé.

Porta-ho a ebullició, abaixa el foc i tapa-ho. Cuina-ho uns 10 minuts. Afegeix-hi els cigrons, remenant bé, i tapa-ho de nou. Cuina-ho a foc suau durant uns 10 minuts més ajustant la quantitat de líquid amb aigua o brou si s'assequés massa. Afegeix-hi al final suc de llimona i corregeix el punt de sal. Serveix-ho amb julivert o coriandre fresc.



Informació nutricional per ració.

Pastís de mores

INGREDIENTS (10 racions)

3 ous L
1 llimona ratllada
150 ml de beguda d'ametlla
2 gotes d'essència de vainilla
1 polsim de sal
70 g de farina de cigrons
125 g de mores

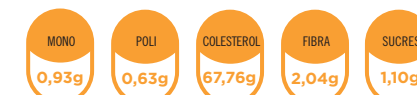


PREPARACIÓ

Preescalfa el forn a 175 °C i greixa lleugerament un motlle de pastís rodó (20 cm). Renta les mores i eixuga-les bé. Trosseja-les en peces no gaire petites. Distribueix-les al motlle.

Col·loca els ous en un bol i bat-los amb una batidora de varetes. Afegeix als ous una mica de ratlladura de llimona, la llet, la vainilla i la sal, i continua batent-ho tot una estona més. Tira-hi la farina de cigrons i bat-ho fins a tenir una barreja sense grumolls. Aboca la massa líquida amb cura sobre les fruites.

Posa-ho al forn durant uns 30-35 minuts fins que s'hagi daurat i que, en punxar-ho amb un escuradents, en surti net. Espera que es refredi abans de servir-ho.



Informació nutricional per ració.

LA CARN DE PORC

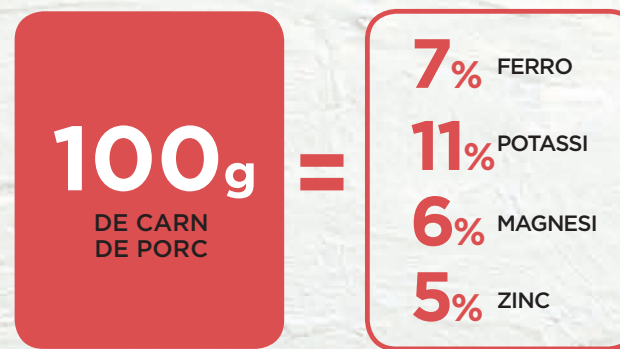
RICA EN PROTEÏNES, OMEGA-3 I, A MÉS, AJUDA A DISMINUIR EL COLESTEROL.

La carn de porc és una de les més consumides al món i una de les més aprofitades ja que, com se sol dir, «del porc, se n'aprofita fins la cua». L'OMS (Organització Mundial de la Salut) la classifica com a carn blanca, amb la qual cosa, en comparació amb la vermella, conté menys ferro i greixos saturats i és de més fàcil digestió. Espanya és el quart productor mundial de carn de porc després de la Xina, els Estats Units i Alemanya.

La carn porcina és molt completa i alhora molt apreciada per la gran varietat de talls que ofereix (llonza, costella, llom, filet...) i maneres de preparació (curada, fumada, rostida, en embotits, en salaó...).

PREPARACIÓ DE LA CARN SEGONS LA PEÇA

- **Peus:** Són les potes del porc. Es fan arrebossats, guisats, a la vinagreta o simplement cuits.
- **Costelles:** Es preparen guisades o a la planxa. Se solen tallar en porcions individuals.
- **Llom:** Es pot cuinar al forn, fregit, cuit o arrebossat a talls petits.
- **Espatlla:** Es prepara a trossos i és la peça perfecta per a preparar guisats.
- **Cap de llom:** Es prepara a trossos petits que es poden coure, fregir o guisar.



VALOR NUTRICIONAL

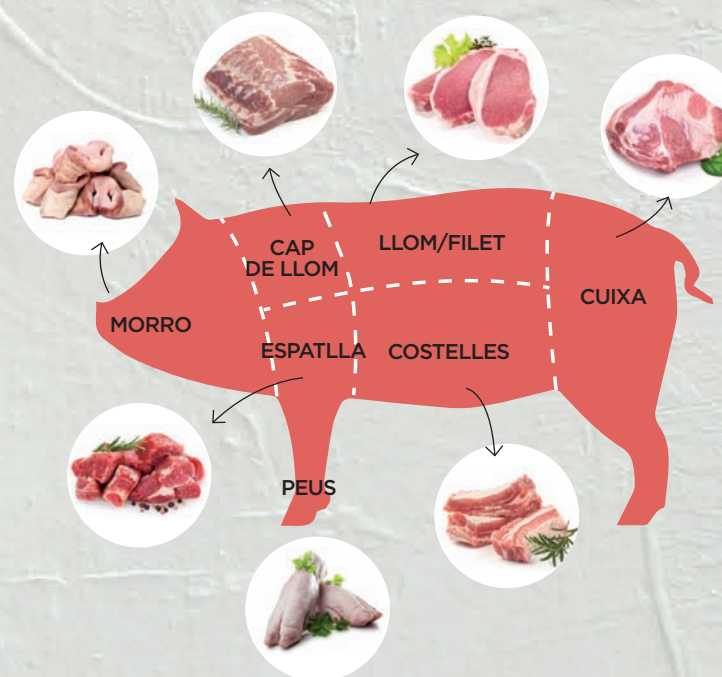
La quantitat de minerals de la carn de porc és molt significativa. 100 grams contenen: 7% de ferro, 11% de potassi, 6% de magnesi i 15% de zinc. A més, és rica en vitamina B1 i en àcids grassos insaturats, encara que la quantitat de greix és el component més variable perquè depèn de l'espècie, la raça, el sexe, l'edat, el tall de la carn, la peça que es consumeix i l'alimentació que hagi tingut l'animal al llarg de la vida.

BENEFICIS DE LA CARN DE PORC

- La carn de porc conté omega-3, que **protegeix el cor**.
- És una **font de proteïnes** excel·lent, fonamentals en nombroses funcions de l'organisme, entre les quals, el creixement, per la qual cosa és molt recomanable en les dietes dels infants.
- És generalment una **carn magra**, sempre que evitem afegir greixos a la cocció (mantegues, fregits...).
- Ajuda a **disminuir** progressivament **el colesterol «dolent»** i permet augmentar el colesterol «bo», ja que aporta principalment àcids grassos insaturats.

CONSELLS DE COMPRA, CONSERVACIÓ I PREPARACIÓ

- A l'hora de triar la peça de porc hem de tenir en compte que la part del darrere es considera la de més qualitat, mentre que la del davant conté més col·lagen, per tant, és més gelatinosa.
- Un cop a casa, la carn s'ha de conservar a la nevera entre 3 i 5 dies i, al congelador, un màxim de 4 mesos les peces grans i 2 mesos, les petites.
- S'ha de tenir en compte que, com més petit és el tall, més de pressa es fa malbé la carn, per això convé consumir la carn picada el mateix dia de la compra o l'endemà mateix.
- Es recomana consultar els professionals de la carnisseria sobre els diferents talls i la millor preparació per a obtenir el millor resultat.



Nocions per a apreciar el vi

GUIA PER A PRINCIPIANTS

ESTÀS DESCOBRINT EL MÓN DEL VI? LLAVORS NO ET POTS PERDRE AQUESTS CONSELLS. ET PORTEM UNES NOCIONS BÀSIQUES SOBRE EL VI PER A PRINCIPIANTS.

Com diuen alguns experts, la set la calma l'aigua, però el vi acompanya els moments i genera records al voltant de la taula. Una bona degustació de vi a l'hora de dinar o sopar fa que aquest instant es transformi en un moment especial. A més, els vins són els acompanyants perfectes per a celebracions, tertúlies... Fins i tot, anar a comprar un vi ja forma part de l'experiència de gaudir-ne, per això tothom que n'elabora sent un gran orgull pels vins que fa, ja que sap que formen part de molts moments de goig de les persones.

Precisament compartir vi és una de les coses que ens pot ajudar a conèixer-los i aprendre'n més, ja que tastar-los en grup sempre genera que es puguin compartir matisos, impressions i comparacions amb altres vins.

Així que, com més vins tastem, millor sabrem de quina classe ens agraden més o menys, ja que, per començar a entendre de vins, hem de començar per saber què és el que més ens agrada observant-los, olorant-los i, sobretot, tastant-los i gaudint-ne.

5 coses que has de saber sobre vins

- 1 La copa.** Hem d'agafar la copa per la tija o la base per a evitar escalfar el vi amb les mans. Farem girar la copa suauement des de la base en petits cercles cap a tots dos costats. Amb aquest moviment observarem, d'una banda, com cauen les llàgrimes de vi: com més baixa sigui la velocitat de caiguda, més densitat i, per tant, més graduació alcohòlica tindrà. I d'una altra, com surten les diferents aromes quan s'oxigena el vi.
- 2 La temperatura.** Acabem amb els falsos mites que el vi blanc ha d'estar fred i el negre, a temperatura ambient. El vi blanc es pren més fred que el negre, però, òbviament, un vi molt fred no té gust de res, per tant, ha de mantenir la frescor, però no estar gelat. Pel que fa al vi negre, ha d'oscil·lar entre els 15 i 17 graus a les zones més fredes del nostre país; si vivim en una zona més càlida podem arribar, perfectament, als 14 graus per a degustar-lo. No oblidem que el terme «temperatura ambient» es va encunyar a França a les acaballes del segle XVII; per tant, també hem de mantenir el vi negre a la temperatura recomanada anteriorment.
- 3 El color.** Observant el color del vi podem esbrinar si és un vi més jove o té més edat. Per exemple, en els vins blancs, si hi distingim tons grocs, pàl·lids, pallosos o verdosos, som davant d'un vi jove que es troba en el primer o segon any i que ve d'una zona més freda. Mentre que si el groc és intens tirant a or, el vi té més edat, ha estat fermentat en bota o és un vi dolç. Amb els negres, encara que a primera vista tots ens puguin semblar del mateix color, si el to és més carmí o teula significa que som davant d'un vi més vell.
- 4 Tastar vins de la mateixa tipologia de raïm,** però de diferents denominacions d'origen alhora per a entendre bé els matisos que té cada zona. També podem fer-ho amb el mateix raïm de diferents països. Així aprendrem a diferenciar per la classe de raïm, però també la zona.
- 5 Guardar les etiquetes dels vins que més ens agradin.** A mesura que tastem vins, podem anar guardant les etiquetes dels que més ens hagen agradat i així sabrem quines varietats de raïm conté, si el vi és jove o vell i la zona d'on procedeix. És un bon mètode per a començar a saber diferenciar-los.

SI OBSERVEM EL COLOR DEL VI PODEM ESBRINAR SI ÉS UN VI MÉS JOVE O TÉ MÉS EDAT.

TIPUS DE XAMPÚ

Descobreix quin és la millor per a tu

TOTS ELS CABELLS S'ENFRONTEN A DIFERENTS NECESSITATS.

Actualment hi ha tants tipus de cabells com persones al món. Totes, amb diferents problemes o necessitats, però també amb diferents solucions. I és que, avui dia, tot està inventat i és igual si tens el cabell tenyit, arrissat, llís, fi, gras, sec, crespat... Hi ha un xampú amb la formulació perfecta per a tu!

Ja no hi ha excuses perquè et cuidis la salut capil·lar i llueixis una cabellera perfecta tot l'any. Vols descobrir quins **tipus de xampú** hi ha i quin és el més adequat per a les teues necessitats? Pren nota, perquè a continuació t'ho expliquem.

TIPUS DE XAMPÚ SEGONS LA FORMA DEL CABELL

La forma del cabell determina quins productes cal fer servir. I és que, encara que a simple vista podem trobar la principal diferència entre el cabell llís i el cabell arrissat, n'hi ha moltes més. El **cabell llís** tendeix a ser menys poblat, més fi i, entre altres coses, sol trencar-se i greixar-se amb més facilitat. En el **cabell arrissat** passa tot el contrari: sol ser més sec i necessita més dedicació perquè els rínxols quedin solts, hidratats i bonics.

Encara que es poden donar diferents circumstàncies en un mateix tipus de cabell, avui dia hi ha xampús que donen resposta a les característiques comunes que comprenen tots dos grups.

- **Xampú per a cabells llisos:** aquest tipus de cabell, generalment, sol ser més fi i necessita un xampú que aportí volum i textura, però que no l'endureixi.
- **Xampú per a cabells arrissats:** aquesta classe de cabell absorbeix molt més la humitat i és molt porós, per la qual cosa busca un xampú molt hidratant, normalment compost per diferents olis perquè els rínxols quedin hidratats, solts i definits.

TIPUS DE XAMPÚ PER A NECESSITATS ESPECIALS

Tots els cabells s'enfronten a diferents necessitats, però alguns tenen particularitats especials que cal tractar adequadament, començant per la rentada.

- **Cabells grassos:** el cabell gras és aquell que produeix greix en excés i tendeix a veure's brillant poc després de rentar-lo, sobretot, en la zona de les arrels. Aquesta classe de cabell necessita un xampú per a cabell gras que contingui ingredients capaços de restaurar el cuir cabellut i equilibrar la producció de seu, però que conservi l'aspecte brillant.
- **Cabells secs o deshidratats:** encara que habitualment els cabells arrissats solen ser els més secs, també hi ha cabells llisos que necessiten un extra d'hidratació. El cabell sec sol tenir les puntes obertes, un tacte aspre i s'encrespa. Aquesta classe de cabell necessita un xampú hidratant, compost per ingredients que en suavitzin la textura i li donin un aspecte brillant i sedós.

- **Cabells tenyits:** el cabell tenyit perd color i lluentor amb cada rentada, per tant, els productes protectors del color són molt importants perquè eviten que la cutícula capil·lar s'obri tant i perdi tant de color. A aquesta classe de cabell li cal un xampú protector del color, sense silicones o sulfats, ja que aquests arrosseguen els pigments del cabell i, a més, poden arribar a ressecar-lo en excés. Cal destacar que els cabells tenyits de ros són els que més pateixen l'oxidació de cabell i més es ressequen. A més, el color ros és molt difícil de mantenir, ja que amb cada rentada el color s'oxida i pot arribar a tornar-se taronja, groc o, fins i tot, verd, quan entra en contacte amb diverses substàncies com el clor. És per això que els cabells rossos plàti o blancs necessiten un xampú *silver* o violeta que en matisi el color gradualment.

- **Cabells amb caspa:** la caspa és la descamació de la dermis del cuir cabellut i apareix per la proliferació anormal d'un microorganisme que és present de manera natural en la nostra pell. Aquest fong es desprèn (caspa seca) o s'enganxa (caspa grassa) al cuir cabellut formant unes escates blanques molt poc estètiques. Per tractar aquesta afecció, el principal és optar per un xampú purificant amb ingredients com la menta, per exemple, que ajudin a eliminar l'aparició d'aquest fong.

- **Per a la caiguda del cabell:** cada dia, tots perdem entre 50 i 100 cabells, però a vegades se'n cauen més a causa de factors externs com, per exemple, la mala salut, l'estrès, els canvis d'estació, desequilibris hormonal, etc. En aquest cas, és convenient fer servir un xampú anticaiguda que netegi amb profunditat el cabell i ajudi a enfortir el fol·licle pilós.

NOUS FORMATS DE XAMPÚ

Com a la moda, tot torna, però millorat, i és que molts dels formats de xampú que abans gastaven les mares o les àvies han arribat per quedar-se.

- **Xampú sec:** alguna vegada t'ha passat que t'has rentat els cabells la nit anterior i t'has aixecat amb les arrels grasses? Si t'ha passat, aquest xampú serà el teu gran alià. Amb el xampú sec no necessites aigua per donar-li a la cabellera un aspecte fresc, net i amb volum. I és que aquest xampú en esprai s'aplica a les arrels del cabell i absorbeix l'excés de greix o seu que aquestes han produït: uns minuts després d'aplicar-lo, es freguen les arrels per a eliminar-ne les restes i... voilà! Aquest xampú substitueix les pólvores de talc o la farina d'arròs que feien servir antigament per exercir la mateixa funció.
- **Xampú en pastilla:** aquest tipus de xampú, que emula els sabons antics, ha sorgit durant els últims anys com una opció més respectuosa amb el medi ambient, ja que el xampú sòlid no necessita envàs de plàstic per a conservar-se ni per a transportar-se. Una opció perfecta no només per als més compromesos amb el medi ambient, sinó també per als més viatgers, que poden gaudir del seu xampú preferit a qualsevol lloc del món.

Hàbits i rutines de l'era COVID-19

QUE HAN VINGUT PER QUEDAR-SE

LA COVID-19, SENS DUBTE, HA CANVIAT ELS NOSTRES HÀBITS. AVUI PARLEM D'HÀBITS I COSTUMS QUE HAN VINGUT PER QUEDAR-S'HI DESPRÉS DE LA PANDÈMIA. DESCOBREIX-LOS!

Encara que alguns sociòlegs afirmen que som davant del principi de la fi de la pandèmia i que no serà fins al 2024 quan, realment, entrarem en l'era postpandèmica, ja podem veure algunes de les conseqüències que l'arribada de la COVID-19 ha deixat en la manera de relacionar-nos i de viure el dia a dia. Si bé és cert que ja no tornarem a escenaris com els de març de 2020 ni gener de 2021, en què la incertesa i les temudes «ones» ens van provocar canvis dràstics en la forma de vida, hi ha uns certs hàbits, socials i higiènics que hem anat adquirint durant tot aquest temps i que sembla que s'han quedat instaurats per sempre en el nostre dia a dia.



LA HIGIENE

No és el mateix netejar que desinfectar. La pandèmia ens va donar una classe magistral de les diferències d'aquests dos conceptes i la importància de la desinfecció a les cases. Segons l'Associació Espanyola de Distribuïdors, Autoserveis i Supermercats (Asedas), la compra i l'ús de lleixius va tenir el seu moment àlgid durant les primeres setmanes de la pandèmia: els desinfectants i els lleixius van experimentar una pujada de la demanda de més del 100% i els netejadors de casa, al voltant d'un 30%, amb un increment de vendes total al final de 2020 del 20% respecte de l'any anterior, pel que fa a lleixius i desinfectants. El que més crida l'atenció d'aquestes dades és que el lleixiu i els desinfectants, per la relació qualitat/preu, també han pujat al carretó d'anar a comprar dels més joves, que desconeixien els diferents usos d'aquesta mena de productes enfront d'uns altres més específics com els líquids de fregar o els multiusos.

A més, en l'aspecte personal, rentar-se les mans i usar gels hidroalcohòlics s'han fet un lloc en la societat i els hem incrementat cada vegada que manipulem coses que toca molta gent.

LA MANERA DE SOCIALITZAR

L'ús de mascaretes i la distància social han suposat un punt d'inflexió a l'hora de relacionar-nos amb els altres. Aquesta situació ens ha portat a tallar de soca-rel un dels hàbits que teníem com a societat, com era arribar a una reunió i saludar els presents, coneguts o no, amb dos petons o donant la mà; no només per l'aïllament i el confinament, sinó per mantenir la distància de seguretat interpersonal i evitar els contactes físics.



EL TELETREBALL

Aquesta modalitat de treball, que era gairebé una utopia en països com el nostre, de la nit al dia es va fer necessària i imprescindible per al funcionament de les empreses entre els mesos de març i abril de 2020. I ara són moltes les empreses que, després d'haver fet una posada a punt de la forma més immediata possible i d'haver invertit en aquesta mena de sistemes de treball, han vist els beneficis que té per als treballadors, com l'estalvi de desplaçaments, la conciliació de la vida laboral i personal i una predisposició del treballador més directa davant qualsevol necessitat de l'empresa.



3
LES PLATAFORMES DE REPARTIMENT I EL SERVEI DE MENJAR A DOMICILI VAN CRÉIXER UN 60% DURANT L'ESTAT D'ALARMA.

AUGE DEL MENJAR A DOMICILI

Amb les restriccions horàries i d'aforaments i, fins i tot, amb el tancament de l'hoteleria, molts restaurants i bars s'han reinventat i sumat a les plataformes de repartiment per poder continuar treballant i donant servei als clients. Així, d'una manera o una altra, ens hem acostumat a tenir «el bar a casa», ja que aquesta s'ha convertit en el nostre refugi. Hem après a ser més a casa, a estimar-la més i a cuidar-la més. Les plataformes de repartiment i el servei de menjar a domicili van créixer un 60% durant l'estat d'alarma, segons un informe de la consultora Kantar. Durant aquest període, els operadors de repartiment a domicili van sumar prop de mil restaurants nous en menys de tres mesos, de manera que, aquells que no tenien aquest servei, el van incorporar per primera vegada.



L'AUGE DE L'ÚS DE TARGETES DE CRÈDIT O APLICACIONS DE BANCS EN DETRIMENT DE LA MONEDA I ELS BITLLETS

Les primeres informacions que teníem sobre el virus afirmaven que tenia un alt valor de transmissió per contacte, per la qual cosa les autoritats sanitàries van aconsellar que es fes més ús de les targetes de pagament i d'aplicacions bancàries que dels diners en efectiu.

LA COMPRA ONLINE

Una modalitat de compra que el 2020 va créixer el que hagués crescut els pròxims cinc anys. La pandèmia i la por al desproveïment i als contagis han fet que molts optessin per canviar-se al canal digital. En el cas dels supermercats, van assolir una quota de mercat d'un 4%, segons l'últim informe de la consultora Kantar. Es tracta d'un sector que ha experimentat canvis molt ràpids i que s'ha hagut d'adaptar a les noves tendències a conseqüència de la pandèmia. A més, l'informe afirma que quatre de cada deu espanyols asseguren que cada vegada compraran més en línia. Entre els principals motius s'imposa la comoditat i l'estalvi de temps per dedicar-lo a altres activitats.



ESCAPA'T A Toledo

ESTÀS PENSANT EN UN VIATGE DE CAP DE SETMANA? UNA ESCAPADA A TOLEDO ÉS JUST EL QUE NECESSITES! AVUI ET PROPOSEM QUÈ POTS FER UN CAP DE SETMANA A TOLEDO.

Declarada Patrimoni de la Humanitat per la Unesco, Toledo és una de les ciutats espanyoles amb més riquesa històrica i cultural. És impossible avorrir-s'hi i deixar-la sense haver gaudit de la seva gastronomia.

Coneguda com «la ciutat de les tres cultures», Toledo ha acollit al llarg de la història les cultures musulmana, jueva i cristiana i, als seus carrers i plats típics, es poden apreciar vestigis d'aquest passat.

QUÈ ES POT VEURE A TOLEDO

CATEDRAL DE SANTA MARÍA

Aquesta catedral d'estil gòtic és considerada una de les obres arquitectòniques més importants d'Europa.

ALCÁZAR

Actual seu del Museu de l'Exèrcit, va començar a construir-se com a palau romà al segle III, però ha experimentat nombrosos atacs i restauracions al llarg del temps.

SINAGOGA DE SANTA MARÍA LA BLANCA

Va ser construïda a finals del segle XII per artesans musulmans. En destaquen especialment els arcs de ferradura i les formes geomètriques típiques de l'estil mudèjar.

MONESTIR DE SAN JUAN DE LOS REYES

Edificat al segle XV com a lloc de sepulcre per als Reis Catòlics, és imprescindible aturar-se en l'ornamentació del seu claustre.

PLAÇA DE ZOCODOVER

Centre neuràlgic de la ciutat. Punt de trobada per trobar-hi les botigues, pastisseries i restaurants més típics de Toledo.

PASSEIG DE SAN CRISTÓBAL

Des d'aquest passeig es pot contemplar una preciosa panoràmica de la vall de Toledo i gran part de la ciutat.



QUÈ ES POT MENJAR A TOLEDO

La cuina d'influències morisques, sefardites i cristianes està basada en plats consistents lligats a la caça i al pasturatge, com delicioses calderetes o rostits, encara que tampoc fallen en els dolços, amb una rebosteria típica per a llepar-se'n els dits.

PERDIU ESTOFADA

La matèria primera, el vinagre i herbes aromàtiques com el safrà són el que marquen la diferència. Les més bones són les que tenen menys d'un any i es coneixen com *perdigons*.

COCHIFRITO MANXEC

És un plat emblemàtic de la cuina castellana en general. La recepta s'elabora principalment amb carn de xai o cabrit. Èxit assegurat si el resultat és una carn cruixent per fora i delicada per dins.

CARCAMUSA

És un guisat de carn de vedella o porc amb verdures de temporada. Se serveix com a tapa o com a plat principal.

ARRÒS A LA TOLEDANA

Aquest arròs és peculiar per la combinació d'ingredients: arròs, congre, bolets, llard de porc, pollastre i calamars, all i sal, a més d'espècies com el safrà i el pebre.

MASSAPÀ

I per postres, res millor que el massapà, que a Toledo té indicació geogràfica protegida. Els ingredients: sucre, ametlles i ou.



COM PODEM REUTILITZAR RESIDUS ORGÀNICS

SAPS QUINS RESIDUS ORGÀNICS ES PODEN APROFITAR I QUINS NO? DESCOBREIX AMB NOSALTRES COM POTS REUTILITZAR RESIDUS ORGÀNICS PER CONVERTIR-LOS EN MATÈRIA PRIMERA.

Espanya s'enfronta al repte de reciclar el 55% dels recursos municipals abans de 2025. El reciclatge de matèria orgànica és un dels principals reptes de les ciutats i pobles, ja que són les escombraries que més generem, però no les que més reciclem. Les cases espanyoles generen 22 milions de tones de residus a l'any i la meitat són d'origen orgànic.

Saber què és un residu orgànic és el primer pas per a poder-lo reciclar bé. Són tots aquells residus d'origen natural que poden «fer-se malbé». Alguns exemples són: peles de fruita o verdura, restes de menjar, closques d'ou, pa, truites, filtres per a cafè, bossetes de te, excrements d'animals, lactis (sense recipient), ossos, llavors, flors, pastura i fullaraca. Tots aquests residus s'han de llençar al contenidor marró.

Però què podem fer nosaltres a casa per aprofitar la matèria orgànica? Una resposta possible és el compostatge domèstic, que és un procés de transformació de la matèria orgànica mitjançant l'acció de microorganismes i que desemboca en la creació del compost. D'aquesta manera, contribueixes a protegir el medi ambient perquè reutilitzes els residus orgànics i, per tant, produeixes menys escombraries. A més, obtindràs un adob natural, cosa que significa que no faràs servir un producte químic. Pots usar-lo en els tests i, si a casa tens jardí, també per als arbres.

55%

ESpanya s'enfronta al repte de reciclar el 55% dels recursos municipals abans de 2025.



PRÀCTIQUES PER A REUTILITZAR DEIXALLES ORGÀNIQUES I INORGÀNIQUES

El compost és un adob natural i té múltiples beneficis: ajuda a millorar l'estructura del sòl, afavoreix el creixement de les plantes i redueix la quantitat de males herbes.

A continuació veurem com es poden aprofitar al màxim els residus orgànics:

- 1 Prepara els residus:** talla els residus en trossos petits, ja que així se'n facilita la descomposició. Pots fer servir un recipient de plàstic amb forats per facilitar la ventilació, una bossa compostable, una capsa de fusta o un bidó.
- 2 Barreja bé tots els residus.** Ha d'haver-hi un cert grau d'humitat, sense que arribi a degotar. Si veus que degota, afegeix més residu orgànic sec, però si veus que no hi ha humitat, li pots afegir una mica de líquid. La barreja no ha de fer mala olor; si és així, és senyal que estem fent malament alguna cosa. Pot ser que la mescla ens quedi molt pastosa: això és perquè només hi hem posat restes domèstiques, per això s'aconsella incloure-hi residus vegetals.
- 3 Tapa el recipient,** però no hermèticament, perquè ha d'entrar-hi aire.
- 4 Compost preparat per a utilitzar:** dos mesos després, tindràs el teu compost. Posa'l sobre la terra i rega-ho.

Per a aprofitar els residus inorgànics, primer hem de saber distingir què són. Els residus inorgànics són aquells materials de rebuig l'origen dels quals no és biològic. A diferència de les orgàniques, les deixalles inorgàniques han estat fabricades en processos industrials i artificials i, per això, trigen molt de temps a degradar-se.

Són el vidre, el paper i el cartó, la ferralla, els embolcalls i envasos, els plàstics... Per posar-ne alguns exemples pràctics: embalatges de cel·lofana, bosses de plàstic, roba de fibres sintètiques, recipients de PVC (safates, ampolles, etc.), piles, bateries, brics, ampolles i pots de vidre, cartutxos d'impresora, cables trencats o pneumàtics.

Ja sabem que els envasos es reciclen al contenidor groc; el paper i el cartró, al blau, i el vidre, a l'iglu verd. Però què podem fer per reduir el consum de material inorgànic?:

- **Comprar aliments frescos i a granel per reduir envasos.**
- **Reutilitzar envasos com els pots** de vidre per guardar llegums o arròs.
- **Fer la compra amb bosses reciclades, carretó o cabàs.**
- **Evitar comprar productes embolicats en plàstic.** Pots fer servir bosses de malla reutilitzables o bosses compostables.
- **Usar estris de fusta** a la cuina.
- **Conservar el menjar en carmanyoles de vidre** en comptes de plàstic.
- **Evitar els productes d'un sol ús.**
- **Comprar, vendre o donar roba de segona mà.**
- **Mantenir i reparar electrodomèstics** per a allargar-ne la vida útil.

FRANQUICIA CHARTER

Charter assoleix el mes de juliol la previsió d'obertures per a tot el 2021



La franquícia de Consum ha obert 30 nous supermercats des de començament d'any fins ara, i ha assolit així la previsió d'obertures sis mesos abans que acabi l'exercici. D'altra banda, la cooperativa ha inaugurat 3 supermercats durant el 2021

Els 30 supermercats Charter, repartits al llarg de tot l'arc mediterrani espanyol, disposen de servei de forn, secció de fruites i verdures, xarcuteria i carnisseria en autoservei, una àmplia gamma de productes Consum i varietat de marques. A més, els clients dels supermercats Charter també poden beneficiar-se de tots els descomptes i promocions de la cooperativa a través del programa Món Consum.

Amb aquesta franquícia, Consum compleix l'objectiu social de donar servei a les petites poblacions i barris urbans que no disposen de població suficient per a implantar-hi un gran supermercat, però que necessiten una bona instal·lació comercial per a les compres de cada dia.

Obertures Consum

D'altra banda, Consum ha inaugurat 3 nous supermercats, concretament, a les poblacions d'Alcoi, Torrevella i Beniel. Tots segueixen el nou model de botiga en què preval l'experiència del client i la sostenibilitat, se simplifiquen els mobles, la disposició dels productes, els colors i la il·luminació per facilitar la compra i que sigui personalitzada, còmoda i àgil, i es dona especial protagonisme als productes frescos, que són el principal element diferenciador de Consum.

Amb aquestes noves obertures, Consum té una xarxa comercial de 822 supermercats a tot l'arc mediterrani, 464 de propis i 358 de franquiciats, amb un total de 621.106 m² de superfície de sala de vendes.

INNOVACIÓ

Consum i la UPV aposten per la realitat virtual per a la formació del personal de caixa



La formació mitjançant realitat virtual començarà a impartir-se al llarg d'aquest mes

Consum aposta per la realitat virtual per a la formació del personal de caixes de la mà de LabLeni-I3B, pertanyent a la Universitat Politècnica de València.

La formació mitjançant realitat virtual parteix de l'aprenentatge basat en la simulació i contextualització, per a la qual cosa es fan servir avatars que simulen diferents situacions reals que podrien tenir lloc amb clients a la línia de caixes d'un supermercat.

Aquesta formació permetrà als treballadors participar en lliçons interactives, ja que podran interactuar amb l'entorn d'una manera molt similar a la vida real. A més, aquesta simulació permetrà als usuaris capturar les accions dels avatars i recollir una gran quantitat de dades que els proporcionaran informació sobre el comportament dels clients molt més representativa que alguns dels comportaments del món real.

L'aprenentatge continu és fonamental per a desenvolupar el talent dels treballadors i adquirir noves competències, per la qual cosa Consum continua invertint en la formació dels empleats. Concretament, la cooperativa disposa de diferents programes de formació recollits a l'app Gent Consum, en la categoria «Campus Consum», on els treballadors poden accedir a un gran catàleg de cursos en línia.

MEDI AMBIENT

Consum ha eliminat 1.590 tones de plàstic verge el 2020



A més, la cooperativa ja disposa del primer càlcul de petjada plàstica, una eina per a mesurar la quantitat de plàstic present als envasos de productes de marca pròpia i que identifica els que generen més quantitat de plàstic

Consum ha reduït 1.590 tones de plàstic verge el 2020 gràcies a la reducció del gramatge dels envasos de marca pròpia i la substitució per altres materials reciclats o compostables.

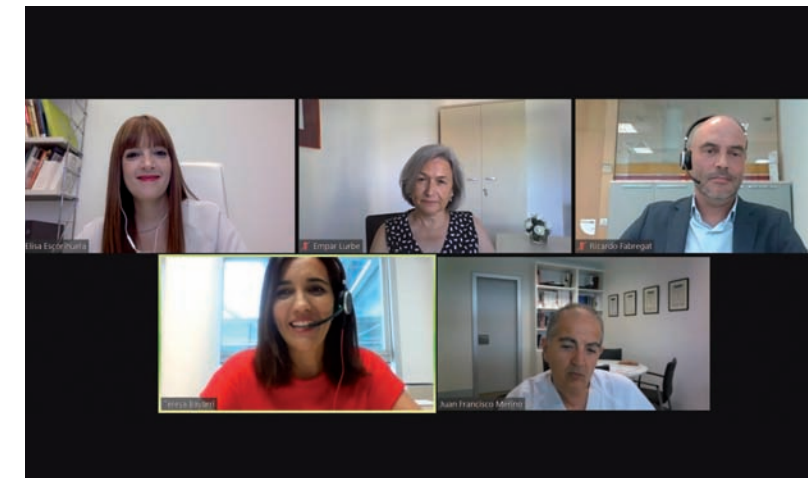
A més, la cooperativa ha calculat el 2020 la seva petjada plàstica, una eina pròpia per a calcular la quantitat de plàstic present als envasos primaris dels productes de marca pròpia, incloent-hi l'envàs dels productes frescos. La dada del primer mesurament ha estat de 12.492 tones de plàstic.

Igual que la petjada de carboni, que permet identificar on es produeixen les emissions més altes de CO₂, aquesta metodologia permet identificar els envasos que generen més quantitat de plàstic per a impulsar mesures de reducció i, a partir d'aquesta dada, mesurar els progressos aconseguits al llarg del temps.

De cara a l'any vinent, Consum continuarà desenvolupant l'abast de la seva petjada plàstica per continuar impulsant noves mesures que suposin una reducció significativa en l'ús d'aquest material dins del seu Pla de Reducció de Materials i Envasos, en línia amb el compromís amb el Pacte Verd Europeu.

TROBADA DECIRHACIENDO

El consum d'aliments saludables augmenta un 15% el 2020



Consum ha reunit, virtualment, experts en nutrició, endocrinologia, pediatria i qualitat per debatre sobre alimentació saludable en la V Trobada DecirHaciendo

L'alimentació saludable és una tendència en augment els últims anys i s'ha incrementat des que va començar la pandèmia. Aquesta és una de les conclusions que s'han compartit durant la trobada DecirHaciendo virtual organitzada per Consum sobre alimentació saludable i que ha reunit experts del món de la salut i la nutrició.

En la mateixa línia, l'estudi «Salut i sostenibilitat marquen l'alimentació del futur», presentat per AECOC, afirma que 8 de cada 10 consumidors gasten més en alimentació saludable que abans de la pandèmia. Concretament, el consum d'aliments saludables ha augmentat un 15% el 2020. Els hàbits de consum de més de 3,6 milions de socis clients de la cooperativa confirmen aquesta tendència.

Segons AECOC, l'augment per a portar una alimentació saludable es deu a diversos factors, com ara la preocupació per tenir un sistema immunitari fort que pugui combatre la COVID-19, la cura per la salut física i la lluita contra l'obesitat, un problema que ha augmentat considerablement durant la pandèmia, sobretot, en els nens. Per fer-hi front, Consum col·labora amb l'Hospital General de València en la creació de tallers de cuina de nutrició saludable, dels quals s'han beneficiat més de 2.000 famílies.

Una altra de les conclusions a què s'ha arribat a la trobada és la importància de l'etiquetatge dels aliments. Segons Nielsen, és un tema clau per a un 51% dels consumidors, que demanen transparència i autenticitat, així com una reducció de sucres, sal i greixos saturats en la composició dels productes. Per donar resposta a aquests consumidors, la cooperativa compleix el seu compromís amb l'Estratègia NAOS i ha reformulat aliments i begudes de la seva marca pròpia reduint aquests tres components significativament en més del 18% de tots els productes marca Consum disponibles als supermercats.



CURES PER A HIDRATAR LA PELL SECA DESPRÉS DE L'ESTIU



EL SOL, LA PLATJA, LA PISCINA I MOLTS ALTRES FACTORS RESSEQUEN LA PELL A L'ESTIU. ET PORTEM UNS CONSELLS PER A HIDRATAR LA PELL SECA DESPRÉS DE L'ESTIU.

APLICAR DIÀRIAMENT UNA BONA CREMA HIDRATANT HA DE SER IMPRESCINDIBLE EN LA TEVA RUTINA.

A qui no li ve de gust aprofitar al màxim els últims dies de sol després de l'estiu? Quan fa bon temps, solem tombar-nos al sol per no perdre el bronzejat, però no hem d'oblidar que aquesta sobreexposició pot provocar que la pell se'ns ressequi. Per a evitar la deshidratació, et portem alguns consells senzills.

- 1 Exfolia't la pell i restaura'n la lluminositat:** una vegada a la setmana és important fer una exfoliació que ens ajudi a eliminar les impureses i cèl·lules mortes i netejar els porus. Ens ajudarà a tenir una pell més sana i natural.
- 2 Crema hidratant, el must have per a rostre i cos:** la pell deshidratada no té l'aigua necessària per a mantenir-se en perfectes condicions; per aquesta raó, aplicar diàriament una bona crema hidratant ha de ser imprescindible en la teva rutina. Fes servir cremes específiques segons que t'hidratis el rostre o el cos. Els productes que contenen ingredients com l'àcid hialurònic o les ceramides garanteixen una correcta hidratació.
- 3 Sèrum, un extra d'hidratació:** els sèrums són molt importants per a cuidar la pell, ja que l'alta concentració de components actius que tenen penetra fins a les capes més profundes.
- 4 Protector solar tot l'any:** no oblidis que el protector solar ens l'hem d'aplicar tot l'any, sobretot al rostre. Encara que no ens hi exposem directament, el dia a dia fa que el sol ens toqui igualment i la pell ha d'estar protegida.
- 5 Guerra a les taques:** si l'estiu t'ha deixat taques a la pell, és el moment de començar amb els tractaments despigmentants. És millor que un professional t'assessori per trobar el millor tractament antitaques. L'ideal és incorporar-lo a la teva rutina nocturna.
- 6 Menja bé:** una alimentació variada i equilibrada és imprescindible per a una bona hidratació. Si per vacances has fet algun excés, és el moment de tornar a la rutina.
- 7 Beu aigua:** és la base de la hidratació, tant per als dies posteriors a l'exposició solar com per a qualsevol dia de l'any. Intenta beure'n, almenys, 1,5 litres al dia. La salut i la pell t'ho agrairan.

BENEFICIS DE RIURE

CONFIES EN AQUELLA DITA POPULAR QUE «RIURE ALLARGA LA VIDA»? AVUI T'EXPLIQUEM ELS BENEFICIS QUE EL BON HUMOR I RIURE DONEN A LA SALUT.

RIURE: LA MILLOR MEDICINA

Les últimes recerques sobre els beneficis de riure indiquen com s'enforteix el sistema immunològic i l'estat d'ànim, com disminueix el dolor i com ens protegeix dels efectes nocius de l'estrès.

El bon humor alleugereix la càrrega emocional, inspira confiança en un mateix, ens permet connectar amb els altres i facilita que puguem perdonar abans. És un gran recurs per a superar problemes i per a millorar les relacions i la salut física i emocional. El millor de tot és que aquest «medicament» té un valor incalculable, divertit, gratuït i fàcil d'usar.

És divertit compartir un bon riure, però sabies que realment pot millorar la teva salut? Aprèn quins beneficis té riure i el bon humor.

Per a la salut física:

- Augmenta la immunitat.
- Redueix les hormones de l'estrès.
- Disminueix el dolor.
- Relaxa els músculs.
- Prevé les malalties del cor.

Per a la salut mental:

- Ens aporta alegria i entusiasme per a la vida.
- Alleuja l'ansietat, l'estrès i la tensió.
- Millora la capacitat de tolerància a la frustració.
- Enforteix la resiliència: ens ajuda a ser més forts.

Beneficis socials:

- Atreu els altres cap a nosaltres.
- Enforteix les relacions interpersonals.
- Millora el treball en equip.
- Ajuda a calmar el conflicte.
- Promou el vincle grupal.

QUINS SÓN ELS BENEFICIS DE RIURE?

Riure desencadena l'alliberament d'endorfines, que són les substàncies químiques naturals que secretem dins del cos i que ens permeten sentir-nos bé. Aquestes substàncies promouen una sensació general de benestar i poden alleujar temporalment el dolor.

Riure alleugereix la pesada càrrega de la ira. Res dissipa la ira i el conflicte més ràpidament que compartir el riure. Mirar el costat divertit pot posar els problemes en perspectiva i permetre passar de les confrontacions sense aferrar-se a l'amargor o el ressentiment.

Més que un simple respir de la tristesa i el dolor, riure et dona la força per a trobar noves fonts de millora i esperança. Riure atura les emocions angoixants. Riure ajuda a relaxar-te i a recarregar energies: redueix l'estrès i augmenta l'energia. Canvia la perspectiva, cosa que permet veure les situacions amb una llum més realista i menys amenaçadora.

Riure t'acosta als altres: uneix les persones i enforteix les relacions. És contagiós: només sentir riure prepara el teu cervell i et prepara a tu per somriure i unir-te a la diversió.

Com podem riure més en la vida

- **Reserva moments especials per a buscar el bon humor i riure.**
- **Quan miris una altra persona practica el somriure,** fins i tot quan parlis per telèfon, encara que no et vegin: somriu! Notaràs l'efecte en tu i en els altres.
- **Fes una llista de les coses que vols prendre't amb sentit de l'humor.** Notaràs el canvi tan bon punt t'ho proposis. Veuràs les coses amb una altra perspectiva: allunyaràs pensaments negatius.
- **Quan sentis que algú riu, mou-te cap a aquesta persona.** Som feliços quan compartim i ens comparteixen, per això és bo acostar-se a les fonts del bon humor.
- **Busca, entre les persones que t'envolten, aquelles que riguin amb facilitat, i allunya't de les que no ho facin.**
- **Acudit de butxaca:** tingues sempre un acudit per explicar.
- **No et prenguis seriosament les coses que t'ocorren...** No són mai tan importants com les veus tu!

RIURE DESENCADENA L'ALLIBERAMENT D'ENDORFINES, QUE SÓN LES SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES NATURALS QUE SECRETEM DINS DEL COS I QUE ENS PERMETEN SENTIR-NOS BÉ.

AL·LÈRGIES EN NADONS,

com es poden detectar?

T'EXPLIQUEM ELS SÍMPTOMES MÉS COMUNS EN NADONS PER AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES. NO DUBTIS A POSAR-TE EN CONTACTE AMB EL PEDIATRE SI EL TEU NADÓ PATEIX ALGUN SÍMPTOMA.

Un dels reptes més importants a què ens enfrontem quan tenim un nadó és començar amb l'alimentació complementària i la introducció d'aliments. Al principi pot arribar a ser una tasca complicada, no només pel canvi de menjar i textura, que a vegades rebutgen, sinó també perquè podem trobar-nos amb alguna al·lèrgia alimentària que no coneixíem, com ara l'al·lèrgia a l'ou o a fruites com el préssec, que són de les més comunes.

Moltes vegades relacionem els esternuts, les diarrees o els plors amb alguna molèstia estomacal o un refredat, però aquests símptomes també poden estar relacionats amb alguna mena d'al·lèrgia. La solució més habitual i la que pauten tots els pediatres quan es canvia a l'alimentació complementària és que es vagin introduint els aliments a poc a poc en la dieta del nadó i d'un en un. Una tècnica que ens permet identificar quin aliment és el que pot causar l'al·lèrgia o pot no assentar-se-li bé al nostre nen o nena.

Quan un nadó té una reacció al·lèrgica després d'ingerir un aliment, el seu cos respon a aquesta substància que realment és inofensiva com si es tractés d'un perill. Per defensar-se, el seu sistema immunitari produeix un nombre elevat d'anticossos, que són els culpables de la unflor dels teixits.

COM PODEM DETECTAR LES AL·LÈRGIES EN ELS NADONS?

Els símptomes del dolor estomacal i les al·lèrgies són molt similars; per això, moltes vegades resulta molt complicat diferenciar-los. Aquests són els signes més comuns:

- **Símptomes cutanis:** poden aparèixer faves o àrees vermelles. Com a problemes dermatològics, els nadons també poden patir picor i inflor a la gola, els ulls o les parpelles.
- **Símptomes digestius:** hem d'estar atents en cas que els petits presentin dolor abdominal, nàusees, vòmits o diarrea.
- **Anafilaxi:** es tracta de la reacció al·lèrgica més perillosa. Si el nostre nadó té símptomes com pal·lidesa a la pell, llavis blavosos, inflor a la llengua o dificultats per respirar, hem d'acudir al metge al més aviat possible.

QUALSEVOL ALIMENT
ÉS SUSCEPTIBLE DE
PROVOCAR AL·LÈRGIA.

COM HEM D'ACTUAR EN CAS QUE EL NOSTRE NADÓ TINGUI ALGUN D'AQUESTS SÍMPTOMES?

El primer pas davant de qualsevol reacció, a més d'acudir al metge com ja hem esmentat, ha de ser **excloure aquest «aliment sospitós»** de la dieta del nadó. En aquest sentit, cal destacar que també hauríem d'evitar tota mena d'aliments provinents de la mateixa família que el producte que li ha causat la reacció.

Un altre aspecte fonamental és informar-se de **com cal actuar si el nostre petit torna a ingerir la substància**, ja que, depenent de l'aliment al qual és al·lèrgic, pot passar desapercebut en els menjars.

QUINES SÓN LES AL·LÈRGIES MÉS COMUNES EN ELS NADONS?

El primer que hem de saber és **que qualsevol aliment és susceptible de provocar al·lèrgia**; no obstant això, aquests productes són els més comuns:

- **Llet de vaca**
- **Ous**
- **Fruita seca** (cacauets, ametlles, nous, avellanes, anacards...)
- **Soia**
- **Blat**
- **Peix**
- **Marisc**

En general, la majoria de les al·lèrgies als aliments **solen superar-se durant la infantesa**.

Tenir cures d'un agapornis

EN AQUEST ARTICLE T'EXPLIQUEM TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE LA CURA DELS AGAPORNIS I LES NIMFES. COM ÉS LA SEVA ALIMENTACIÓ I HIGIENE? NO T'HO PERDIS!

Els agapornis, nimfes i periquitos, que pertanyen a la família dels psitacids, són alguns dels ocells preferits per tenir-los com a mascota. Però, abans de decidir-nos per tenir-ne un com a company de vida, és important destacar que són molt intel·ligents i que requereixen unes cures específiques per al seu benestar físic i emocional.

És important saber que aquests ocells no són domèstics, sinó salvatges, per la qual cosa conserven molts comportaments i instints de la seva vida natural. A més, alguns d'aquests ocells són molt longeus, com les nimfes, que poden arribar a viure 20 anys.

ALGUNS D'AQUESTS OCELLS SÓN MOLT LONGEUS, COM LES NIMFES, QUE PODEN ARRIBAR A VIURE 20 ANYS.



TENIR CURES D'UNA NIMFA

Com sempre, abans d'adquirir una nimfa o un agapornis, recomanem una visita al veterinari perquè ens informi de les cures que necessita. Però vegem alguns consells senzills que hem de tenir en compte per a tenir cura d'aquests ocells.

- 1. Alimentació:** necessiten una dieta tan variada com sigui possible. No és aconsellable mantenir l'alimentació de la nimfa a base només de llavors com l'escaiola, sinó que cal afegir-hi sempre fruites i verdures fresques. Alguns aliments com el cafè, l'alcohol, la xocolata, la llet, les galetes, l'alvocat i la ceba són altament tòxics per a les nimfes.
- 2. Gàbia:** ha de ser adequada per a aquestes espècies, amb una mida mínima de 60 x 60 x 60 cm i, si és possible, cal tenir-la a l'exterior. I és molt important que sigui quadrada, ja que a les gàbies rodones se senten insegurs. Tant les nimfes com els agapornis han de poder moure's lliurement per dins de la gàbia i és fonamental posar-los branques naturals per a evitar que en un futur pateixin problemes a les potes. Per descomptat, cal col·locar un recipient per a l'aigua i un altre per al menjar i no oblidar també disposar d'un recipient ampli perquè es puguin banyar. Als ocells els encanta i, a més, ho necessiten per a mantenir el plomatge en bon estat.
- 3. Socialització:** són animals molt sociables que, en estat salvatge, viuen en bandades. Si viuen aïllats, poden desenvolupar problemes de comportament que els afectaran el benestar emocional i físic. El millor és tenir-los per parelles, però si no és possible, almenys de dia poden estar a la sala amb nosaltres i, més tard, a l'hora de dormir, portar-los a una habitació a les fosques i tranquil·la. D'aquesta manera assegurem les seves hores de descans, que també és important per a aquests ocells. Hem d'evitar sempre els corrents d'aire, les temperatures extremes i els possibles focus d'estrès.
- 4. Salut:** s'ha de visitar periòdicament un veterinari d'animals exòtics i aprendre a observar-los per detectar possibles problemes de salut. Alguns símptomes que alguna cosa va malament poden ser el bec deformat, dificultat per a respirar, taques al voltant dels ulls o les fosses nasals, canvis en els excrements o problemes amb la muda del plomatge, entre d'altres. Algunes de les causes que ocasionen aquests problemes de salut poden ser estrès, paràsits, mala alimentació o canvis bruscos de temperatura. També hem d'estar atents a algunes malalties comunes com la clamidiosi, que es produeix per la infecció d'un bacteri i que provoca problemes respiratoris o anorèxia, i la verola aviària causada per un virus que s'escampa lentament per l'ocell.



Jris
Cris

Plumita i Monito
María del Mar

Bulma
Dani

July
Yolanda

Zucco
Adriana Espinosa

Socrates i Rita
Zoila



A CONSUM VOLEM CONÈIXER LA TEVA MASCOTA
Si estàs orgullós de la teva mascota, entra a www.entrenosotros.consum.es/tumascota i puja'n una foto. Així de fàcil!



PETITES ACCIONS PER A
PRESERVAR
LA
BIODIVERSITAT

3a EDICIÓ
CONCURS DE VÍDEOS
DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022

Més informació a:

Bases completes a
www.teamconsum.consum.es



consum
Junts és
cooperativa