

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2021 Nº 111

consum



EL TEMA DEL MES CARNES DE NAVIDAD

SABER COMPRAR. CÓMO COCINAR Y COMER MARISCO. **LOS CINCO DE...** M.^a CARMEN GÓMEZ-CABRERA.
SALUD Y BELLEZA. CINCO EJERCICIOS PARA HACER EN CASA DURANTE EL EMBARAZO.

ENCARAMOS EL FINAL DE ESTE AÑO 2021 CON MUCHAS GANAS DE VOLVER A LA "NORMALIDAD" DE LAS CELEBRACIONES NAVIDEÑAS PRE-COVID, PERO, A LA VEZ, CON LA RESPONSABILIDAD DE NO BAJAR LA GUARDIA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
 Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Ricardo Fabregat y Raquel Cisneros.
 Colaboradores: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masjà (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).
 Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.
 Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. 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.

Encaramos el final de 2021 con muchas ganas de volver a la "normalidad" de las celebraciones navideñas, pero, a la vez, con la responsabilidad de no bajar la guardia. Ahora la situación es otra, con la mayoría de la población mayor de 12 años vacunada. Sigamos siendo responsables para tener una Navidad feliz.

El marisco es un clásico de las comidas de Navidad. Pero, ¿sabes cómo cocerlo para sacarle todo su sabor? En **Saber comprar** te lo explicamos paso a paso y también te recomendamos algunos utensilios para llegar a todos los recovecos. Una de las cosas que más nos preocupa cuando se acercan las fechas navideñas es elegir el menú. Habitualmente, la carne suele ocupar un sitio privilegiado, por eso, en nuestro **Tema del mes** os presentamos las carnes que nos pueden dar más juego, sin necesidad de pasarnos horas en la cocina.

Si hay una tendencia en alimentación que viene pisando fuerte, es la de los alimentos altos en proteínas, ligados al aumento de la actividad física y el deporte. Si quieres saber más sobre ellos, no te pierdas **A Examen**.

Con la llegada del invierno comienza la temporada de trufas, uno de los productos más codiciados y cotizados. Pero ¿sabes dónde encontrarlas? Te lo contamos en **Viajar con gusto**. Y también exploramos en **Los Frescos** las diversas formas de incorporar el jengibre en tu día a día.

La Navidad y Reyes son sinónimos de regalos, pero, muchas veces, los regalos materiales se olvidan con facilidad. ¿Y si este año regalamos momentos y experiencias? En **Es Eco** te damos 4 ideas para sorprender a tus seres queridos y cuidar del planeta.

Como bien dicen, "el tiempo es oro", pero, a veces, nos cuesta gestionarlo bien para poder sacarle el máximo provecho. En **Conócete** te daremos algunos tips para mejorar la gestión de tu tiempo, para evitar culpabilizarnos o que aparezcan otros sentimientos negativos porque no llegamos a todo.

Además, conoceremos "**Los 5 de**" la doctora M^ª Carmen Gómez-Cabrera, profesora titular del departamento de Fisiología de la Universidad de Valencia que ha destacado por el estudio de enfermedades asociadas al envejecimiento, te contaremos cinco ejercicios para hacer en casa durante el embarazo en **Salud y Belleza**, te daremos unos consejos para mantener los dientes de los niños sanos en **Cuidado Infantil** y te diremos cómo evitar el sobrepeso de tu perro en **Mascotas**. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Felices fiestas y feliz año nuevo!



Consejo de redacción.

08



20



26



SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
M^ª Carmen Gómez-Cabrera.
- 08 **HOY COMEMOS**
Cómo hacer más atractivos los frutos secos en tu menú.
- 10 **LOS FRESCOS**
Beneficios del jengibre.
- 12 **SABER COMPRAR**
Cómo cocinar y comer marisco.

ACTUALIDAD

- 14 **A EXAMEN**
Alimentos proteicos, ¿nueva moda?
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Carnes de Navidad: atreverte con las recetas de tu abuela.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
En busca de trufas y dónde encontrarlas.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Experiencias para regalar.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum comprará más de 10.200 toneladas de mandarinas y naranjas nacionales en la campaña 2021-22. Las cajas autocobro se instalarán en 20 supermercados Consum durante 2021. Consum y la Fundación Adecco impulsan el empleo de las personas más afectadas por la pandemia. Consum dona más de 5.050 toneladas de alimentos en 2021 con su programa Profit.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Cinco ejercicios para hacer en casa durante el embarazo.
- 26 **CONÓCETE**
Tips para mejorar la gestión del tiempo.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Cómo mantener una correcta higiene bucal en niños.
- 30 **MASCOTAS**
Sobrepeso en perros.

EDITORIAL



IMPULSANDO TUS IDEAS

Para mejorar la experiencia de compra de nuestros clientes, avanzamos en la digitalización e innovación y en el uso de la tecnología al servicio de los consumidores. Con la nueva actualización de nuestra tienda online, tanto en la versión web como a través de la app Mundo Consum, los clientes pueden realizar su compra de forma más fácil con dos nuevas opciones: la carga directa en la cesta de sus productos más comprados o bien cargando los productos incluidos en la última compra.

Envíanos un correo a comunicacionexterna@consum.es y ¡cuéntanos!

ESTANDO AL OTRO LADO DEL TELÉFONO

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia. ¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

Juntos
.....
HACEMOS
.....
consum

COMPARTIENDO TRUCOS Y CONSEJOS

Truco ganador ★★★★★

LIMPIAR TAPICERÍA
Si necesitas eliminar pintadas “artísticas” de bolígrafo en la tapicería del sofá, pulveriza laca de pelo sobre la mancha y después frota con una bayeta húmeda y limpia. Mano de santo.
Aida P.

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

ESCUCHANDO TU OPINIÓN EN REDES

Para cenar con pan de hamburguesa y queso vegano, todo lo venden en Consum.



Me gusta Comentar Compartir

Pues a ver qué tal está la “vegasada” de @Consum



Buenos días ¿qué tal te pareció? ¿te gustó?

Buenos días!
Sii, está muy buena! Como vegetariana os doy las gracias por distribuir estos productos. Así tenemos más variedad para elegir.

Hola buenas tardes chic@s el otro día en @supermercadosconsum me compré esta bbcream gracias a un video de @africamontejo y ya la probé unos cuantos días y tengo que decir que me gusta mucho, no es un maquillaje pero a mi te deja una buena cara y yo la recomiendo su precio 3,50 esta muy bien feliz miércoles amores.



Me gusta Comentar Compartir

PROBANDO Y APROBANDO LOS PRODUCTOS

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

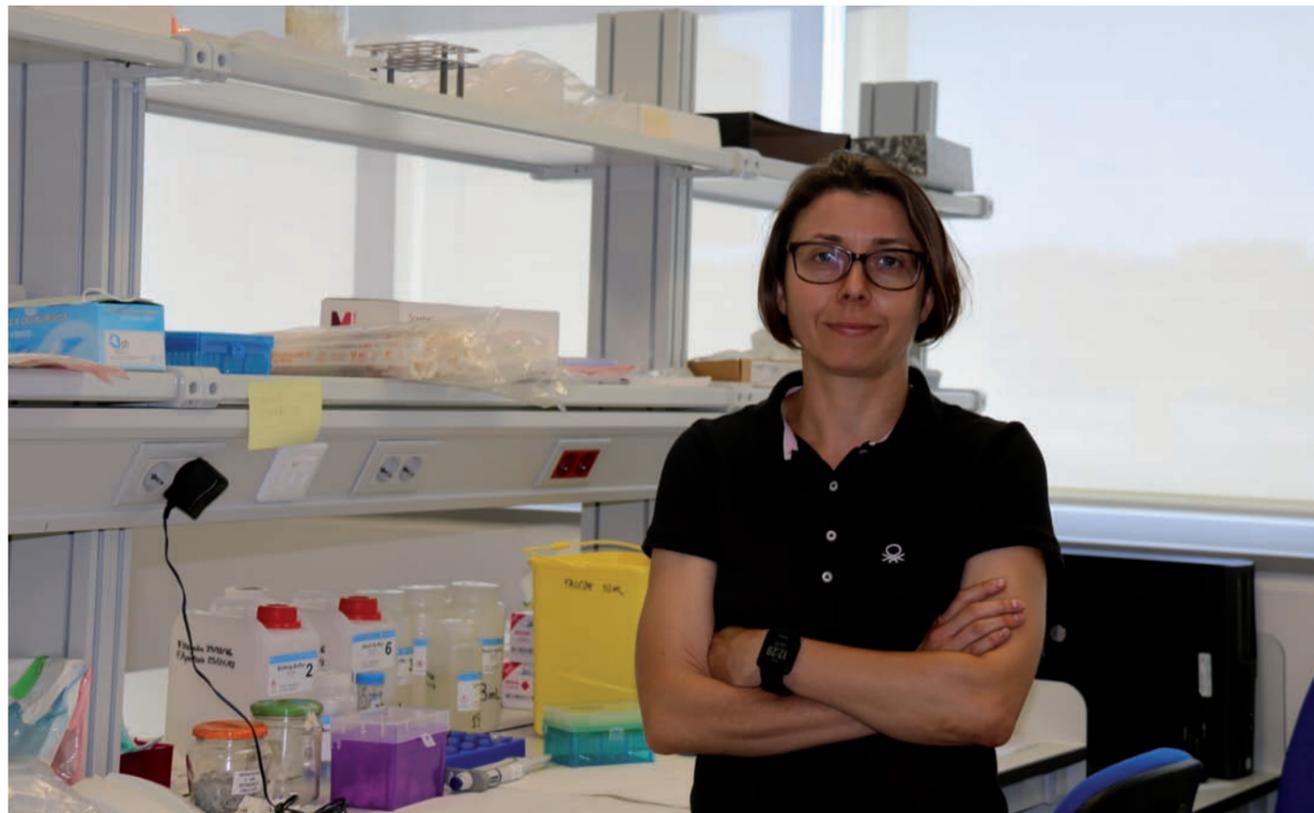
Este mes probamos...



LOS CINCO DE... M. CARMEN GÓMEZ-CABRERA

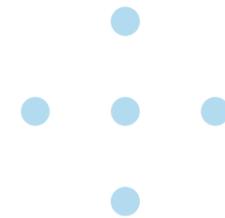
CATEDRÁTICA

La Dra. Gómez-Cabrera comenzó su labor docente en la Universidad de Valencia en 2006, y, actualmente, es profesora titular del departamento de Fisiología de la Universidad de Valencia. Su gran pasión siempre ha sido la investigación, y así lo ha demostrado a lo largo de su impresionante carrera colaborando en más de 85 artículos científicos publicados en prestigiosas revistas internacionales. En este sentido, también forma parte de FreshAge, un grupo dedicado al estudio de enfermedades asociadas al envejecimiento. Entre sus numerosos reconocimientos, destacan algunos premios internacionales como el Catherine Pasquier Award en 2014, otorgado por la Society for Free Radical Research Europe, y, a nivel nacional, en 2004 fue galardonada con la medalla García Blanco por la Fundación Valenciana de Estudios Avanzados.



Por la realización de este reportaje, M.ª Carmen Gómez-Cabrera y Consum entregan 500 € en alimentos a Cáritas Bétera.

Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2019, destinó cerca de 18 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 6.900 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.



01



FRUTAS Y VERDURAS

En casa nos gustan mucho a todos. Intentamos cumplir con la recomendación de consumir diariamente 5 piezas de fruta o verdura al día y la verdad es que no nos cuesta. Solemos decantarnos por las frutas y verduras de temporada y, a ser posible, de proximidad.

02



VINO

El vino es, sin duda, uno de nuestros imprescindibles. Lo consumimos con moderación y, sobre todo, durante la cena. Tenemos predilección por el tinto, pero, de vez en cuando, también abrimos alguna botella de vino blanco. Valencia produce vinos muy buenos, que nos gustan mucho, y suelen ser los más habituales en nuestra mesa.

03



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

El aceite es uno de los productos que más utilizamos diariamente en la cocina. Como aliño de ensaladas, sobre las verduras asadas, sobre una rebanada de pan ("pa amb oli"), para preparar salsas... Tiene muchas aplicaciones, por lo que le damos mucho uso en prácticamente todas las comidas.

04



FRUTOS SECOS

Tenemos variedad de frutos secos en la despensa de casa y en el trabajo. A mis hijos les gustan mucho como aperitivo y también como tentempié. Prácticamente nos gustan todos, no tenemos preferencia.

05



PASTA

Con niños en casa, concretamente dos, la pasta es un plato al que recurrimos con frecuencia. Además, se da la circunstancia que somos una familia bastante deportista, por lo que varias veces a la semana tenemos pasta en el menú.

Cómo hacer más atractivos los frutos secos en tu menú

LOS FRUTOS SECOS TIENEN ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS, ANTIOXIDANTES, FIBRA. DESCUBRE ESTAS RECETAS CON FRUTOS SECOS PARA QUE PUEDAS INCLUIRLOS EN TU DÍA A DÍA.



LOS FRUTOS SECOS SON UN BUEN ALIMENTO CUYO CONSUMO TENEMOS QUE AUMENTAR SIN MIEDO.

Asociamos el otoño con los colores marrones, las hojas caídas, la recolección de las setas y ese olor particular que se desprende de los puestos ambulantes que asan **castañas**. Qué bien que sabe un cucurucho de castañas cuando las bajas temperaturas se empiezan a notar.

Su increíble versatilidad gastronómica se aprecia en platos con arroz, verduras, legumbres, carnes, sopas y dulces. Para utilizarlas en cocina podemos utilizar varias técnicas:

- **Asarlas en la típica sartén castañera, sobre leña o brasa.**
- **Asarlas al horno** (20 minutos).
- **Asarlas al microondas** (2 minutos dependiendo de la potencia) realizando previamente un corte en la superficie para evitar que exploten.
- **Cocerlas en agua hirviendo** (10-20 minutos).

Aprovecharlas en su momento justo supone un beneficio extra: disfrutar de un fruto seco en todo su esplendor nutricional. Si se tiene la suerte de estar en una zona de cultivo del castaño, es imprescindible divertirse con su recolección en plena naturaleza.

Esta época del año, además de las castañas, nos trae otros frutos secos como compañeros de ruta, entre ellos las **avellanas** y un poco más tarde las **nueces**. Lamentablemente, muchas personas creen que deleitarse con un puñado de nueces, avellanas, castañas o cualquier fruto seco es, simplemente, sumar calorías a la dieta, cuando en realidad es más bien un beneficio para la salud, ya que previenen enfermedades cardiovasculares, mejoran el tránsito intestinal y su mayor consumo se relaciona con un menor incremento de peso y un menor riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

Eso sí, es importante que, a la hora de elegir cualquier fruto seco, optemos por su versión tostada y horneada, sin adición de sal, azúcar o potenciadores del sabor (como el glutamato monosódico).

Las avellanas y las nueces resultan realmente apetitosas y tienen un gran valor nutricional. Habitualmente se consumen como snack o en pastelería, pero su aplicación en la cocina va mucho más allá: pueden servir para añadir texturas (rebozados), dar cremosidad e, incluso, sustituir otros ingredientes para cocinar de una forma más saludable. Por ejemplo, utilizarlas de base para hacer mantequilla o cremas.

Otro aspecto a tener en cuenta es el almacenamiento. La vida útil de los frutos secos está influenciada por el tiempo de almacenamiento, la temperatura a la que se almacena y si se les deja o no la cáscara. Para evitar que se echen a perder, es importante considerar:

- **Comprar producto de calidad.**
- **Optar por recipientes herméticos:** las nueces tienden a absorber los olores externos, por lo que se deben mantener alejadas de las cebollas y otros alimentos de olor fuerte.
- **Elegir un lugar fresco y seco.**

En el momento en que se sienta que los frutos secos han comenzado a perder su sabor típico, se recomienda tostarlos en el horno durante unos minutos para prolongar su tiempo de utilización en condiciones óptimas.

Deliciosos, ricos en fibra, vitaminas, minerales, proteínas vegetales y grasas saludables, los frutos secos son, en definitiva, un buen alimento cuyo consumo tenemos que aumentar sin miedo.

Risotto con castañas, calabaza y setas

INGREDIENTES (2 personas)

- 60 g de cebolleta muy picada
- 120 g de arroz de grano corto
- 50 g de calabaza
- 20 g de boletus (deshidratados) laminados
- 20 g de castañas cocidas, peladas y troceadas
- 30 ml de vino blanco
- 30 g queso pecorino (o similar) cortado en trozos pequeños
- 500 ml de caldo de verduras casero
- 2 ml de aceite de trufa

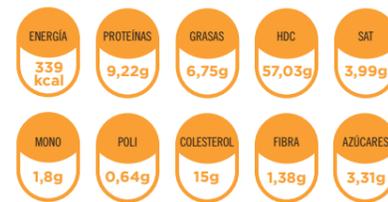


PREPARACIÓN

Pica la cebolleta y cocínala a fuego muy lento. Mientras, pela también la calabaza y pícala en trocitos muy pequeños. Cuando veas que la cebolleta está empezando a tomar color, añade el arroz y saltea hasta que tome color nár.

Añade el vino y deja que se evapore mientras remueves. Es el momento de incorporar la calabaza, las castañas cocidas, peladas y troceadas y los boletus laminados. Comienza entonces a hacer el risotto con la técnica tradicional de ir añadiendo el líquido poco a poco sin echar más hasta que se haya absorbido el que tenemos en la cacerola. En unos 20 minutos estará listo para el toque final.

Al incorporar el último cucharón de caldo, agrega unas gotas de aceite de trufa para darle el toque perfumado. Añade también los trozos de pecorino para dar potencia. Remueve con energía y apaga el fuego, y sírvelo inmediatamente.



Información Nutricional por ración.

Albóndigas con nueces y merluza en salsa

INGREDIENTES (4 raciones)

- 100 g nueces troceadas
- 600 g de merluza
- 2 ajos
- 1 huevo
- 60 g de cebolla tierna
- 4 ramitas de perejil
- 4 ramitas de cebollino
- 4 ramitas de cilantro
- 400 ml de caldo pescado casero
- 20 g de harina
- 1 g de ralladura de limón
- Sal y pimienta negra
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vino blanco



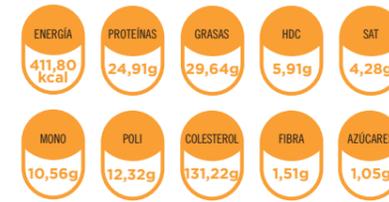
PREPARACIÓN

Quita la piel y las espinas de la merluza y pícala finamente. Mézclala con 1 ajo picado muy pequeño, 1/2 cebolla tierna también picada y un huevo, una cucharada de aceite, las nueces troceadas y el perejil picado. Condimentalo con sal y pimienta negra.

Da forma a las albóndigas y hornéalas a 180°C durante 15 minutos. Saca y reserva.

Para la salsa

Rehoga el otro ajo y el resto de la cebolla tierna con dos cucharadas de aceite. Añade la harina y mezcla. Luego, el vino blanco y el caldo de pescado y mezcla. Incorpora las albóndigas de merluza horneadas y déjalo cocer a fuego lento durante 15 minutos. Por último, añade las hierbas aromáticas picadas, una pizca de sal, condimenta con ralladura de limón y sirve caliente.



Información Nutricional por ración.

Galletas de avellanas con avena y coco

INGREDIENTES (25 unidades)

- 40 g de copos de avena
- 85 g de harina de repostería
- 45 g de coco rallado
- 45 g de avellanas tostadas
- 50 ml de aceite extra virgen
- 40 g de panela
- 35 g de miel
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- Esencia de vainilla y sal



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C con ventilador y prepara dos o tres bandejas con papel de horno o con láminas de silicona. Tuesta las avellanas en una sartén sin engrasar, vigilando que no se quemen, hasta que cojan color y su aroma se note. Envuélvelas en un paño limpio, restriégalas para quitarles la piel (no pasa nada si no sale toda) y pícalas a cuchillo.

Mezcla en un recipiente grande la harina con la avena, el coco y la sal. Agrega las avellanas, combínalo bien y forma un hueco en el centro. Mezcla en un cazo el aceite con la panela, la miel y la esencia de vainilla.

Una vez mezclado todo, agrega el bicarbonato y remueve hasta que salga una espuma dorada. Échala sobre los ingredientes secos y combínalo hasta tener una masa homogénea y pegajosa.

Toma pequeñas porciones del tamaño de una nuez -más o menos-, forma bolitas con las manos y distribúyelas en las bandejas, dejando un par de centímetros de separación entre ellas. Aplánalas un poco.

Hornea una bandeja cada vez durante 12-15 minutos, hasta que estén doradas. Espera un poco fuera del horno para que se endurezcan y trasládalas a una rejilla hasta su total enfriamiento. Guárdalas en un recipiente hermético solo cuando estén completamente frías.



Información Nutricional por unidad.

BENEFICIOS DEL Jengibre

EL JENGIBRE HA SIDO EMPLEADO DURANTE SIGLOS POR MUCHAS CULTURAS DEBIDO A SUS PROPIEDADES MEDICINALES. EXPLORAMOS LAS DIVERSAS FORMAS DE INCORPORARLO EN LAS COMIDAS Y TE ENSEÑAMOS A CONSUMIRLO EN TU DÍA A DÍA.

El jengibre ha pasado de ser un ingrediente que hace unos años asociábamos casi exclusivamente con la cocina asiática a pasar a formar parte de nuestra despensa. Es una planta de largas hojas con bonitas flores púrpuras, aunque la parte que aporta esos efectos saludables, y por la que se ha hecho tan popular, es el tallo, que crece de forma horizontal. Crece en todas las regiones tropicales del mundo y es característica de los países del sudeste asiático, donde ha venido utilizándose como planta medicinal y también en la cocina desde siempre. El jengibre llegó a Europa durante el comercio de especias y fue ya usado por los antiguos griegos y romanos. Hoy su consumo se ha extendido por Occidente y cada vez son más las personas que lo han incorporado a su dieta

¿CÓMO SE DEBE TOMAR EL JENGIBRE?

En Occidente, el jengibre se emplea fresco, seco o también en polvo para aderezar platos dulces, como caramelos o algunos tipos de galletas. También está presente en el *ginger ale*. Su sabor y aroma picantes lo convierten en un ingrediente perfecto para moler o rallar y utilizar como especia. Se puede incluir en salsas o acompañando a otros platos principales. También es muy común verlo como elemento principal en un té acompañado de miel y limón. En la cocina asiática es muy utilizado, sobre todo en China, Japón e India, donde se ha convertido en uno de sus ingredientes insignia. Para hacernos una idea de lo que supone este alimento, en estos países el jengibre es como el ajo para la cocina mediterránea.

USOS MEDICINALES DEL JENGIBRE

La medicina tradicional china ha utilizado con frecuencia el jengibre por las propiedades que se le atribuyen. Según los Cuadernos de la Fundación Dr. Antonio Esteve, entidad que tiene como objetivo estimular el progreso de la farmacoterapéutica por medio de la comunicación y la discusión científica, estos son algunos de sus principales beneficios:

- **Problemas digestivos:** el jengibre es bueno para favorecer la digestión. Los compuestos fenólicos del jengibre ayudan a aliviar la irritación gastrointestinal, estimulan la producción de saliva y bilis y suprimen las contracciones gástricas.
- **Contra las náuseas:** consumir jengibre podría reducir las náuseas, por lo que se recomienda en mujeres embarazadas. Se han realizado estudios en los que se observó que aquellas mujeres embarazadas que habían tomado jengibre referían tener menos náuseas que las que recibieron placebo.
- **Dolores menstruales:** el té de jengibre es un remedio popular utilizado en muchos países para tratar los resfriados y aliviar los dolores menstruales
- **Antinflamatorio:** el jengibre se ha utilizado durante siglos para reducir la inflamación y se cree que es efectivo contra el dolor muscular provocado durante el ejercicio físico.
- **Reduce los niveles de azúcar:** se ha demostrado que el jengibre reduce los niveles de azúcar en sangre y mejora varios factores de riesgo en las cardiopatías de los pacientes con diabetes de tipo 2.

- **Infecciones:** el gingerol, la sustancia bioactiva que se encuentra en el jengibre fresco, puede disminuir el riesgo de infecciones. Es efectivo contra las bacterias orales relacionadas con las enfermedades inflamatorias y periodontales, como la gingivitis y la periodontitis.
- **Gripe y resfriados:** el jengibre tiene beneficios para el sistema inmunológico, así que ayuda al organismo a mantener a raya los resfriados y gripes. Los emplastos de jengibre son útiles en el tratamiento del resfriado común para mejorar la producción de esputo.
- **Antiestrés:** gracias a las propiedades que contiene el cineol, el jengibre ayuda a rebajar los niveles de ansiedad y regula los estados de estrés.

CÓMO COCINAR CON JENGIBRE

El jengibre fresco aguanta hasta tres semanas en la nevera y hasta un año en el congelador. Para que conserve todas sus propiedades es recomendable envolverlo en papel film. Cuando vayamos a usarlo, le quitamos parte de la piel y lo rallamos. Si lo añadimos a cualquier ensalada, carne o pescado le daremos un toque oriental delicioso. Otro uso para ensaladas es hacer un aliño con aceite de oliva, unas cucharaditas de miel, una taza de salsa de soja, zumo de un limón, tres dientes de ajo, tres cucharadas de jengibre fresco rallado, una cucharada de mostaza y pimienta negra molida.

También podemos añadir jengibre a nuestros guisos rallando un poco e incorporándolo al sofrito o añadiendo un trozo grande mientras se cuece y retirando antes de servir. En infusión, con un poco de miel y limón, nos ayuda a aliviar el picor de garganta. Además, podemos utilizarlo en nuestros platos dulces. Son conocidas las galletas de jengibre, pero también podemos usarlo a la hora de hacer tartas y bizcochos.

EL JENGIBRE LLEGÓ A EUROPA DURANTE EL COMERCIO DE ESPECIAS Y FUE YA USADO POR LOS ANTIGUOS GRIEGOS Y ROMANOS.

CÓMO COCINAR Y COMER Marisco

LLEGA LA NAVIDAD Y, CON ELLA, LAS COMIDAS EN FAMILIA. ¿TE HA TOCADO A TI PREPARAR LA COMIDA? ¡NO HAY PROBLEMA! HOY TE DAMOS UNOS TIPS SOBRE CÓMO COCER EL MARISCO.

Parece que sin marisco no hay Navidad. Hay recetas de cocina que pasan de generación en generación, pero la técnica para cocinar este tipo de alimentos es cuanto menos curiosa, ya que, mientras que a algunos les gustan a la plancha o fritos, en casos como las gambas o las cigalas, es cierto que hay algunas especies que no admiten este tipo de cocciones. Además, según los expertos, para saborear bien el marisco lo mejor es comerlo cocido.

4 pasos para cocer bien el marisco

Centollo, buey de mar, nécora, bogavante, langosta, cigala, gamba o percebe son los mariscos más apreciados para estos días. Para cocinarlos, la mejor opción es cocerlos con agua de mar, pero, si no es posible, pondremos 70 g de sal por cada litro de agua dulce. Pero ¿cómo hay que cocerlo?

- 1 Si el marisco está vivo, lo introduciremos en la olla con el agua fría.
- 2 Si, por el contrario, las piezas están congeladas, lo introduciremos en la olla cuando el agua rompa a hervir.
- 3 Una vez en el agua, el tiempo de cocción empezará cuando el agua arranque a hervir.
- 4 Cuando el marisco esté ya cocido conviene pasarlo por agua muy fría para romper la cocción y mantener su carne tersa.

TIEMPOS DE COCCIÓN DEL MARISCO

SEGÚN LOS EXPERTOS, PARA SABOREAR BIEN EL MARISCO LO MEJOR ES COMERLO COCIDO.



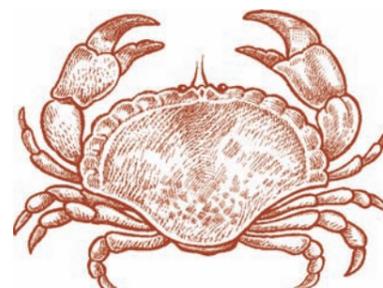
Centollo

1/2 kg-15 min.
1 kg-20 min.
2 kg-25 min.



Nécora

6 min.



Buey de mar

1/2 kg-15 min.
1 kg-20 min.
2 kg-25 min.



Cigala

2 piezas/kg-8 min.
4 piezas/kg-6 min.
6 piezas/kg-5 min.
10 piezas/kg-4 min.
15 piezas/kg-3 min.
24 piezas/kg-2 min.



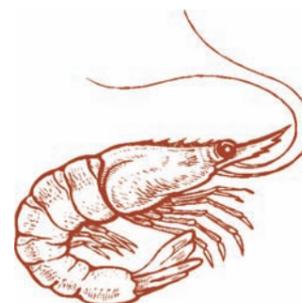
Ostra

Frescas



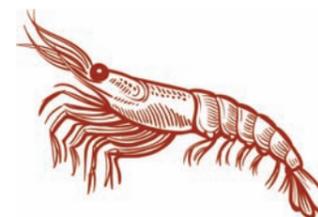
Percebe

30 seg.



Gamba

1 min.



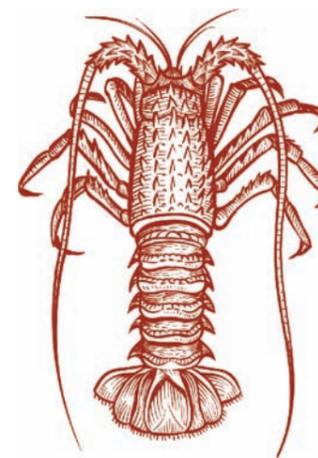
Langostino

1,5 min.



Bogavante

1 kg-20 min.
2 kg-25 min.
3 kg-30 min.



Langosta

300 g-20 min.
700 g-20 min.
1,5 kg-25 min.
2 kg-30 min.

INSTRUMENTOS PARA COMER MARISCO

Además, también te traemos una guía práctica de instrumentos para ayudar a tomar estas piezas tan delicadas.



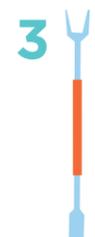
1 ABRIDORES DE LANGOSTA, GAMBAS O CIGALAS

Estos cubiertos sirven para poder abrir y pelar con mayor facilidad especies como las langostas e incluso gambas o cigalas. Se inserta la parte puntiaguda entre el cuerpo y el caparazón y se empuja para poder extraer la carne con facilidad.



2 GALLETAS O TENAZAS

Abren las conchas de los mariscos con gran facilidad. Permiten sacar la carne de esas zonas de mariscos que son bastante difíciles de acceder.



3 TENEDOR DE MARISCO

Son más estrechos que los tenedores normales, por lo que tienen la forma perfecta para recoger y extraer la carne del marisco por estrecha que sea la zona.



4 MAZO PARA CANGREJO O LANGOSTA

Es una forma cómoda de abrir el marisco de cáscara dura, sin dañar la carne de este producto.



5 CUCHILLO DE OSTRAS

Hay de varios tipos, pero el más común se caracteriza por su hoja corta, ancha y una punta convexa que lo hace idóneo para las ostras de media concha. Su mango favorece el agarre y protege la mano.

Alimentos proteicos

NUEVA MODA

Si hay una tendencia en alimentación que viene pisando fuerte este año y, parece ser, que ha llegado para quedarse, es la de los **alimentos altos en proteínas**. Esta moda viene ligada al aumento de la actividad física y el deporte que ya estaba en auge unos años atrás. Y es que estos **alimentos altos en proteínas** están dirigidos a un segmento de la población, en especial, los deportistas. ¿Por qué? Porque están formulados para añadir una dosis extra de proteínas y al organismo de forma natural, lo que contribuye tanto a mejorar el mantenimiento de la masa muscular y los huesos tras la actividad física como a prevenir su desgaste o envejecimiento prematuro.

¿Eres deportista y te apetece descubrir **cómo añadir un extra de proteínas a tu alimentación de forma natural**? A continuación te descubrimos un listado de algunos **alimentos y productos altos en proteínas**.

QUÉ SON LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son **macromoléculas complejas que se forman a partir de la unión de diferentes aminoácidos** y que adquirimos naturalmente a través de la alimentación. Desempeñan funciones tan importantes en nuestro organismo como el mantenimiento de los tejidos, el transporte de oxígeno y dióxido de carbono a través de la sangre, o la manutención del pH sanguíneo, entre otras muchas funciones esenciales.

Estas macromoléculas **son vitales para el crecimiento celular** y su ingesta cobra especial relevancia en las diferentes etapas del desarrollo humano, como la infancia, la adolescencia, el embarazo o, incluso, durante el periodo de lactancia. Además, la proteína es un nutriente esencial para el mantenimiento de la masa muscular que va perdiéndose con la edad, sobre todo en mujeres cercanas a la menopausia.

LAS PROTEÍNAS AYUDAN A PREVENIR EL PREMATURO ENVEJECIMIENTO O DESGASTE DE HUESOS Y MÚSCULOS.

LAS PROTEÍNAS Y EL DEPORTE: BENEFICIOS

Además de ayudar al mantenimiento de los huesos y músculos tras la práctica deportiva, ¿conoces los diferentes beneficios de la ingesta de proteínas en deportistas?

- 1 Ayuda a **preparar al organismo para la práctica deportiva**.
- 2 Interviene en la **reparación del tejido muscular después del ejercicio**.
- 3 **Recupera al organismo tras la práctica deportiva** o el excesivo gasto energético
- 4 **Ayuda a prevenir el prematuro envejecimiento o desgaste de huesos y músculos**. Para ello, la cantidad de proteína que comemos diariamente debe alcanzar unos mínimos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la ingesta diaria de 0,8 g de proteína por cada kg de peso en una persona que no realiza deporte diariamente. En cambio, una persona que realiza esta práctica habitualmente debe aumentar su consumo de proteínas en función de la práctica deportiva que realice. ¡Siempre aconsejado por especialista en nutrición!
- 5 Junto a la práctica de ejercicio físico, **ayuda a la generación de masa muscular**.

Cabe destacar que, aunque los alimentos proteicos sean beneficiosos, es recomendable llevar una dieta equilibrada incluyendo también el resto de los nutrientes.

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEÍNAS

Aunque los productos como **batidos de proteínas o postres proteicos** son una forma muy novedosa y divertida de agregar este nutriente a nuestra dieta, también podemos reforzar en nuestras comidas los siguientes **alimentos altos en proteínas**.

- **Leche, huevos, pescado y carne:** la leche, los huevos, el pescado, el marisco y los moluscos, junto con la carne de ternera, de ave o de cerdo son una gran fuente de proteína animal.
- **Frutos secos:** la mayoría de estos alimentos son ricos en proteína vegetal y una forma muy fácil de añadir este nutriente a tu dieta. Descubre más sobre los frutos secos que no pueden faltar en tu dieta.
- **Verduras y hortalizas:** el kale, las coles de Bruselas, el brócoli, el bimi, las espinacas, los champiñones, las alcachofas, los canónigos y los espárragos son algunas de las muchas verduras con alto contenido proteico vegetal.
- **Legumbres:** la mayoría de las legumbres son fuente de proteína vegetal. Entre este grupo de alimentos, las lentejas, los guisantes, los garbanzos, las alubias y la soja son algunas de las más ricas en este nutriente.

Carnes de Navidad

ATRÉVETE CON LAS RECETAS DE TU ABUELA



POLLO O PAVO

Son carnes típicas para cocinar en Navidad. Suelen cocinarse al horno de forma tradicional, o también pueden adaptarse a la cocina algo más funcional y actual. La clave para cocinar este tipo de carnes es el tiempo de cocción. Es muy importante cubrir la pieza con su propio jugo, cada vez que le demos la vuelta: de esta manera, quedará bien cocida a la vez que jugosa.



- Pavo asado con verduras



SOLOMILLO DE CERDO O TERNERA

Suele ser otro de los platos típicos en Navidad. El solomillo es una pieza fácil de cocinar, que podemos dejar preparada con antelación y, así, poder disfrutar de la familia o los amigos mientras está en el horno.

Lo más importante del horneado es vigilarlo de vez en cuando para que quede un plato jugoso, como la ocasión lo merece.

Hoy en día, además de las piezas enteras, existen opciones de atadillos muy interesantes que combinan el solomillo con bacón, queso o jamón de york y quedan muy bien.



- Solomillo de cerdo hojaldrado



- Solomillo de ternera al queso azul



- Solomillo a la miel en hojaldrado con puré de boniato y chips de chirivía y boniato

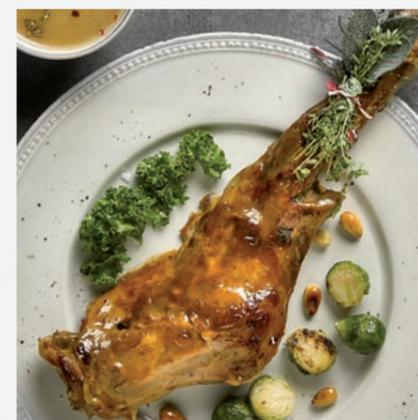


REDONDO DE TERNERA

El redondo de ternera suele usarse mucho por su carne firme y tierna y porque, además, apenas lleva grasa. Se suele cocinar asado y muchas veces se acompaña de salsas con soja o miel, por su espectacular combinación.



- Codillo a la miel



PALETILLAS Y PIERNAS DE CORDERO Y CABRITO

En España hay mucha tradición de comer cordero lechal o cabrito al horno, normalmente acompañados de patatas asadas. Su carne tierna y jugosa suele ser uno de los motivos principales de esta elección.



- Paletilla de cordero marinada con verduras



- Pierna de cordero con crema de yogur griego



CHULETILLAS DE CORDERO

También son habituales en las mesas de muchas casas. A la parrilla o al horno, acompañadas de hierbas provenzales, son una magnífica elección.



- Chuletas de cabrito



- Entrecot de novillo



PRESA Y SECRETO DE CERDO IBÉRICO

Quedan muy jugosos asados a fuego lento, lo que les permite infiltrar bien todos los sabores y dejarlos muy tiernos. Combinan muy bien con salsas cremosas de boletus o frutos secos.



- Salsas de acompañamiento para ataditos de carne



- Pechugas de pollo rellenas

UNA DE LAS COSAS QUE MÁS NOS PREOCUPA CUANDO SE ACERCAN LAS FECHAS NAVIDEÑAS, SOBRE TODO SI VAMOS A EJERCER DE ANFITRIONES EN COMIDAS O CENAS FAMILIARES, ES ELEGIR EL MENÚ DEL DÍA EN CUESTIÓN. EN ESTE SENTIDO, LA CARNE SUELE OCUPAR UN SITIO PRIVILEGIADO. A CONTINUACIÓN OS PRESENTAMOS LAS CARNES QUE NOS PUEDEN DAR MÁS JUEGO PARA TENER LISTO UN MENÚ RICO SIN NECESIDAD DE PASARNOS LARGAS HORAS DENTRO DE LA COCINA.

LAS CHULETILLAS DE CORDERO A LA PARRILLA O AL HORNO, ACOMPAÑADAS DE HIERBAS PROVENZALES, SON UNA MAGNÍFICA ELECCIÓN.

En busca de trufas

DÓNDE ENCONTRARLAS

Con la llegada del invierno damos comienzo a la **temporada de recolección de trufas**, uno de los productos más codiciados y cotizados de la temporada. Y es que, durante los meses que abarca esta estación, los pueblos y parajes donde crecen estos hongos se llenan de turistas y adeptos en busca de este preciado manjar. Este peregrinaje se debe a que **la trufa es uno de los productos más exclusivos de la gastronomía** debido a su laboriosa recolección, su exquisito aroma y el característico sabor que otorga a los platos con los que se adereza, indiferentemente de su modalidad.

Aunque existen diversos tipos de trufa en el mercado, gastronómicamente podemos hablar de dos variedades: **la trufa negra y la trufa blanca**. Ambas, sinónimo de exclusividad y, generalmente, con precios elevados debido a que se pueden adquirir en pocos lugares del mundo, aunque, también, porque se trata de un producto de temporada. **En España se encuentran algunas de las regiones con mayor cantidad y calidad de trufas, ¿te apetece descubrir en qué lugares encontrarlas?**, te los desvelamos a continuación.

Dónde encontrar trufas en España

Aunque existen distintas variedades de trufa comestibles, no todas ellas tienen el mismo valor culinario. Las más codiciadas son la trufa negra o trufa de Périgord (*Tuber melanosporum*) y la **trufa blanca o tartufo bianco d'Alba** (*Tuber magnatum*).

La trufa blanca crece únicamente en Italia, en la región de Alba y en Croacia, en la región de Istria, lo que la convierte en un hongo muy difícil de encontrar, y eso queda reflejado en su elevado precio de mercado.

En nuestro país, la trufa más popular es la **trufa negra o trufa de Périgord**. Algunas de las regiones de España en las que encontraremos este preciado manjar son Castilla y León, las poblaciones del norte de la provincia de Castellón y la región de Aragón. Esta última, durante los meses más fríos del año, llega a convertirse en **el paraíso de la trufa** para aquellos intrépidos que van en busca de este preciado manjar. ¿Te apetece descubrir qué zonas de estas provincias son las más "truferas"?

ARAGÓN

Esta región del nordeste de España se ha convertido en el paraíso de la trufa negra debido a que, en las regiones de montaña, se dan unas condiciones excelentes para el crecimiento de este preciado hongo. **Aunque antiguamente se recogían de forma natural, en esta región muchos agricultores ya dedican su trabajo al cultivo de la trufa negra o de Périgord** debido a la creciente demanda de tan preciado producto. Detrás de esta producción hay un gran esfuerzo, ya que una plantación de trufa tarda casi una década en dar frutos y se necesitan perros entrenados para extraer los hongos cuando ya se encuentran maduros para su recolección.

¿En qué regiones de Aragón se puede encontrar trufa negra?

- ✓ **Teruel:** la comarca del Jiloca, Cuencas Mineras, Campo Romanos, Sarrión, las sierras de la comarca de Gúdar (Javalambre) y el Maestrazgo.
- ✓ **Zaragoza:** Cinco Villas y Moncayo.
- ✓ **Huesca:** Graus y La Jacetania (Jaca).

De entre todas estas regiones, en **la provincia de Teruel** es donde se dan las mejores condiciones para el crecimiento de la *Tuber Melanosporum*; por eso, **la población de Sarrión** se considera la capital española de la trufa negra y es allí donde se celebra **la Feria Internacional de la Trufa, Fitruf**.

EN NUESTRO PAÍS, LA TRUFA MÁS POPULAR ES LA TRUFA NEGRA O TRUFA PERIGOLD.

COMUNIDAD VALENCIANA

En la comarca de **El Maestrat**, en Castellón y muy cerca de la provincia de Teruel, se encuentra **el olimpo trufero**. Y es que bajo estos hermosos paisajes de montaña y pequeños pueblos de aire medieval se encuentra el verdadero tesoro de esta zona, la trufa negra o *Tuber melanosporum*.

¿En qué regiones de Castellón se puede encontrar trufa negra?

- ✓ **Pueblos del Alt Maestrat** (Benassal, Vistavella, Atzeneta, Culla...), **Alt Palància** y la comarca de Els Ports.

De entre estos pueblos del **Alt Maestrat**, en **Culla** se celebra **la Mostra de la Trufa Negra de l'Alt Maestrat Castelló, Ruta de Sabor**.

CASTILLA Y LEÓN

Las condiciones climatológicas y terrestres que se dan en diversas regiones de Castilla y León han convertido estas tierras en aptas para el cultivo de trufa negra. Esto representa **un reclamo turístico para esta comunidad autónoma** y una inyección de ingresos gracias a este cultivo alternativo en el medio rural.

¿En qué regiones de Castilla y León se puede encontrar trufa negra?

- ✓ **Soria, Burgos, Valladolid, Segovia y, en menor cantidad, Palencia, León, Salamanca o Zamora.**

De entre estas poblaciones, **Soria** posee el mayor terreno montañoso para el cultivo de este hongo, lo que beneficia al turismo de esta región. Es allí, **en la localidad de Abejar**, donde se celebra **la Feria de la Trufa de Soria**, que convierte a la localidad en la médula internacional del oro negro.

Ahora que ya conoces **dónde encontrar trufas**, ¿te animas a descubrir este tesoro culinario?



EXPERIENCIAS PARA REGALAR

LOS REGALOS MATERIALES CON EL TIEMPO QUEDAN EN EL OLVIDO. ¿TE GUSTARÍA SORPRENDER REGALANDO ALGO DIFERENTE? TE RECOMENDAMOS QUE REGALES EXPERIENCIAS, MOMENTOS.

La memoria es selectiva, por eso recordamos mejor lo que tiene mayor significado para nosotros, las experiencias que nos han marcado en nuestra vida más que, por ejemplo, lo que hemos comido ayer. Nuestros cerebros priorizan recuerdos gratificantes sobre otros recuerdos, y los refuerzan mediante su repetición cuando estamos descansando. Entonces, ¿por qué no regalar momentos y experiencias en estas fechas? Seguro que a nuestros seres queridos les encantarán, y al medio ambiente también.

No es necesario gastar mucho dinero para mostrar el amor y afecto que sentimos por una persona. Podemos regalar algo mucho más valioso: nuestro tiempo y atención. A continuación te damos algunas ideas para que los regalos de este año sean inolvidables y también ecológicos.

UN PASEO POR EL BOSQUE

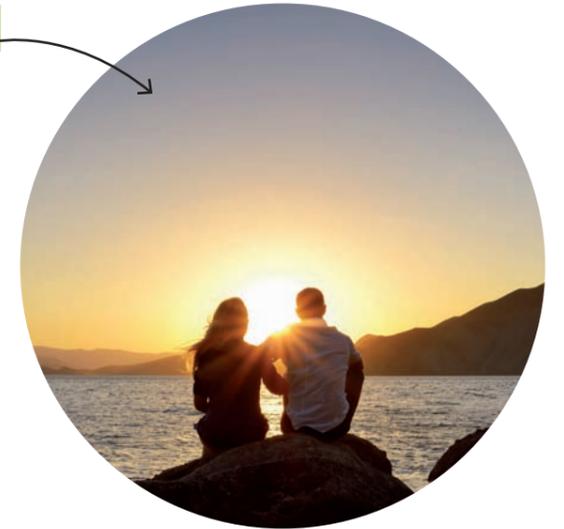
Acompañar a nuestra persona favorita o a nuestros hijos a caminar por la naturaleza y recargar pilas es regalar tiempo y salud, dos de las cosas más valiosas que tenemos. Siempre es buen momento para recoger todos los beneficios de un buen baño de bosque y hacer algo de actividad física suave que active nuestro metabolismo y también nos permita respirar aire puro. Si vamos con niños, podemos ir diciéndoles qué tipo de árboles, plantas y flores y animales nos encontramos en la ruta para que aprendan con la experiencia y con los cinco sentidos: la forma de la hoja de un chopo, el olor de una margarita, el sonido de un estornino... Y si nos llevamos la comida para comer allí, en plena naturaleza, mejor que mejor. Eso sí, teniendo en cuenta que debemos dejar el lugar como nos lo hemos encontrado, recogiendo todos nuestros residuos. Para que sea más emocionante, podemos planificar nosotros el lugar elegido y la ruta y llevar a la persona a la que le hacemos el regalo o la familia en el coche con los ojos vendados, para que sea una verdadera sorpresa. Seguro que cerca de donde vives hay parajes preciosos que merece la pena visitar con las personas a las que más quieres.



4 Ideas de regalos no materiales inolvidables

CONTEMPLAR UN AMANECER O UN ATARDECER

Pararnos a contemplar momentos hermosos en la naturaleza con nuestros seres queridos, como un amanecer o un atardecer, es bueno para la salud mental, pero también para nuestro cuerpo, según diversos estudios. Más allá de que dedicar tiempo a la contemplación y a la relajación de la mente para mitigar el estrés diario es beneficioso para todos, además, la exposición a la luz temprana del día mejora el metabolismo e, incluso, está ligada a la pérdida de peso. Por otro lado, desde el punto de vista psicológico, prestar atención al atardecer y al anochecer mediante la simple contemplación hace que seamos conscientes del ciclo natural del día y, con ello, nuestras actividades también van acoplándose a esta dinámica que influye en nuestro verdadero reloj, el natural. Además, está comprobado que la exposición a la luz del sol mejora nuestro humor y nuestra salud, y el atardecer y amanecer son los momentos más amables para recibir los rayos del sol sin dañar nuestra piel. Regalar este momento a las personas que quieres, con una conversación pausada, serena y atenta, unido, por qué no, a unas risas, puede resultar una experiencia inolvidable.



HACER DEPORTE EN COMPAÑÍA

¿cuántas veces hemos dejado de practicar un deporte o de acudir al gimnasio porque nos ha dado pereza hacerlo solos? Otra propuesta de regalo puede ser ir al gimnasio, a correr o a caminar dos o tres días a la semana con tu pareja, hijos o amigos. Con este regalo no solo les estarás dando tu tiempo, sino que también estarás regalando salud y bienestar. El ejercicio físico hace que nuestro cuerpo libere endorfinas, unas hormonas que hacen que nos encontremos felices y contentos. Y es que el deporte tiene grandes beneficios psicológicos para las personas, por lo que moverse puede ayudarnos a encontrarnos mucho mejor.

ÁLBUM DE FOTOS DIGITAL O MURAL DE FOTOS

hoy en día, con los móviles, hacemos infinidad de fotos con las personas que más apreciamos, con las que hemos compartido un viaje, un cumpleaños o algún momento especial. Recopilarlas todas y hacer un mural de fotos o un álbum digital puede ser también un regalo perfecto sin que apenas nos cueste dinero. O simplemente revelar una foto y ponerla en un marco puede ser un regalo precioso e inolvidable. Y si en vuestra familia sois de celebrarlo todo alrededor de una mesa, puedes crear un álbum de recetas familiares con todos los ingredientes y las formas de preparación, junto con las fotos en las que habéis disfrutado de esos platos. Un regalo original, además, para transmitir esas "recetas de la abuela" de generación en generación.



MUNDO CONSUM

Consum comprará más de 10.200 toneladas de mandarinas y naranjas nacionales en la campaña 2021-22



Consum inició la campaña de cítricos nacionales el pasado octubre con la llegada a los supermercados de las mandarinas valencianas de las variedades clemenrubí y orogrós y limones murcianos. En total, la Cooperativa comprará más de 10.200 toneladas de mandarinas y naranjas de origen nacional durante la campaña 2021-22, lo que supone un incremento de un 10% del volumen de compras a proveedores locales respecto a los años anteriores.

Cabe destacar que el 90% de las naranjas y mandarinas que se venden en los supermercados de la cadena son de origen valenciano, hecho que refleja la apuesta de la Cooperativa por los productos locales y de proximidad durante la temporada de campaña y por los sellos de calidad que los certifican.

Consum comercializará las naranjas de las variedades navelina, del grupo navel, y valencias, y las clementinas de las variedades marisol, clemenrubí, oronules, mioro, orogrande y clemenules, con IGP Cítricos Valencianos, variedades que ofrece a sus clientes durante los meses que dura la campaña valenciana.

En paralelo, la Cooperativa también arranca la campaña nacional de limones, con la variedad primofiori, de origen Murcia y Alicante, y la de pomelos, con la variedad star ruby, también de origen Murcia, con un total de compras de 2.200 toneladas y más de 200.000 kg, respectivamente.

INNOVACIÓN

Las cajas de autocobro se instalarán en 20 supermercados Consum durante 2021



La Cooperativa ha puesto en marcha la instalación de 80 cajas de autocobro en 20 supermercados durante este año. Este proyecto cuenta con un presupuesto global de 863.000 euros y supone la instalación de cajas autoservicio en tiendas de zonas turísticas, principalmente. El objetivo es agilizar las compras y evitar las colas a aquellos clientes que realizan compras pequeñas y pagan con tarjeta de crédito.

Las cajas de autocobro no sustituyen a las cajas tradicionales ni al personal que realiza habitualmente dicha función, sino que son complementarias a estas. En ellas, el cliente escanea directamente los productos y luego realiza el pago con tarjeta de manera autónoma. No obstante, al tratarse de un sistema novedoso, Consum cuenta con personal de apoyo para atender cualquier duda o incidencia. En los supermercados donde se instalen las cajas de autoservicio convivirán las dos formas para realizar el pago de las compras, siempre con la asistencia profesional del personal de caja.

Las nuevas cajas de autocobro están situadas o próximas a instalar en 15 supermercados de la Comunidad Valenciana, repartidos 9 en la provincia de Valencia, 4 en la de Alicante y 2 en Castellón, y también en 5 tiendas de Cataluña: 4 en la provincia de Barcelona y 1 en la de Tarragona.

MARCA EMPLEADORA

Consum y la Fundación Adecco impulsan el empleo de las personas más afectadas por la pandemia



Después de su adhesión en 2020 al programa #EmergenciaPorElEmpleo de la Fundación Adecco, Consum renueva su compromiso con este proyecto con una aportación de 33.000 euros hasta el año 2023 para ayudar a personas en situación de extrema vulnerabilidad. Así lo acordaron el pasado mes de septiembre el director de Personal de Consum, Evarist Casany, y el director general de la Fundación Adecco, Francisco Mesonero, en la sede de la Cooperativa en Silla (Valencia).

El programa #EmergenciaPorElEmpleo de la Fundación Adecco se activó en 2020 para hacer frente a las graves consecuencias derivadas de la crisis de la COVID-19. Su objetivo es evitar la exclusión social y/o pobreza de quienes ya lo tenían difícil antes de la pandemia, pero que ahora han empeorado sus condiciones aún más. Especialmente ligados al desempleo de larga duración, en estos últimos meses han visto cómo se agotan sus prestaciones, exponiéndose así a un mayor riesgo de exclusión social.

Podrán beneficiarse de este programa mujeres víctimas de violencia de género, mujeres con responsabilidades familiares no compartidas, mayores de 45 años desempleados de larga duración y otras personas en riesgo de exclusión acreditadas por los servicios sociales, teniendo en cuenta a familiares de trabajadores de Consum que hayan perdido el empleo y se encuentren en dicha situación y residan en cualquier parte del territorio nacional.

COMPROMISO COMPARTIDO

Consum dona más de 5.050 toneladas de alimentos en 2021 con su programa Profit



La Cooperativa trabaja para evitar el desperdicio de alimentos cada año, a través de su programa Profit de donaciones, que se enmarca dentro del Plan de Prevención del Desperdicio Alimentario. De febrero a agosto de 2021, Consum ha donado 5.051 toneladas de alimentos, un 24% más respecto al mismo periodo de 2020.

A través de este programa, Consum dona a entidades sociales, ONG, bancos de alimentos y comedores sociales los productos que retira de la venta, pero que son perfectamente aptos para el consumo, y que son repartidos diariamente entre las personas más necesitadas. Los alimentos donados son productos que mantienen íntegro su envase y su etiquetado de todas las secciones de alimentación: carnicería, charcutería, frutas, verduras, alimentación dulce, lácteos y horno.

El compromiso social de la Cooperativa con los colectivos más vulnerables se lleva a cabo a través del programa Profit de Gestión Responsable de los Alimentos y, con la labor de los más de mil voluntarios que colaboran con Consum, se presta ayuda a cerca de 52.000 personas cada año, a las que diariamente se entrega alimentos, de los que el 76% son producto fresco, lo que permite seguir una dieta más saludable.

Además, el programa Profit ha evitado que se emitan 2.964 toneladas de CO₂ a la atmósfera en lo que llevamos de año, de manera que se ha minimizado el impacto sobre el entorno y se ha reducido la huella de carbono, como parte de la política de sostenibilidad de Consum.

5

ejercicios para hacer en casa durante el embarazo

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN Y HACER EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO ES MUY IMPORTANTE. AQUÍ VAN CINCO EJERCICIOS PARA HACER EN CASA QUE TE AYUDARÁN EN ESTA BONITA ETAPA.



El embarazo es uno de los estados más singulares de la vida de la mujer, que siempre recordará como un momento excepcional, en el que fue necesario adaptar las principales rutinas del día a día. Entre ellas, por supuesto, **la alimentación y el deporte**. Al contrario de lo que muchos piensan, no es aconsejable renunciar al ejercicio físico durante los meses de gestación, aunque sí conviene suavizar la intensidad y apostar por prácticas específicas.

La gimnasia durante el embarazo puede ayudar a que nos sintamos mejor, aumentando los niveles de energía y la confianza en el cuerpo. Además, **aliviará algunos síntomas de malestar**, como los temidos dolores de espalda, el deterioro de las articulaciones o los niveles de estrés, que muchas veces impiden dormir bien. Al mismo tiempo, nos estamos preparando para el parto y para recuperar la silueta después del nacimiento del bebé.

Los médicos aseguran que es bueno **caminar durante 30 minutos al día**. En el primer trimestre, también se puede hacer bicicleta sin resistencia y practicar la natación, uno de los ejercicios más completos y menos arriesgados. Pero si lo que estamos buscando es hacer deporte en casa, por seguridad y por tranquilidad, habrá que adaptar el proceso: subir y bajar escaleras, optar por la bicicleta estática o crear un pequeño circuito.

En ningún caso hay que hacer **sobresfuerzos**. Es importante evitar los ejercicios que se centren en la parte abdominal o que sobrecarguen la espalda, sobre todo conforme vaya avanzando la gestación. Se debe contrastar la rutina con el médico e, incluso, si existe la posibilidad, diseñar la tabla de ejercicios con un especialista en deporte que conozca las mejores actividades para embarazadas. “¿Y cuáles son esas?”, te estarás preguntando.

A continuación, te explicamos algunas para que las realices en casa. Tendrás que empezar por equiparte, mentalizarte y establecer una rutina semanal moderada.

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS. ¿QUÉ NECESITO?

- **Una pelota de gimnasia.** Con este balón enorme puedes trabajar diversos músculos en ejercicios de bajo impacto, que te ayudarán mucho si tienes dolor de espalda y de lumbares.
- **Una esterilla.** Es algo muy básico, pero muy necesario, para trabajar el suelo pélvico o practicar yoga, ya que reduce el contacto de las articulaciones con el suelo.
- **Mancuernas pequeñas.** Las pesas ligeras ayudan a aumentar el tono muscular, pero recuerda que nunca puedes levantar más de ocho kilos al mismo tiempo.
- **Ropa holgada.** También un sujetador adecuado para proteger los pechos.
- **Una videoconsola.** ¿De verdad no lo habías pensado? Hay videojuegos para que las embarazadas hagan deporte y, además, puedan controlar el esfuerzo realizado.

Cinco ejercicios para las embarazadas

- 1 TONIFICACIÓN SUAVE.** Es esencial que la musculatura se mantenga en buen estado durante la etapa del embarazo. Los primeros meses, todavía **puedes levantar algo de peso** (hasta ocho kilos) en ejercicios que planteen pocas repeticiones. Puedes usar las mancuernas para trabajar los hombros, bíceps, o tríceps, ya sea de pie o sentada sobre una pelota de gimnasia. Las sentadillas también ayudan a fortalecer las piernas y reducen los dolores de espalda, dos asuntos muy necesarios. Para hacerlas más suaves, intenta pegar la espalda a la pared.
- 2 EJERCICIOS DE KEGEL.** Seguramente hayas escuchado hablar de ellos. El embarazo nos lleva a pensar en partes de nuestro cuerpo que habitualmente cuidábamos menos. Por ejemplo, el **suelo pélvico**, que pierde agarre por el esfuerzo adicional. Los ejercicios de Kegel, también conocidos como ejercicios de contracción del músculo vaginal, consisten en apretar y relajar los músculos de esta zona de manera repetida para incrementar la fuerza y la resistencia. Los puedes hacer mientras orinas, dejando correr el líquido (relajación) y deteniéndolo de golpe (contracción). También con la vejiga ya vaciada y repitiendo por tandas de diez.
- 3 YOGA.** De por sí, el yoga es un **ejercicio de bajo impacto muy recomendable** para mejorar la salud. No solo reduce la ansiedad cotidiana y alivia los dolores musculares, sino que nos enseña a controlar la respiración y fortalecer toda la zona pélvica. En el yoga prenatal –una disciplina específica de la que hay clases *online*– se procuran evitar las posturas más complicadas, que impliquen fuertes torsiones o que compriman la zona abdominal. No es el mejor momento para asanas acrobáticas: mejor relajación, respiración y control.
- 4 EJERCICIOS CON PELOTA.** La pelota de gimnasia (o pelota suiza) va a convertirse en tu mejor amiga. Las embarazadas que hacen uso de ella hablan maravillas de sus resultados. Este balón enorme constituye una forma divertida de trabajar **la postura y el equilibrio** cada vez que te sientas. Al mismo tiempo, permite realizar estiramientos laterales y levantamientos de pierna, que de otro modo serían imposibles, mejorando el dolor de espalda y de lumbares. Por último, puede ser el complemento perfecto para practicar otros ejercicios, como sentadillas, pesas o yoga.
- 5 BASCULACIÓN PÉLVICA.** Y por último, volvamos sobre la pelvis. Durante el parto, agradecerás enormemente haber trabajado en su apertura, y de ahí que sean recomendables los ejercicios de basculación. Prueba a colocarte a cuatro patas y practicar **la postura del gato**. Con la cabeza alineada con la espalda, encoge la zona abdominal y empuja la espalda hacia arriba, procurando que el movimiento sea suave. Mantén la posición unos segundos y relaja lentamente. Ante cualquier sensación de malestar, como siempre, conviene que detengas el ejercicio.

TIPS PARA MEJORAR la gestión del tiempo

COMO BIEN DICEN, “EL TIEMPO ES ORO”, PERO A VECES NOS CUESTA GESTIONARLO BIEN PARA PODER SACARLE EL MÁXIMO PROVECHO. TIPS PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE TU TIEMPO.

Se podría determinar nuestra capacidad de producción cuando se evalúa la gestión del tiempo: cuanto mejor aprovechado y gestionado está, se dice que hay mayor productividad. Pero ¿es esto realmente así? Competitividad, eficacia, eficiencia y productividad son conceptos que sobrevuelan en torno a nuestro quehacer diario: ¿podrían ser las características de un buen trabajador?

Actualmente hay una corriente que quiere humanizar el trabajo en las empresas, tratando mejor al trabajador, de igual a igual, procurando que sea este quien tenga su propia organización y funcionamiento, planteando que se respete su ritmo de trabajo, cumpliendo los objetivos o estándares de la empresa: ¿no es esta otra forma de facilitar la productividad?

Todos conocemos y aplicamos el dicho de que “el tiempo es oro”. Desde el punto de vista de la psicología es una visión reduccionista y utilitarista. Tal es así, que en muchas ocasiones se producen en la persona posiciones encontradas interiormente, cuando esta piensa que “no aprovecho el tiempo, no consigo hacer las cosas a tiempo, no llego a todo lo que tengo que hacer...”. Aparece, entonces, una emoción negativa: normalmente en forma de culpa y otros sentimientos negativos respecto a nuestra utilidad y competencia, pudiendo llegar a producirse bloqueos mentales.

Esta situación ante la que nos encontramos tiene mucho que ver con el modo de afrontar las tareas: nos podemos encontrar realizando varias tareas a la vez, lo que se conoce como *multitasking*, que tantas veces nos coge desprevenidos y acaba por generar una percepción negativa de uno mismo, quizá producto de unas altas expectativas respecto a nuestro rendimiento frente a las tareas que tenemos encomendadas o que nos autoencomendamos y autoexigimos.

LA PERSPECTIVA ES
MEJORAR LA GESTIÓN DE LA
ENERGÍA PARA AFRONTAR
LOS RETOS DE CADA DÍA.



Cómo gestionar eficazmente el propio tiempo

Antes de comenzar a enumerar las ideas principales, vamos a cambiar la perspectiva. El tiempo es escaso, pero las tareas son muchas. La perspectiva es mejorar la gestión de la energía para afrontar los retos de cada día.

- 1 Prioriza lo importante:** descanso, alimentación, hidratación y deporte. No hay posibilidad de cuidar o gestionar la energía si no la tenemos y cuidamos.
- 2 Técnica de Eisenhower:** para ordenar las tareas, utiliza el siguiente esquema:
 - Tareas URGENTES e IMPORTANTES: hacerlas YA.
 - Tareas IMPORTANTES, pero NO URGENTES: poner día y hora para hacerlas.
 - Tareas URGENTES, pero NO IMPORTANTES: delega en otra persona.
 - Tareas NO IMPORTANTES y NO URGENTES: no hagas nada.
- 3 Ahorra distracciones:** TV, teléfono, redes sociales... Perdemos tiempo con pequeñas incursiones en estas distracciones que nos impiden estar focalizados en lo importante, en lo que realmente deseamos hacer.
- 4 Anota las distracciones:** puede ocurrir que, mientras desarrollamos una tarea, nos invaden otras ideas de cosas que sería bueno tener en cuenta: ¡anótalas! Así no lo olvidarás, ni tampoco te generará una distracción.
- 5 Apagón tecnológico:** para poder estar concentrado en las tareas hay que sacrificar el entretenimiento. Determina unos tiempos para estar *online* y otros para estar *offline*. No podemos estar siempre disponibles, conecta el modo “no molestar”.
- 6 Visualiza:** antes de iniciar una tarea piensa cómo te gustaría hacerla, qué medios necesitas, cuánto tiempo necesitas para hacerla y qué grado de concentración precisa. Así podrás alcanzar el final de lo que te propongas.
- 7 Lista de tareas:** ¿quién no lo ha hecho alguna vez? Forman parte de nuestra vida y lo más importante es que no determinen nuestro ánimo cuando comprobamos lo que no hemos hecho. Hay que concretar lo que vamos a hacer, por poco que sea.
- 8 Lista de NO tareas:** ¿qué cosas son aquellas que puedes hacer y no te benefician? ¡Anticípate! Haz una lista de lo que no quieres hacer. Es muy eficaz.
- 9 Regla 25 + 5:** una vez planificada la tarea, ponemos toda la energía en hacerla durante 25 minutos. Después descansamos otros 5 minutos, desconectamos y planificamos la siguiente. De esta forma dedicamos tiempos concretos a tareas concretas.
- 10 Mantén tu mesa ordenada.** No se puede trabajar en una mesa llena de trastos. Procura mantenerla ordenada. Si es necesario, dedícale un tiempo antes de comenzar y al acabar.

Cómo mantener una correcta higiene bucal en niños



530M

MÁS DE 530 MILLONES DE NIÑOS EN EL MUNDO SUFREN DE CRIES DENTAL EN LOS DIENTES DE LECHE.

¿TUS HIJOS SE CEPILLAN LOS DIENTES CORRECTAMENTE? ¿LLEVAN A CABO OTRAS PRÁCTICAS DE HIGIENE BUCAL? TE TRAEMOS UNA GUÍA PARA QUE MANTENGAN LA DENTADURA SANA.

No hay nada más importante para los padres que la salud de los hijos. Desde que nacen nos preocupamos por que tengan una alimentación saludable, un peso adecuado, por que estén sanos y que tengan la pauta de vacunación al día. Pero ¿y la boca?, ¿nos preocupamos de la misma forma o únicamente acudimos al dentista si presentan algún problema de dentición?

Según la Sociedad Española de Odontopediatría, la mayoría de los trastornos de salud bucodental se pueden prevenir y tratarse en sus etapas iniciales.

Pero ¿qué entendemos por salud bucodental? La OMS define la salud bucodental como la ausencia de enfermedades como caries dental, periodontopatías, cánceres bucales, manifestaciones bucodentales del VIH, traumatismos bucodentales, labio leporino y paladar hendido.

Además, reconocen que más de 530 millones de niños en el mundo sufren de caries dental en los dientes de leche. Algo a lo que los padres, muchas veces por desconocimiento, no le damos la importancia que realmente tiene, ya que estas lesiones pueden afectar en el desarrollo de la dentición definitiva del pequeño y pueden provocar infecciones que afectarán a su salud bucodental de por vida.

¿CUÁNDO DEBEMOS ACUDIR AL DENTISTA?

Cuanto más se tarde en iniciar los procesos de higiene dental, más probabilidades tendrá el niño de presentar caries. La Sociedad Española de Odontopediatría defiende que la primera visita al dentista se realice antes de cumplir el primer año de vida del bebé.

Además, alertan de que los padres debemos estar atentos a las señales. La primera es la aparición de un cambio de color en el diente, que se vuelve blanquecino y sin brillo –la llamada “mancha blanca”– y, en una fase más avanzada, se observa un borde amarillo, marrón o negro a nivel de la zona afectada como paso previo a la aparición de la cavidad. En la fase más visible, aparece la pérdida de sustancia y el socavón del esmalte, que se acaba rompiendo. La destrucción del diente indica que el proceso de caries puede llevar hasta varios meses en la boca: el proceso es lento.

Consejos para mantener la dentadura de tus hijos sana

Las enfermedades bucodentales se pueden prevenir a través de hábitos saludables, como, por ejemplo:

- **Empezar a cepillarle los dientes desde la salida del primer diente.** Aunque sea sin pasta, ya que lo que limpia es el cepillo.
- **Cepillarse los dientes, al menos, dos veces al día con pasta dental con flúor, adaptada a la edad en la que está el niño.** Y usar muy poquita. Empezamos por una mancha en el cepillo y vamos poniendo más pasta conforme va creciendo, hasta que llegue a ser como un grano de arroz.
- **Usar hilo dental todos los días.** El hilo dental contribuye a una mejor higiene y se recomienda desde los dos años en adelante. Es importante que un adulto realice este proceso.
- **Siempre dejarles a ellos primero y luego repararlo por un adulto.**
- **Usar enjuague bucal con flúor, bajo supervisión del odontopediatra.**
- **Tener revisiones regulares, tanto los niños como los adultos.**
- **Si los niños han estado enfermos se recomienda cambiar el cepillo,** ya que pueden quedar bacterias o gérmenes.
- **Los cepillos se deben cambiar cada tres meses, o al verlos dañados.**
- Regularmente, **debemos levantar el labio superior de los niños menores de cinco años** para comprobar si existen, o no, signos tempranos de lesiones de caries.

Sobrepeso en perros

EL SOBREPESO EN PERROS O EN MASCOTAS ES UNA ENFERMEDAD QUE NO PUEDE PASAR DESAPERCIBIDA. DESCUBRE LAS CONSECUENCIAS QUE PUEDE ACARREAR Y CÓMO PREVENIRLO.

La vida sedentaria que llevan algunos animales domésticos, alejados de la naturaleza y de su actividad natural, lleva a muchas de las mascotas, sobre todo perros y gatos, a aumentar de peso. Este hecho debe ser controlado, si queremos que nuestro animal goce de una buena salud.

En un perro con peso normal, las costillas deben ser fácilmente palpables, la cintura debe apreciarse desde arriba y la línea del abdomen debe estar marcada y visible desde el lado. Pero, para mayor seguridad, el veterinario puede informarnos acerca del peso ideal de nuestro animal, según su raza, tamaño o edad. Si el peso del perro supera en un 10% el peso ideal, se considera sobrepeso, y si lo supera en un 20%, se considera obesidad.

EL VETERINARIO PUEDE INFORMARNOS ACERCA DEL PESO IDEAL DE NUESTRO ANIMAL, SEGÚN SU RAZA, TAMAÑO O EDAD.



Hemos de prestar especial atención al peso en perros adultos y, sobre todo, en los senior, ya que es normal que, cuando se hacen mayores, la actividad física disminuya. Tampoco hemos de olvidar que una causa importante y bastante generalizada de sobrepeso es la esterilización, por lo que, en este caso, aún debemos de tomar mayores precauciones.

Y, por supuesto, el control del peso es fundamental en perros con problemas de salud como artritis, artrosis, displasias u otras enfermedades.

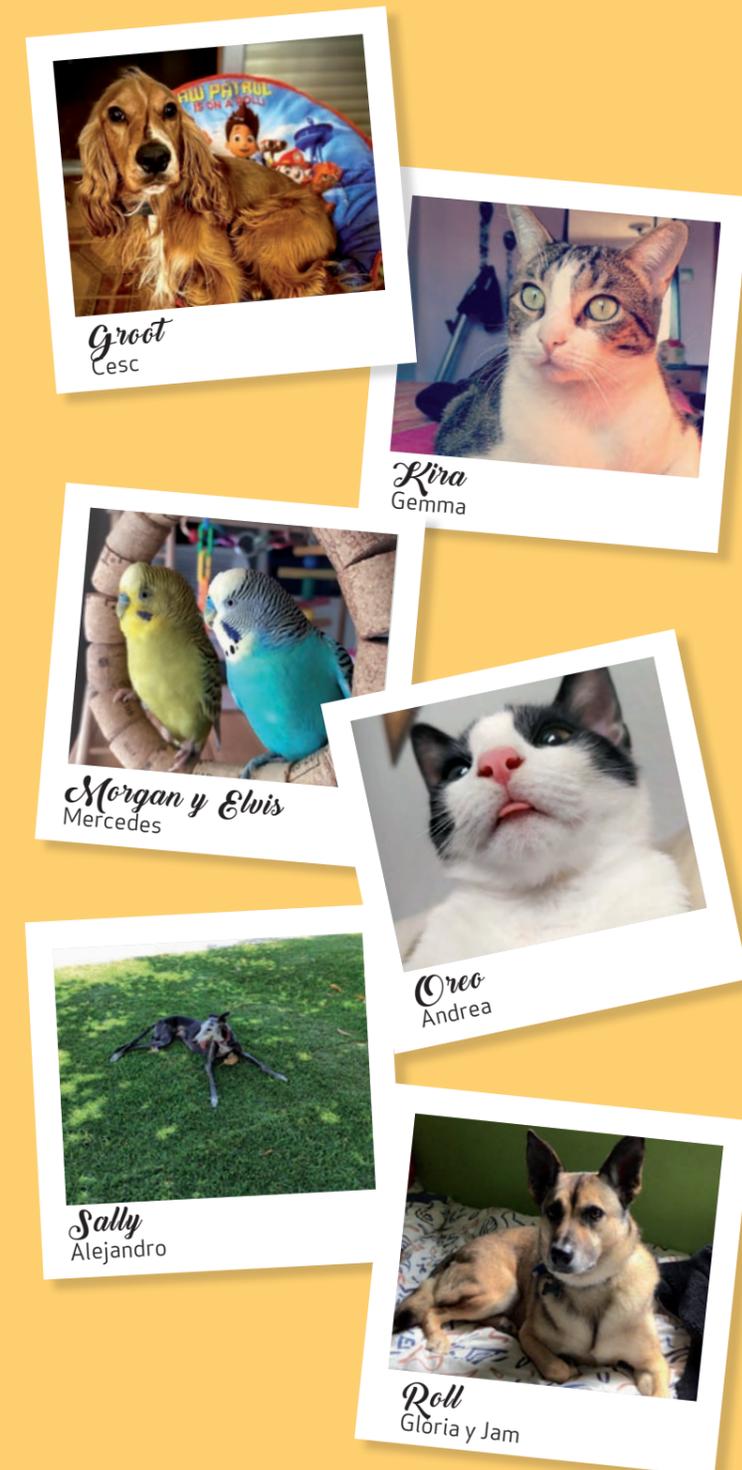
Esta cuestión es más importante de lo que creemos, porque, además de disminuir su calidad y esperanza de vida, puede ocasionar problemas de salud como dolores articulares, enfermedades cardíacas y diabetes, entre otras.

Por eso, antes de que nuestro perro aumente de peso, podemos estar atentos para evitarlo.

¿CÓMO PREVENIR EL SOBREPESO EN PERROS?

Como siempre, se aconseja consultar con un veterinario, pero vamos a dar algunos sencillos consejos que pueden ayudarnos en el día a día con nuestro perro:

- Una alimentación de calidad es fundamental**, tanto para evitar el sobrepeso como para la perfecta salud del perro. Además, se ha de bajar la ingesta o dar alimentación baja en calorías. Hoy en día, tanto si damos alimentación natural como procesada, en el mercado hay muchas opciones de alimento de calidad para nuestros perros.
- Menos chuches, pero más buenas.** No hay por qué dejar de dar chuches, pero debemos disminuir su ingesta; elegir las de calidad, lo más naturales posible e incluso, funcionales, e incluirlas en la suma de calorías que debe consumir el perro cada día.
- Ejercicio:** para mantener la masa muscular del perro y el control del peso es fundamental el ejercicio diario. De hecho, dos buenos paseos diarios son fundamentales para la salud, siempre adecuados a las características del perro.
- Juego:** a través del juego, el perro consume calorías, se mantiene activo y motivado, piensa, se divierte, aprende y estrechamos nuestro vínculo con él.
- Vigilar conductas de ansiedad** que pueden provocar una necesidad de mayor ingesta de comida. En este caso es conveniente detectar el motivo de la ansiedad (separación, miedo...) y consultar con un veterinario etólogo.
- Visitas periódicas al veterinario** para controlar el peso y realizar analíticas rutinarias que descarten posibles problemas de salud o enfermedades como el hipotiroidismo, que provoca sobrepeso.



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

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



PEQUEÑAS ACCIONES PARA
PRESERVAR
LA
BIODIVERSIDAD

3ª EDICIÓN
CONCURSO DE VÍDEOS
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022

Más información en:

Bases completas en
www.teamconsum.consum.es



consum
Juntos es
cooperativa