

EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCI-CLIENT

NOVEMBRE / DECEMBRE 2021 Núm. 111

consum



EL TEMA DEL MES CARNES DE NADAL

SABER COMPRAR. COM ES CUINA I ES MENJA EL MARISC. **ELS CINC DE...** M. CARMEN GÓMEZ-CABRERA.
SALUT I BELLESA. CINC EXERCICIS PER A FER EN CASA DURANT L'EMBARÀS.

ENCAREM EL FINAL D'ESTE ANY 2021 AMB MOLTES GANES DE TORNAR A LA "NORMALITAT" DE LES CELEBRACIONS DE NADAL PRE-COVID, PERÒ, AL MATEIX TEMPS, AMB LA RESPONSABILITAT DE NO ABAIXAR LA GUÀRDIA.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia 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.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

Encarem el final de 2021 amb moltes ganes de tornar a la "normalitat" de les celebracions de Nadal, però, al mateix temps, amb la responsabilitat de no abaixar la guàrdia. Ara la situació és una altra, amb la majoria de la població major de 12 anys vacunada. Continuem sent responsables per a tindre un Nadal feliç.

El marisc és un clàssic dels dinars i sopars de Nadal. Però, saps com l'has de coure per a traure'n tot el sabor? En **Saber comprar** t'ho expliquem pas a pas i també et recomanem alguns utensilis per a arribar a tots els racons.

Una de les coses que més ens preocupa quan s'arriben les festes de Nadal és triar el menú. Habitualment, la carn sol ocupar un lloc privilegiat, per això, en el nostre **Tema del mes** vos presentem les carns que ens poden donar més joc, sense haver de passar-nos hores en la cuina.

Si hi ha una tendència en alimentació que xafa fort, és la dels aliments alts en proteïnes, lligats a l'augment de l'activitat física i l'esport. Si vols saber-ne més, no et perdes **A Examen**.

Amb l'arribada de l'hivern comença la temporada de tòfones, un dels productes més desitjats i cotitzats. Però saps on en pots trobar? T'ho contem en **Viatjar amb gust**. I també explorem en **Els Frescos** les diverses maneres d'incorporar el gingebre en el teu dia a dia.

Nadal i Reis són sinònims de regals, però, moltes vegades, els regals materials s'obliden amb facilitat. I si enguany regalem moments i experiències? En **És Eco** et donem 4 idees per a sorprendre les persones que més t'estimes tenint curta del planeta.

Com bé diuen, "el temps és or", però, a vegades, ens costa gestionar-lo bé per a poder traure'n el màxim profit. En **Coneix-te** et donarem alguns consells per a millorar la gestió del temps, per a evitar culpabilitzar-nos o que apareguen altres sentiments negatius perquè no arribem a tot.

A més, coneixerem "**Els 5 de**" la doctora M. Carmen Gómez-Cabrera, professora titular del departament de Fisiologia de la Universitat de València, que ha destacat per l'estudi de malalties associades a l'envelliment, et donarem cinc exercicis per a fer a casa durant l'embaràs en **Salut i Belleza**, i uns consells per a mantindre sanes les dents dels xiquets en **Cura Infantil** i et direm com pots evitar el sobrepès del teu gos en **Mascotes**. Si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es. Bones festes i bon any nou!



Consell de redacció.

08



20



26



SUMARI

CONSUMIDOR

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
M. Carmen Gómez-Cabrera.
- 08 **HUI MENGEM**
Com podem fer més atractiva la fruita seca en el menú.
- 10 **ELS FRESCOS**
Beneficis del gingebre.
- 12 **SABER COMPRAR**
Com es cuina i es menja el marisc.

ACTUALITAT

- 14 **A EXAMEN**
Aliments proteics, nova moda?
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Carns de Nadal: atrevix-te amb les receptes de la iaia.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
En busca de tòfones i on en podem trobar.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Experiències per a regalar.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Consum comprarà més de 10.200 tones de mandarines i taronges en la campanya 2021-22. Les caixes d'autocobrament s'instal·laran en 20 supermercats Consum durant l'any 2021. Consum i la Fundació Adecco impulsen l'ús de les persones més afectades per la pandèmia. Consum dona més de 5.050 tones d'aliments en 2021 amb el seu programa Profit.

PREN NOTA

- 24 **SALUT I BELLESA**
Cinc exercicis per a fer en casa durant l'embaràs.
- 26 **CONEIX-TE**
Consells per a millorar la gestió del temps.
- 28 **CURA INFANTIL**
Com hem de mantindre una higiene bucal correcta en els xiquets.
- 30 **MASCOTES**
Sobrepès en gossos.

EDITORIAL



IMPULSANT LES TEUES IDEES

Per a 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 conta'ns!

ESTANT A L'ALTRE COSTAT DEL TELÈFON

900 500 126

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

Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.



COMPARTINT TRUCS I CONSELLS

Truc guanyador ★★★★★

@Participa-hi!

NETEJAR TAPISSERIES
Si necessites eliminar pintades "artístiques" de bolígraf en la tapisseria del sofà, polvoritza laca de cabell sobre la taca i després frega-la amb una baieta humida i neta. Mà de sant.

Aida

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

ESCOLTANT LA TEUA OPINIÓ EN LES XARXES



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





Hola buenas tardes chic@s el otro día en @supermercadosconsum me compre esta bbcream gracias a un video de @africamontejo y ya la probé unos quantos 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.



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.

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 eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.

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

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provenem...

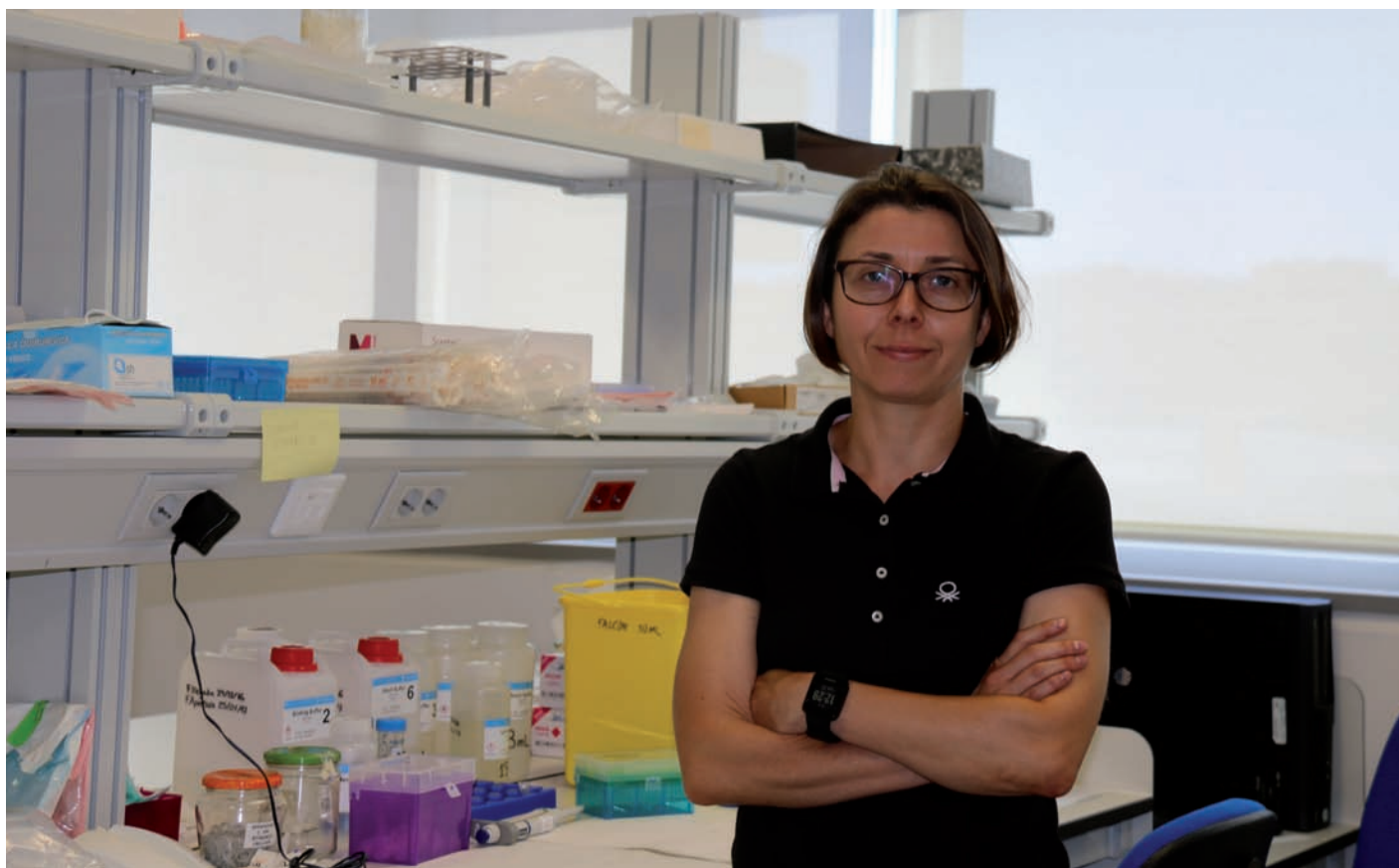


ELS CINC DE...

M. CARMEN GÓMEZ-CABRERA

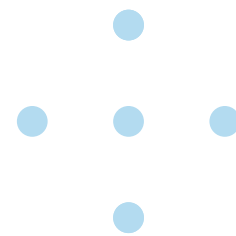
CATEDRÀTICA

La doctora Gómez-Cabrera va començar la seua tasca docent en la Universitat de València en 2006, i actualment és professora titular del departament de Fisiologia de la Universitat de València. La seua gran passió sempre ha sigut la investigació, i així ho ha demostrat al llarg de la seua impressionant carrera col·laborant en més de 85 articles científics publicats en prestigioses revistes internacionals. En este sentit, també forma part de FreshAge, un grup dedicat a l'estudi de malalties associades a l'envelliment. Entre els seus nombrosos reconeixements, destaquen alguns premis internacionals com el Catherine Pasquier Award en 2014, atorgat per la Society for Free Radical Research Europe, i, a nivell nacional, en 2004 va ser guardonada amb la medalla García Blanco per la Fundació Valenciana d'Estudis Avançats.



Per la realització d'este reportatge, M. Carmen Gómez-Cabrera i Consum entreguen 500€ en aliments a Càritas Bétera.

Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2019 va destinar prop de 18 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes 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



FRUITES I VERDURES

A casa ens agraden molt a tots. Intentem complir amb la recomanació de consumir 5 peces de fruita o verdura al dia i la veritat és que no ens costa. Solem decantar-nos per les fruites i verdures de temporada i, si pot ser, de proximitat.

02



VI

El vi és, sens dubte, un dels nostres imprescindibles. En consumim amb moderació i, sobretot, durant el sopar. Tenim predilecció pel negre, però, de tant en tant, també obrim alguna botella de vi blanc. València produïx vins molt bons, que ens agraden molt, i solen ser els més habituals en la nostra taula.

03



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

L'oli és un dels productes que més utilitzem diàriament en la cuina. Com a adobament d'ensalades, sobre les verdures torrades, per a fer pa amb oli, per a preparar salses... Té moltes aplicacions, per això li donem molt d'ús en pràcticament tots els menjars.

04



FRUITA SECA

Tenim diverses fruites seques en el rebost de casa i en el treball. Als meus fills els agraden molt com a aperitiu i també com a refrigeri. Pràcticament ens agraden totes, no tenim preferència.

05



PASTA

Amb xiquets en casa, concretament dos, la pasta és un plat al qual recorrem amb freqüència. A més, es dona la circumstància que som una família bastant esportista, per la qual cosa tenim pasta en el menú diverses vegades a la setmana.

Com podem fer més atractiva la fruita seca en el menú

LA FRUITA SECA TÉ UN ALT CONTINGUT EN PROTEÏNES, ANTIOXIDANTS I FIBRA. DESCOBRIX ESTES RECEPTES AMB FRUITA SECA PER A PODER INCLOURE'N EN EL TEU DIA A DIA.



LA FRUITA SECA ÉS UN BON ALIMENT I PER TANT HEM D'AUGMENTAR-NE EL CONSUM SENSE POR.

Associem la tardor amb els colors marrons, les fulles caigudes, la recol·lecció dels bolets i l'olor particular que desprenen les parades ambulants on torren **castanyes**. Que bé que va una paperina de castanyes quan comencem a notar les baixes temperatures.

Tenen una versatilitat gastronòmica increïble que s'aprecia en els plats d'arròs, verdures, llegums, carns, sopes i dolços. Per a utilitzar-les en la cuina podem utilitzar diverses tècniques:

- **Torrar-les en la típica paella castanyera, amb llenya o a la brasa.**
- **Torrar-les al forn** (20 minuts).
- **Coure-les al microones** (2 minuts depenent de la potència) fent prèviament un tall en la superfície per a evitar que exploten.
- **Coure-les en aigua bullint** (10-20 minuts).

Aprofitar-les en el moment just suposa un benefici extra: disfrutar d'una fruita seca en tota l'esplendor nutricional. Si tenim la sort d'estar en una zona de cultiu del castanyer, és imprescindible que disfrutem amb la recol·lecció en plena naturalesa.

Esta època de l'any, a més de les castanyes, ens porta altres fruites seques com a companyes de ruta, com ara, les **avellanes** i un poc més tard les **anous**. Lamentablement, moltes persones pensen que delectar-se amb un grapat d'anous, avellanes, castanyes o qualsevol fruita seca és, simplement, sumar calories a la dieta, quan en realitat és més bé un benefici per a la salut, ja que prevenen malalties cardiovasculars, milloren el trànsit intestinal i un alt consum es relaciona amb un baix increment de pes i un risc més baix de patir sobrepès o obesitat.

Això sí, és important que, a l'hora de triar qualsevol fruita seca, optem per la versió torrada i al forn, sense addició de sal, sucre o potenciadors del sabor (com el glutamat monosòdic).

Les avellanes i les anous són realment delicioses i tenen un gran valor nutricional. Habitualment es consumixen com a snack o en pastisseria, però l'aplicació en la cuina va molt més allà: poden servir per a afegir textures (arrebossats), donar cremositat i, inclús, substituir altres ingredients per a cuinar d'una manera més saludable. Per exemple, com a base per a fer mantega o cremes.

Un altre aspecte que s'ha de tindre en compte és l'emmagatzematge. La vida útil de la fruita seca està influïda pel temps d'emmagatzematge, la temperatura d'emmagatzematge i si es deixa amb pell o no. Per a evitar que es facen malbé, és important considerar:

- **Comprar producte de qualitat.**
- **Triar recipients hermètics:** les anous tendixen a absorbir les olors externes, per això s'han de mantindre allunyades de les cebes i d'altres aliments que tenen una olor forta.
- **Triar un lloc fresc i sec.**

Quan comencem a notar que la fruita seca ha començat a perdre el sabor típic, es recomana torrar-la al forn uns minuts per a allargar-ne el temps d'ús en condicions òptimes.

Deliciosa, rica en fibra, vitamines, minerals, proteïnes vegetals i greixos saludables, la fruita seca és, en definitiva, un bon aliment i per tant hem d'augmentar-ne el consum sense por.

Risotto amb castanyes, carabassa i bolets

INGREDIENTS (2 persones)

60 g de ceba tendra molt picada
120 g d'arròs de gra curt
50 g de carabassa
20 g de bolets (deshidratats) laminats
20 g de castanyes cuites, pelades i a trossets
30 ml de vi blanc
30 g formatge pecorino (o similar) tallat en trossos xicotets
500 ml de caldo de verdures casolà
2 ml d'oli de tòfona

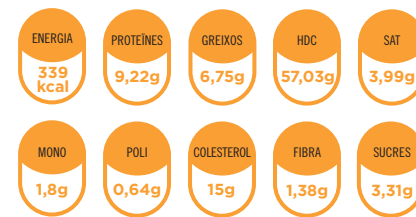


PREPARACIÓ

Pica la ceba tendra i cuina-la a foc molt lent. Mentrestant, pela també la carabassa i talla-la a trossets molt menuts. Quan veges que la ceba tendra comença a agafar color, afeg l'arròs i salta'l fins que agafe un color nacrat.

Afig-li el vi i deixa'l que s'evapore mentre el vas remenant. És el moment d'incorporar la carabassa, les castanyes cuites, pelades i a trossets i els bolets laminats. En eixe moment comença a fer el risotto amb la tècnica tradicional d'anar afegint el líquid a poc a poc sense tirar-ne més fins que s'haja absorbit el que tenim a la cassola. En uns 20 minuts estarà llest per al toc final.

Quan incorpores l'últim cullerot de caldo, agrega unes gotes d'oli de tòfona per a donar-li el toc perfumat. Afig també els trossos de pecorino perquè tinga potència. Remena-ho amb energia i apaga el foc, i servix-ho immediatament.



Informació Nutricional per ració.

Mandonguilles amb anous i lluç en salsa

INGREDIENTS (4 racions)

100 g d'anous a trossets
600 g de lluç
2 alls
1 ou
60 g de ceba tendra
4 branquetes de julivert
4 branquetes de ceba tendra
4 branquetes de coriandre
400 ml de caldo de peix casolà
20 g de farina
1 g de ratlladura de llima
Sal i pebre negre
40 ml d'oli d'oliva verge extra
100 ml de vi blanc



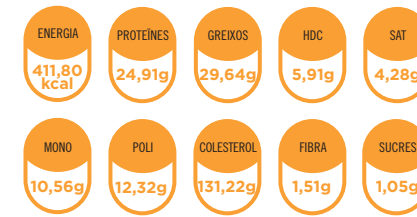
PREPARACIÓ

Trau la pell i les espines del lluç i pica'l finament. Mescla'l amb 1 all picat molt xicotet, 1/2 ceba tendra també picada i un ou, una cullerada d'oli, les anous a trossets i el julivert picat. Condimenta-ho amb sal i pebre negre.

Dona forma a les mandonguilles i cou-les al forn a 180 °C durant 15 minuts. Trau-les i reserva-les.

Per a la salsa

Ofega l'altre all i la resta de la ceba tendra amb dos cullerades d'oli. Afig la farina i mescla-ho. Després, el vi blanc i el caldo de peix i mescla-ho. Incorpora-hi les mandonguilles de lluç ja cuites i cuina-ho a foc lent durant 15 minuts. Finalment, afeg les herbes aromàtiques picades, un pessiguet de sal, condimenta-ho amb ratlladura de llima i servix-les calentes.



Informació Nutricional per ració.

Galletes d'avellanes amb avena i coco

INGREDIENTS (25 unitats)

40 g de flocs d'avena
85 g de farina de rebosteria
45 g de coco ratllat
45 g d'avellanes torrades
50 ml d'oli extra verge
40 g de panela
35 g de mel
1 culleradeta de bicarbonat sòdic
Essència de vainilla y sal



PREPARACIÓ

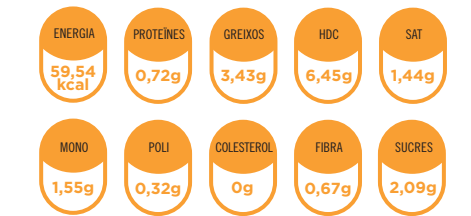
Precalfa el forn a 180 °C amb ventilador i prepara dos o tres safates amb paper de forn o amb làmines de silicona. Torra les avellanes en una paella sense greixar-la, vigilant que no es cremen, fins que agafen color i es note l'aroma. Embolica-les en un drap net, refrega-les per a llevar-los la pell (no passa res si no ix tota) i pica-les amb ganivet.

Mescla en un recipient gran la farina amb l'avena, el coco i la sal. Afig-hi les avellanes, combina-ho bé i forma un forat al centre. Mescla en un cassó l'oli amb la panela, la mel i l'essència de vainilla.

Quan ho tingues tot mesclat, agrega-hi el bicarbonat i remena-ho fins que isca una espuma daurada. Tira-la sobre els ingredients secs i combina-ho fins a obtindre una massa homogènia i apegalosa.

Agafa porcions xicotetes com una anou -més o menys-, forma'n boletes amb les mans i distribuïx-les en les safates, deixant un parell de centímetres de separació entre elles. Aplana-les un poquet.

Cou-les al forn amb una safata cada vegada durant 12-15 minuts, fins que estiguen daurades. Espera't un poc fora del forn perquè s'endurisquen i trasllada-les a una reixeta fins que estiguen totalment fredes. Guarda-les en un recipient hermètic només quan estiguen completament fredes.



Informació Nutricional per unitat.

BENEFICIS DEL Gingebre

EL GINGEBRE L'HAN UTILITZAT MOLTES CULTURES DURANT SEGLES PER LES PROPIETATS MEDICINALS QUE TÉ. EXPLOREM LES DIVERSES MANERES D'INCORPORAR-NE EN ELS MENJARS I T'ENSENYEM A CONSUMIR-LO EN EL DIA A DIA.

El gingebre ha passat de ser un ingredient que fa uns anys associàvem quasi exclusivament a la cuina asiàtica a passar a formar part del nostre rebost. És una planta de fulles llargues amb boniques flors porpra, encara que la part que aporta els efectes saludables pels quals s'ha fet tan popular és la tija, que creix de forma horitzontal. Creix en totes les regions tropicals del món i és característica dels països del sud-est asiàtic, on s'ha utilitzat com a planta medicinal i també en la cuina des de sempre. El gingebre va arribar a Europa durant el comerç d'espècies i ja va ser utilitzat pels grecs i romans antics. El seu consum s'ha estès hui per Occident i cada vegada són més les persones que l'han incorporat a la dieta

COM S'HA DE PRENDRE EL GINGEBRE?

A Occident, el gingebre s'utilitza fresc, sec o també en pols per a adobar plats dolços, com ara caramels o alguns tipus de galetes. També està present en el *ginger ale*. El seu sabor i aroma picants el convertixen en un ingredient perfecte per a moldre'l o ratllar-lo i utilitzar-lo com a espècia. Es pot incloure en salses o acompanyant altres plats principals. També és molt comú veure'l com a element principal en un te acompanyat de mel i llima. En la cuina asiàtica és molt utilitzat, sobretot a la Xina, al Japó i a l'Índia, on s'ha convertit en un dels ingredients insígnia. Perquè ens fem una idea del que suposa este aliment, en estos països el gingebre és com l'all per a la cuina mediterrània.

USOS MEDICINALS DEL GINGEBRE

La medicina tradicional xinesa ha utilitzat el gingebre amb freqüència per les propietats que se li atribueixen. Segons els Quaderns de la Fundació Dr. Antonio Esteve, entitat que té com a objectiu estimular el progrés de la farmacoterapèutica per mitjà de la comunicació i la discussió científica, estos són alguns dels seus principals beneficis:

- **Problemes digestius:** el gingebre és bo per a afavorir la digestió, ja que els compostos fenòlics del gingebre ajuden a alleujar la irritació gastrointestinal, estimulen la producció de saliva i la bilis i suprimixen les contraccions gàstriques.
- **Contra les nàusees:** consumir gingebre podria reduir les nàusees, per això es recomana a les dones embarassades. S'han fet estudis en què es va observar que aquelles dones embarassades que havien pres gingebre referien tindre menys nàusees que les que van rebre placebo.
- **Dolors menstruals:** el te de gingebre és un remei popular utilitzat en molts països per a tractar els refredats i alleujar els dolors menstruals
- **Antinflamatori:** el gingebre s'ha utilitzat durant segles per a reduir la inflamació i es creu que és efectiu contra el dolor muscular provocat durant l'exercici físic.
- **Reduïx els nivells de sucre:** s'ha demostrat que el gingebre reduïx els nivells de sucre en sang i millora diversos factors de risc en les cardiopaties dels pacients amb diabetis de tipus 2.

- **Infeccions:** el gingerol, la substància bioactiva que es troba en el gingebre fresc, pot disminuir el risc d'infeccions. És efectiu contra els bacteris orals relacionats amb les malalties inflamatòries i periodontals, com la gingivitis i la periodontitis.
- **Grip i refredats:** el gingebre té beneficis per al sistema immunològic, així que ajuda l'organisme a mantindre a ratlla els refredats i les gripes. Els emplastres de gingebre són útils en el tractament del refredat comú per a millorar la producció d'esput.
- **Antiestrés:** gràcies a les propietats que conté el cineol, el gingebre ajuda a reduir els nivells d'ansietat i regula els estats d'estrés.

COM PODEM CUINAR AMB GINGEBRE

El gingebre fresc aguanta fins a tres setmanes en la nevera i fins a un any en el congelador. Si volem que conserve totes les propietats és recomanable embolicar-lo en paper transparent. A l'hora d'utilitzar-lo, li hem de llevar part de la pell i ratllar-lo. Si n'afegim a qualsevol ensalada, carn o peix li donarem un toc oriental deliciós. Un altre ús per a ensalades és fer un adob amb oli d'oliva, unes culleradetes de mel, una tassa de salsa de soja, suc d'una llima, tres alls, tres cullerades de gingebre fresc ratllat, una cullerada de mostassa i pebre negre molt.

També podem afegir gingebre als nostres guisats ratllant-ne un poc i incorporant-lo al sofregit, o bé afegint-n'hi un tros gran mentre es cou i retirant-lo abans de servir. En infusió, amb un poc de mel i llima ens ajuda a alleujar la picor de gola. A més, el podem utilitzar en plats dolços. Són conegudes les galetes de gingebre, però també en podem posar en pastissos i coques.

EL GINGEBRE VA ARRIBAR A EUROPA DURANT EL COMERÇ D'ESPÈCIES I JA VA SER UTILITZAT PELS GRECS I ROMANS ANTICS.

COM ES CUINA I ES MENJA EL

Marisc

ARRIBA NADAL I, AL SEU COSTAT, ELS DINARS I SOPARS EN FAMÍLIA. T'HA TOCAT A TU PREPARAR EL MENJAR? CAP PROBLEMA! HUI ET DONEM UNS CONSELLS PER A COURE EL MARISC.

Pareix que sense marisc no hi ha Nadal. Hi ha receptes de cuina que passen de generació en generació, però la tècnica per a cuinar este tipus d'aliments és com a mínim curiosa, ja que, mentre que a alguns els agraden a la planxa o fregits, com les gambes o les cigales, també és cert que algunes espècies no admeten este tipus de coccions. A més, segons els experts, per a assaborir bé el marisc el millor és menjar-se'l cuit.

4 passos per a coure bé el marisc

Cabra de mar, bou de mar, cranc roig, llamàntol, llagosta, cigala, gamba o percebe són els mariscos més apreciats estos dies. Per a cuinar-los, la millor opció és coure'ls amb aigua de mar, però, si no pot ser, posarem 70 g de sal per cada litre d'aigua dolça. Però... com s'han de coure?

- 1** Si el marisc està viu, l'introduïrem en l'olla amb l'aigua freda.
- 2** Si, per contra, les peces estan congelades, les introduïrem en l'olla quan l'aigua alce el bull.
- 3** Una vegada en l'aigua, el temps de cocció començarà quan l'aigua alce el bull.
- 4** Quan el marisc ja estiga cuit convé passar-lo per aigua molt freda per a trencar la cocció i mantindre la carn ferma.

TEMPS DE COCCIÓ DEL MARISC

SEGONS ELS EXPERTS, PER A ASSABORIR BÉ EL MARISC EL MILLOR ÉS MENJAR-SE'L CUIT.



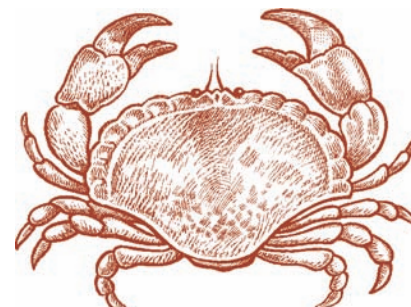
Cabra de mar

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



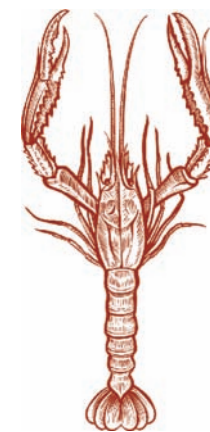
Cranc roig

6 min.



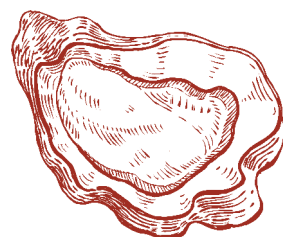
Bou de mar

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

Fresques



Percebe

30 seg.



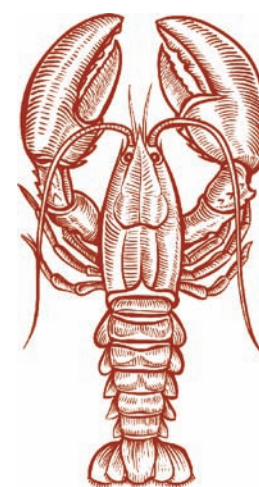
Gamba

1 min.



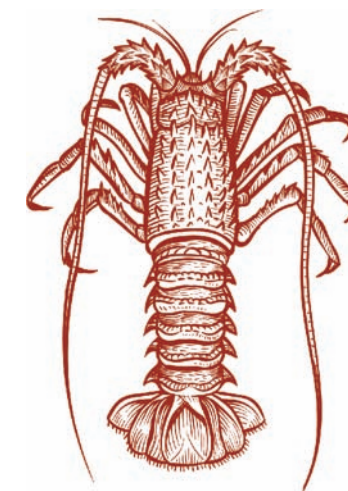
Llagosti

1,5 min.



Llamàntol

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



Llagosta

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

INSTRUMENTS PER A MENJAR MARISC

A més, també et portem una guia pràctica d'instruments que t'ajudaran a menjar-te estes peces tan delicades.

1



OBRIDORS DE LLAGOSTA, GAMBES O CIGALES

Estos coberts servixen per a poder obrir i pelar més fàcilment espècies com les llagostes i inclús gambes o cigales. Cal inserir la part punxeguda entre el cos i la closca i espentar per a poder extraure la carn amb facilitat.

2



GALLETES O ESTENALLES

Obrin les closques dels mariscos amb gran facilitat. Permeten traure la carn d'estes zones del marisc que són bastant difícils d'accedir.

3



FORQUETA DE MARISC

Són més estretes que les forquetes normals, perquè tenen la forma perfecta per a arreplegar i extraure la carn del marisc per molt estreta que siga la zona.

4



MAÇA PER A CRANC O LLAGOSTA

És una manera còmoda d'obrir el marisc de closca dura, sense danyar la carn del producte.

5



GANIVET D'OSTRES

N'hi ha de diversos tipus, però el més comú es caracteritza per tindre una fulla curta, ampla i una punta convexa que el fa idoni per a les ostres de mitja petxina. El mànec afavorix l'agafada i protegeix la mà.

Aliments proteics

NOVA MODA

Si hi ha una tendència en alimentació que xafa fort enguany, i que pareix que ha arribat per quedar-se, és la dels **aliments alts en proteïnes**. Esta moda està lligada a l'augment de l'activitat física i l'esport que ja estava en auge uns anys arrere. I és que estos **aliments alts en proteïnes** estan dirigits a un segment de la població, especialment, als esportistes. Per què? Perquè estan formulats per a afegir una dosi extra de proteïnes a l'organisme de manera natural, fet que contribuïx tant a millorar el manteniment de la massa muscular i els ossos després de l'activitat física com a previndre'n el desgast o l'envelliment prematur.

Eres esportista i vols descobrir **com pots afegir un extra de proteïnes a la teua alimentació de manera natural?** A continuació et descobrim una llista d'alguns **aliments i productes alts en proteïnes**.

QUÈ SÓN LES PROTEÏNES

Les proteïnes són **macromolècules complexes que es formen a partir de la unió de diferents aminoàcids** i que adquirim de manera natural amb l'alimentació. Exercixen funcions tan importants en el nostre organisme com el manteniment dels teixits, el transport d'oxigen i diòxid de carboni a través de la sang, o la manutenció del pH sanguini, entre moltes altres funcions essencials.

Estes macromolècules **són vitals per al creixement cel·lular** i la seua ingesta té especial rellevància en les diferents etapes del desenvolupament humà, com la infància, l'adolescència, l'embaràs o, fins i tot, durant el període de lactància. A més, la proteïna és un nutrient essencial per al manteniment de la massa muscular que es va perdent amb l'edat, sobretot en dones pròximes a la menopausa.

LES PROTEÏNES
AJUDEN A
PREVINDRE
L'ENVELLIMENT
PREMATUR O EL
DESGAST D'OSSOS
I MÚSCULS.

LES PROTEÏNES I L'ESPORT: BENEFICIS

A més d'ajudar al manteniment dels ossos i músculs després de la pràctica esportiva, saps quins són els diferents beneficis de la ingesta de proteïnes en els esportistes?

- 1** Ajuda a **preparar l'organisme per a la pràctica esportiva**.
- 2** Intervé en la **reparació del teixit muscular després de l'exercici**.
- 3** **Recupera l'organisme després de la pràctica esportiva** o del desgast energètic excessiu.
- 4** **Ajuda a previndre l'envelliment prematur o el desgast d'ossos i músculs**. Per a fer-ho possible, la quantitat de proteïna que mengem diàriament ha d'arribar a uns mínims. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) recomana la ingesta diària de 0,8 g de proteïna per cada kg de pes en una persona que no fa esport diàriament. En canvi, una persona que fa esta pràctica habitualment ha d'augmentar el consum de proteïnes en funció de la pràctica esportiva que faça. Sempre aconsellat per un especialista en nutrició!
- 5** Amb la pràctica d'exercici físic, **ajuda a la generació de massa muscular**.

Cal destacar que, encara que els aliments proteics siguen beneficiosos, és recomanable portar una dieta equilibrada que incloga també la resta dels nutrients.

ALIMENTS ALTS EN PROTEÏNES

Encara que els productes com els batuts **de proteïnes** o les **postres proteiques** són una forma molt nova i divertida d'afegir este nutrient a la nostra dieta, també podem reforçar les nostres menjades amb estos **aliments alts en proteïnes**.



- **Llet, ous, peix i carn:** la llet, els ous, el peix, el marisc i els mol·luscos, juntament amb la carn de vedella, d'aviram o de porc són una gran font de proteïna animal.



- **Fruita seca:** la majoria d'estos aliments són rics en proteïna vegetal i una manera molt fàcil d'afegir este nutrient a la dieta. Descobrix més sobre la fruita seca que no et pot faltar en la dieta.



- **Verdures i hortalisses:** la col kale, les cols de Brussel·les, el bròcoli, el bimi, els espinacs, els xampinyons, les carxofes, els canonges i els espàrrecs són algunes de les moltes verdures que tenen un contingut proteic vegetal alt.



- **Llegums:** la majoria dels llegums són font de proteïna vegetal. En este grup d'aliments, les lletilles, els pèsols, els cigrons, els fesols i la soja són alguns dels més rics en este nutrient.

Carns de Nadal

ATREVIX-TE AMB LES RECEPTES DE LA IAIA

UNA DE LES COSES QUE MÉS ENS PREOCUPA QUAN S'ARRIMA NADAL, SOBRETOT SI HEM DE FER D'AMFITRIONS EN ELS DINARS O SOPARS FAMILIARS, ÉS TRIAR EL MENÚ DEL DIA EN QÜESTIÓ. EN ESTE SENTIT, LA CARN SOL OCUPAR UN LLOC PRIVILEGIAT. A CONTINUACIÓ VOS PRESTEM LES CARNS QUE ENS PODEN DONAR MÉS JOC PER A TINDRE PREPARAT UN BON MENÚ SENSE HAVER DE PASSAR MOLTES HORES EN LA CUINA.



POLLASTRE O TITOT

Són carns típiques per a cuinar per Nadal. Se solen fer al forn de manera tradicional, o també es poden adaptar a una cuina un poc més funcional i actual. La clau per a cuinar este tipus de carns és el temps de cocció. És molt important cobrir la peça amb el propi suc, cada vegada que la girem: d'esta manera, quedarà ben cuita i alhora sucosa.



- Titot al forn amb verdures



RELLOM DE PORC O DE VEDELLA

Sol ser un altre dels plats típics de Nadal. El rellom és un tall fàcil de cuinar que podem deixar preparat amb antelació i, així, poder disfrutar de la família o els amics mentre el tenim al forn.

El més important de cuinar-ho al forn és vigilar-ho de tant en tant perquè ens quede un plat suculent, com es mereix l'ocasió.

Hui en dia, a més de les peces senceres, també hi ha opcions de rotllos molt interessants que combinen la peça amb bacó, formatge o pernil de york i que queden molt bé.



- Rellom de porc fullat



- Rellom de vedella amb formatge blau:



- Rellom amb mel en pasta fullada amb puré de moniato i xips de xirivia i moniato

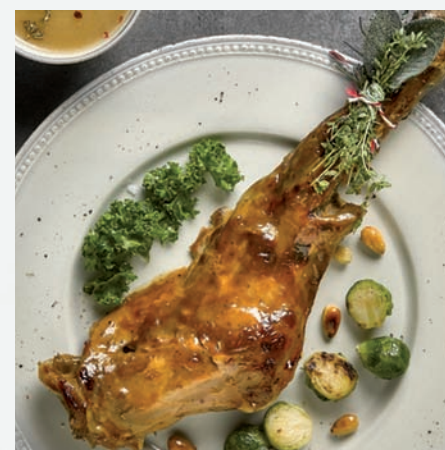


TALL REDÓ DE VEDELLA

El tall de redó de vedella sol fer-se molt perquè té la carn ferma i tendra i, a més, a penes porta greix. Se sol coure al forn i moltes vegades s'acompanya de salses amb soja o mel, ja que combina de manera espectacular.



- Garró amb mel



ESPATLA I CUIXA DE CORDER I CABRIT

A Espanya hi ha molta tradició de menjar corder de llet o cabrit al forn, normalment acompanyats de creïlles al forn. La seua carn tendra i suculenta sol ser un dels motius principals d'esta elecció.



- Espatla de corder marinada amb verdures



- Cuixa de corder amb crema de iogurt grec



XULLETES DE CORDER

També són habituals en les taules de moltes cases. A la graella o al forn, acompanyades d'herbes provençals, són una elecció magnífica.



- Xulles de cabrit



- Entrecot de brauell



PRESA I SECRET DE PORC IBÈRIC

Queden molt suculents rostits a foc lent, això els permet infiltrar bé tots els sabors i deixar-los molt tendres. Combinen molt bé amb salses cremoses de bolets o fruita seca.



- Salses d'acompanyament per a rotllos de carn



- Pits de pollastre farcits

LES XULLETES DE CORDER A LA GRAELLA O AL FORN, ACOMPANYADES D'HERBES PROVENÇALS, SÓN UNA ELECCIÓ MAGNÍFICA.

En busca de tòfones

ON EN PODEM TROBAR

Quan arriba l'hivern comença la **temporada de recol·lecció de tòfones**, un dels productes més desitjats i cotitzats de la temporada. I és que, durant els mesos que abasta esta estació, els pobles i paratges on creixen estos fongs s'omplin de turistes i adeptes que van en busca d'este tresor tan preat. Este pelegrinatge es deu al fet que **la tòfona és un dels productes més exclusius de la gastronomia** per la recol·lecció tan laboriosa, l'aroma exquisida i el sabor característic que atorga als plats que adoba, independentment de la modalitat.

Encara que hi ha diversos tipus de tòfona en el mercat, gastronòmicament podem parlar de dos varietats: **la tòfona negra i la tòfona blanca**. Les dos, sinònimes d'exclusivitat i, generalment, amb preus elevats perquè es poden adquirir en pocs llocs del món, encara que, també, perquè és un producte de temporada. **A Espanya hi ha algunes de les regions que tenen més quantitat i qualitat de tòfones, vols descobrir en quins llocs les pots trobar?** Te'ls revelem a continuació.

On podem trobar tòfones a Espanya

Encara que hi ha diferents varietats de tòfona comestibles, totes no tenen el mateix valor culinari. Les més apreciades són la tòfona negra o tòfona de Périgord (*Tuber melanosporum*) i la **tòfona blanca o tartufo bianco d'Alba** (*Tuber magnatum*).

La tòfona blanca només creix a Itàlia, a la regió d'Alba i a Croàcia, a la regió d'Ístria. Això fa que siga un fong molt difícil de trobar, cosa que es reflecteix en l'elevat preu de mercat que té que té.

En el nostre país, la tòfona més popular és **la tòfona negra o tòfona de Périgord**. Algunes de les regions d'Espanya on trobarem esta delícia tan preada són Castella i Lleó, les poblacions del nord de la província de Castelló i la regió d'Aragó. Esta última, els mesos més freds de l'any, es convertix en **el paradís de la tòfona** per als intrèpids que van a la caça d'esta delícia tan valorada. T'abellix descobrir quines zones d'estes províncies són les més "tofoneses"?

ARAGÓ

Esta regió del nord-est d'Espanya s'ha convertit en el paradís de la tòfona negra perquè, en les regions de muntanya, es donen unes condicions excel·lents per al creixement d'este fong tan preat. **Encara que antigament es collien de manera natural, en esta regió molts agricultors ja dediquen el seu treball al cultiu de la tòfona negra o de Périgord** per la demanda creixent d'este producte tan desitjat. Darrere d'esta producció hi ha un gran esforç, ja que una plantació de tòfona tarda quasi una dècada a donar fruits i fan falta gossos entrenats per a extraure els fongs quan ja es troben madurs per a la collita.

En quines regions d'Aragó es pot trobar tòfona negra?

- ✓ **Terol:** la comarca del Jiloca, Cuencas Mineras, Campo Romanos, Sarrión, les serres de la comarca de Gúdar (Javalambre) i el Maestrat aragonés.
- ✓ **Saragossa:** Cinco Villas i Moncayo.
- ✓ **Oscas:** Graus i la Jacetània (Jaca).

De totes estes regions, a la **província de Terol** és on es donen les millors condicions per al creixement de la *Tuber melanosporum*; per això, **la població de Sarrión** es considera la capital espanyola de la tòfona negra i allí se celebra **la Fira Internacional de la Tòfona, Fitruf**.

AL NOSTRE PAÍS, LA TÒFONA MÉS POPULAR ÉS LA TÒFONA NEGRA O TÒFONA DE PÉRIGORD.

COMUNITAT VALENCIANA

A la **comarca del Maestrat**, a Castelló i molt a prop de la província de Terol, es troba **el paradís tofoner**. I és que davall d'estos bells paisatges de muntanya i pobles menuts d'aire medieval hi ha el veritable tresor d'esta zona, la tòfona negra o *Tuber melanosporum*.

En quines regions de Castelló es pot trobar tòfona negra?

- ✓ **Pobles de l'Alt Maestrat** (Benassal, Vistavella, Atzeneta, Culla...), l'Alt Palància i la comarca dels Ports.

D'estos pobles de l'**Alt Maestrat**, a Culla se celebra **la Mostra de la Tòfona Negra de l'Alt Maestrat Castelló, Ruta de Sabor**.

CASTELLA I LLEÓ

Les condicions climatològiques i terrestres que es donen en algunes regions de Castella i Lleó han convertit estes terres en aptes per al cultiu de tòfona negra. Això representa **un reclam turístic per a esta comunitat autònoma** i una injecció d'ingressos gràcies a este cultiu alternatiu en el medi rural.

En quines regions de Castella i Lleó es pot trobar tòfona negra?

- ✓ **Sòria, Burgos, Valladolid, Segòvia i, en menys quantitat, Palència, Lleó, Salamanca o Zamora.**

D'estes poblacions, **Sòria** té el terreny muntanyenc més extens per al cultiu d'este fong, i això beneficia el turisme d'esta regió. És allà, a **la localitat d'Abejar**, on se celebra **la Fira de la Tòfona de Sòria**, que convertix la localitat en la medul·la internacional de l'or negre.

Ara que ja saps **on pots trobar tòfones**, t'animes a descobrir este tresor culinari?



EXPERIÈNCIES PER A REGALAR

ELS REGALS MATERIALS AMB EL TEMPS QUEDEN EN L'OBLIT. T'AGRADARIA SORPRENDRE REGALANT ALGUNA COSA DIFERENT? ET RECOMANEM QUE REGALES EXPERIÈNCIES, MOMENTS.

La memòria és selectiva, per això recordem millor el que té més significat per a nosaltres, les experiències que ens han marcat en la nostra vida més que, per exemple, el que vam dinar ahir. El nostre cervell prioritza records gratificants sobre altres records, i els reforça amb la repetició quan descensem. Llavors, per què no regalem moments i experiències en estes dates? Segur que a les persones que més volem els encantaran, i al medi ambient també.

No cal gastar-nos molts de diners per a mostrar l'amor i l'afecte que sentim per una persona. Podem regalar una cosa molt més valuosa: el nostre temps i atenció. A continuació et donem algunes idees perquè els regals d'enguany siguin inoblidables i també ecològics.

UN PASSEIG PEL BOSC

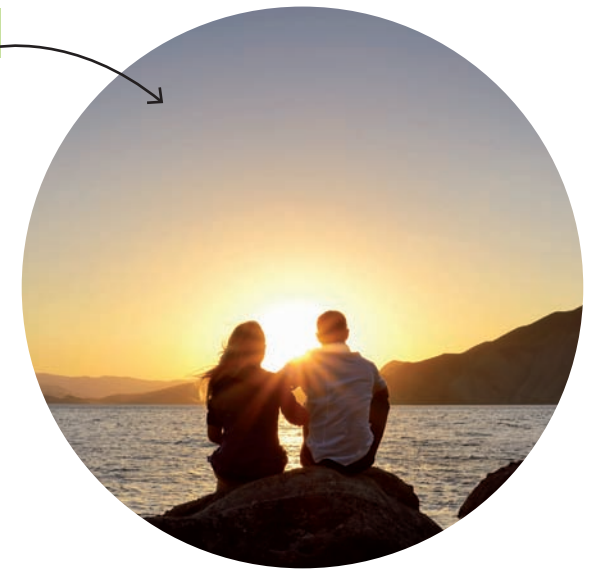
Acompanyar la nostra persona preferida o els nostres fills a caminar per la natura i recarregar piles és regalar temps i salut, dos de les coses més valuoses que tenim. Sempre és bon moment per a arreplegar tots els beneficis d'un bon bany de bosc i fer un poc d'activitat física suau que ens active el metabolisme i que també ens permeta respirar aire pur. Si anem amb xiquets, podem anar dient-los quin tipus d'arbres, plantes i flors i animals ens trobem en la ruta perquè aprenguen amb l'experiència i amb els cinc sentits: la forma de la fulla d'un xop, l'olor d'una margarida, el so d'un estornell... I si portem el dinar per a menjar allí, en plena naturalesa, millor encara. Això sí, tenint en compte que hem de deixar el lloc com ens l'hem trobat, arreplegant tots els nostres residus. Perquè siga més emocionant, podem planificar nosaltres el lloc triat i la ruta i portar la persona a qui fem el regal o la família en el cotxe amb els ulls embenats, perquè siga una veritable sorpresa. Segur que prop d'on vius hi ha paratges preciosos que val la pena visitar amb les persones que més vols.



4 Idees de regals no materials inoblidables

CONTEMPLAR L'EIXIDA O LA POSTA DEL SOL

Parar-nos a contemplar moments bells de la natura amb les persones que més apreciem, com l'eixida o la posta del sol, és bo per a la salut mental, però també per al nostre cos, segons diversos estudis. Més enllà que dedicar temps a la contemplació i a la relaxació de la ment per a mitigar l'estrés diari és beneficiós per a tots, a més, l'exposició a la primera llum del dia millora el metabolisme i, fins i tot, està lligada a la pèrdua de pes. D'altra banda, des del punt de vista psicològic, parar atenció a la posta del sol i al moment que comença a fer-se fosc amb una simple contemplació fa que siguem conscients del cicle natural del dia i, amb això, les nostres activitats també s'acoblen a esta dinàmica que influeix en el nostre veritable rellotge, el natural. A més, està comprovat que l'exposició a la llum del sol millora l'humor i la salut, i el capvespre i l'alba són els moments més amables per a rebre'n els rajos sense que ens danye pell. Regalar este moment a les persones que més vols, amb una conversa pausada, serena i atenta, unit, per què no, a unes rialles, pot ser una experiència inoblidable



FER ESPORT EN COMPANYIA

Quantes vegades hem deixat de practicar un esport o d'anar al gimnàs perquè hem tingut peresa de fer-ho sols? Una altra proposta de regal pot ser anar al gimnàs, a córrer o a caminar dos o tres dies a la setmana amb la parella, els fills o els amics. Amb este regal no només els donaràs el teu temps, sinó que també regalaràs salut i benestar. L'exercici físic fa que el nostre cos allibere endorfines, unes hormones que fan que ens trobem feliços i contents. I és que l'esport té grans beneficis psicològics per a les persones, per això moure'ns ens pot ajudar a trobar-nos molt millor.



ÀLBUM DE FOTOS DIGITAL O MURAL DE FOTOS

Hui en dia, amb els mòbils, ens fem infinitat de fotos amb les persones que més apreciem, amb qui hem compartit un viatge, un aniversari o algun moment especial. Recopilar-les totes i fer-ne un mural o un àlbum digital pot ser també un regal perfecte que tampoc ens costarà molts diners. O simplement revelar una foto i posar-la en un marc pot ser un regal preciós i inoblidable. I si en la vostra família sou de celebrar-ho tot al voltant d'una taula, pots crear un àlbum de receptes familiars amb tots els ingredients i les formes de preparació, juntament amb les fotos en què heu disfrutat d'estos plats. Un regal original, a més, per a transmetre eixes "receptes de la iaia" de generació en generació.



MÓN CONSUM

Consum comprarà més de 10.200 tones de mandarines i taronges nacionals en la campanya 2021-22



Consum va iniciar la campanya de cítrics nacionals l'octubre passat amb l'arribada als supermercats de les mandarines valencianes de les varietats clemenrubí i orogrós i les llimes murcianes. En total, la Cooperativa comprarà més de 10.200 tones de mandarines i taronges d'origen nacional durant la campanya 2021-22, xifra que representa un increment d'un 10% del volum de compres a proveïdors locals respecte dels anys anteriors.

Cal destacar que el 90% de les taronges i mandarines que es venen en els supermercats de la cadena són d'origen valencià, fet que reflecteix l'aposta de la Cooperativa pels productes locals i de proximitat durant la temporada de campanya i pels segells de qualitat que els certifiquen.

Consum comercialitzarà les taronges de les varietats navelina, del grup navel, i valencianes, i les clementines de les varietats marisol, clemenrubí, oronules, mioro, orogrande i clemenules, amb IGP Cítrics Valencians, varietats que oferix als seus clients durant els mesos que dura la campanya valenciana.

En paral·lel, la Cooperativa també posa en marxa la campanya nacional de llimes, amb la varietat primofiori, d'origen Múrcia i Alacant, i la de pomelos, amb la varietat star ruby, també d'origen Múrcia, amb un total de compres de 2.200 tones i més de 200.000 kg, respectivament.

INNOVACIÓ

Les caixes d'autocobrament s'instal·laran en 20 supermercats Consum durant l'any 2021



La Cooperativa ha posat en marxa enguany la instal·lació de 80 caixes d'autocobrament en 20 supermercats. Este projecte té un pressupost global de 863.000 euros i suposa la instal·lació de caixes d'autoservici en tendes de zones turístiques, principalment. L'objectiu és agilitar les compres i evitar les cues als clients que facen compres menudes i paguen amb targeta de crèdit.

Les caixes d'autocobrament no substituïxen les caixes tradicionals ni el personal que fa habitualment esta funció, sinó que són complementàries. En estes, el client escaneja directament els productes i després fa el pagament amb targeta de manera autònoma. Tot i això, com que es tracta d'un sistema nou, Consum disposa de personal de suport per a atendre qualsevol dubte o incidència. En els supermercats on s'instal·len les caixes d'autoservici conviuran les dos formes per a fer el pagament de les compres, sempre amb l'assistència professional del personal de caixa.

Les noves caixes d'autocobrament estan situades o pròximes a instal·lar en 15 supermercats de la Comunitat Valenciana, repartits 9 a la província de València, 4 a la d'Alacant i 2 a Castelló, i també en 5 tendes de Catalunya: 4 a la província de Barcelona i 1 a la de Tarragona.

MARCA OCUPADORA

Consum i la Fundació Adecco impulsen l'ús de les persones més afectades per la pandèmia



Després d'adherir-se en 2020 al programa #EmergenciaPorElEmpleo de la Fundació Adecco, Consum renova el seu compromís amb este projecte amb una aportació de 33.000 euros fins a l'any 2023 per a ajudar persones en situació d'extrema vulnerabilitat. Així ho van acordar el mes de setembre passat el director de Personal de Consum, Evarist Casany, i el director general de la Fundació Adecco, Francisco Mesonero, en la seu de la Cooperativa en Silla (València).

El programa #EmergenciaPorElEmpleo de la Fundació Adecco es va activar en 2020 per a fer front a les greus conseqüències derivades de la crisi de la COVID-19. L'objectiu és evitar l'exclusió social i/o pobresa dels qui ja ho tenien difícil abans de la pandèmia, però que ara han empitjorat encara més les pròpies condicions. Especialment lligats a la desocupació de llarga durada, estos últims mesos han vist com s'esgoten les seues prestacions, de manera que s'exposen a un risc d'exclusió social més alt.

Podran beneficiar-se d'este programa les dones víctimes de violència de gènere, les dones amb responsabilitats familiars no compartides, els majors de 45 anys desocupats de llarga duració i altres persones en risc d'exclusió acreditades pels servicis socials, tenint en compte els familiars de treballadors de Consum que hagen perdut el treball i que es troben en esta situació i residixen en qualsevol lloc del territori nacional.

COMPROMÍS COMPARTIT

Consum dona més de 5.050 tones d'aliments en 2021 amb el seu programa Profit



La Cooperativa treballa per evitar el malbaratament d'aliments cada any, amb el seu programa Profit de donacions, que s'emmarca dins del Pla de Prevenció del Malbaratament Alimentari. De febrer a agost de 2021, Consum ha donat 5.051 tones d'aliments, un 24% més respecte del mateix període de 2020.

Per mitjà d'este programa, Consum dona a entitats socials, ONG, bancs d'aliments i menjadors socials els productes que retira de la venda, però que són perfectament aptes per al consum, i que es repartixen diàriament entre les persones més necessitades. Els aliments donats són productes que mantenen íntegre l'envàs i l'etiquetatge de totes les seccions d'alimentació: carnisseria, xarcuteria, fruita, verdura, alimentació dolça, lactis i forn.

El compromís social de la Cooperativa amb els col·lectius més vulnerables es du a terme amb el programa Profit de Gestió Responsable dels Aliments i, amb la labor dels més de mil voluntaris que col·laboren amb Consum, es presta ajuda a prop de 52.000 persones cada any, a qui diàriament s'entreguen aliments, dels quals el 76% són producte fresc, cosa que permet seguir una dieta més saludable.

A més, el programa Profit ha evitat que s'emeten 2.964 tones de CO₂ a l'atmosfera des de començament d'any, de manera que s'ha minimitzat l'impacte sobre l'entorn i s'ha reduït la petjada de carboni, com a part de la política de sostenibilitat de Consum.

5

exercicis per a fer en casa durant l'embaràs

CUIDAR L'ALIMENTACIÓ I FER EXERCICI DURANT L'EMBARÀS ÉS MOLT IMPORTANT.

ACÍ VAN CINCO EXERCICIS PER A FER EN CASA QUE T'AJUDARAN EN ESTA BONICA ETAPA.



L'embaràs és un dels estats més singulars de la vida de la dona, que sempre recordarà com un moment excepcional, en el qual va ser necessari adaptar les rutines principals del dia a dia. Entre estes, per descomptat, **l'alimentació i l'esport**. Al contrari del que molts pensen, no és aconsellable renunciar a l'exercici físic durant els mesos de gestació, però sí que convé suavitzar-ne la intensitat i apostar per pràctiques específiques.

La gimnàstica durant l'embaràs ens pot ajudar a sentir-nos millor, perquè augmenta els nivells d'energia i la confiança en el cos. A més, **alleujarà alguns símptomes de malestar**, com ara els temuts dolors d'esquena, el deteriorament de les articulacions o els nivells d'estrés, que moltes vegades impedeixen dormir bé. Al mateix temps, ens estem preparant per al part i per a recuperar la silueta després del naixement del bebé.

Els metges asseguren que és bo **caminar durant 30 minuts al dia**. En el primer trimestre, també podem fer bicicleta sense resistència i practicar la natació, un dels exercicis més complets i menys arriscats. Però si el que busquem és fer esport en casa, per seguretat i per tranquil·litat caldrà adaptar el procés: pujar i baixar escales, optar per la bicicleta estàtica o crear un circuit reduït.

En cap cas s'han de fer **sobreesforços**. És important evitar els exercicis que se centren en la part abdominal o que sobrecarreguen l'esquena, sobretot a mesura que avança la gestació. S'ha de contrastar la rutina amb el metge i, fins i tot, si hi ha la possibilitat, dissenyar la taula d'exercicis amb un especialista en esport que conega les millors activitats per a embarassades. "I quines són?", et deus preguntar.

A continuació, t'expliquem algunes activitats perquè les dugues a terme en el marc de la llar. Hauràs de començar per equipar-te, mentalitzar-te i establir una rutina setmanal moderada.

GIMNÀSTICA PER A EMBARASSADES. QUÈ NECESSITE?

- **Una pilota de gimnàstica.** Amb esta pilota enorme pots treballar diversos músculs en exercicis de baix impacte, que t'ajudaran molt si tens dolor d'esquena i de lumbar.
- **Una estora.** És una cosa molt bàsica, però molt necessària per a treballar el sòl pelvià o practicar ioga, ja que reduïx el contacte de les articulacions amb el terra.
- **Manuelles menudes.** Els pesos lleugers ajuden a augmentar el to muscular, però recorda que mai pots alçar més de huit quilos al mateix temps.
- **Roba ampla.** També un sostenidor adequat per a protegir els pits.
- **Una videoconsola.** De veres que no ho havies pensat? Hi ha videojocs perquè les embarassades facen esport i, a més, puguen controlar l'esforç realitzat.

Cinc exercicis per a les embarassades

- 1 TONIFICACIÓ SUAU.** És essencial que la musculatura es mantinga en bon estat durant l'etapa de l'embaràs. Els primers mesos encara **pots alçar un poc de pes** (fins a huit quilos) en exercicis que plantegen poques repeticions. Pots utilitzar els pesos per a treballar els múscles, bíceps o tríceps, ja siga de peus o asseguda sobre una pilota de gimnàstica. Els esquats també ajuden a enfortir les cames i reduïxen els dolors d'esquena, dos qüestions molt necessàries. Per a fer-los més suaus, intenta recolzar l'esquena en la paret.
- 2 EXERCICIS DE KEGEL.** Segurament deus haver sentit a parlar d'estos exercicis. L'embaràs ens du a pensar en parts del nostre cos que habitualment cuidàvem menys. Per exemple, el **sòl pelvià**, que perd força per l'esforç addicional. Els exercicis de Kegel, també coneguts com exercicis de contracció del múscul vaginal, consistixen a contraure i relaxar els músculs d'esta zona de manera repetida per a incrementar-ne la força i la resistència. Els pots fer mentre orines, deixant córrer el líquid (relaxació) i detenint-lo de colp (contracció). També amb la bufeta ja buidada i repetint-los en tandes de deu.
- 3 IOGA.** El ioga, per si mateix, és un **exercici de baix impacte molt recomanable** per a millorar la salut. No només reduïx l'ansietat quotidiana i alleuja els dolors musculars, sinó que ens ensenya a controlar la respiració i enfortir tota la zona de la pelvis. En el ioga prenatal -una disciplina específica de la qual hi ha classes en línia- es procuren evitar les postures més complicades que impliquen fortes torsions o que comprimisquen la zona abdominal. No és el millor moment per a àssanes acrobàtics: millor relaxació, respiració i control.
- 4 EXERCICIS AMB PILOTA.** La pilota de gimnàstica (o pilota suïssa) es convertirà en la teua millor amiga. Les embarassades que en fan ús parlen meravelles dels seus resultats. Esta pilota enorme constituïx una forma divertida de treballar **la postura i l'equilibri** cada vegada que t'asseus. Al mateix temps, permet fer estiraments laterals i alçaments de cama, que d'una altra manera serien impossibles, i millora el dolor d'esquena i de lumbar. Finalment, pot ser el complement perfecte per a practicar altres exercicis, com ara esquats, pesos o ioga.
- 5 BASCULACIÓ DE PELVIS.** I finalment, tornem a la pelvis. Durant el part, agrairàs enormement haver treballat en l'obertura de la pelvis. Per això són recomanables els exercicis de basculació. Prova a col·locar-te a gatameu i practicar **la postura del gat**. Amb el cap alineat amb l'esquena, contrau la zona abdominal i alça l'esquena cap amunt, procurant que el moviment siga suau. Mantén la posició uns segons i relaxa l'abdomen lentament. Si notes qualsevol sensació de malestar, com sempre, convé que pares l'exercici.

CONSELLS PER A MILLORAR la gestió del temps

COM BÉ DIUEN, “EL TEMPS ÉS OR”, PERÒ A VEGADES ENS COSTA GESTIONAR-LO BÉ PER A PODER TRAURE'N EL MÀXIM PROFIT. CONSELLS PER A MILLORAR LA GESTIÓ DEL TEMPS.

Es podria determinar la nostra capacitat de producció quan s'avalua la gestió del temps: com més ben aprofitat i gestionat està, es diu que la productivitat és més alta. Però això és realment així? Competitivitat, eficàcia, eficiència i productivitat són conceptes que sobrevolen les nostres tasques diàries: podrien ser les característiques d'un bon treballador?

Actualment hi ha un corrent que vol humanitzar el treball en les empreses, tractant millor el treballador, d'igual a igual, procurant que siga este qui es gestione l'organització i el funcionament, plantejant que es respecte el seu ritme de treball, complint els objectius o estàndards de l'empresa: no és esta una altra manera de facilitar la productivitat?

Tots coneixem i apliquem la dita “el temps és or”. Des del punt de vista de la psicologia és una visió reduccionista i utilitarista. Tant és així que moltes vegades es produeixen en la persona posicions oposades interiorment, quan pensa “no aprofite el temps, no aconseguisc fer les coses a temps, no arribe a tot el que he de fer...”. En eixe moment apareix una emoció negativa: normalment en forma de culpa i altres sentiments negatius respecte de la nostra utilitat i competència, i poden arribar a produir-se bloquejos mentals.

Esta situació en què ens trobem té molt a vore amb la manera d'afrontar les tasques: ens podem trobar fent diverses tasques alhora, cosa que es coneix com *multitasca*, que tantes vegades ens agafa desprevinguts i acaba generant una percepció negativa d'un mateix, pot ser que siga producte d'unes altes expectatives respecte del nostre rendiment de cara a les tasques que tenim encarregades o que ens autoencarreguem i autoexigim.

LA PERSPECTIVA ÉS
MILLORAR LA GESTIÓ DE
L'ENERGIA PER A AFRONTAR
ELS REPTES DE CADA DIA.



Com podem gestionar eficaçment el temps

Abans de començar a enumerar les idees principals, canviem la perspectiva. El temps és escàs, però les tasques són moltes. La perspectiva és millorar la gestió de l'energia per a afrontar els reptes de cada dia.

- 1 Prioritza el que és important:** descans, alimentació, hidratació i esport. No podem cuidar o gestionar l'energia si no en tenim i la cuidem.
- 2 Tècnica d'Eisenhower:** per a ordenar les tasques, utilitza l'esquema següent:
 - Tasques URGENTS i IMPORTANTS: fes-les JA.
 - Tasques IMPORTANTS, però NO URGENTS: posa dia i hora per a fer-les.
 - Tasques URGENTS, però NO IMPORTANTS: delega en una altra persona.
 - Tasques NO IMPORTANTS i NO URGENTS: no faces res.
- 3 Estalvia distraccions:** TV, telèfon, xarxes socials... Perdem temps amb xicotetes incursions en estes distraccions que ens impedeixen estar focalitzats en el que és important, en el que realment volem fer.
- 4 Anota les distraccions:** pot passar que, mentre desenvolupem una tasca, ens envaïxen altres idees de coses que seria bo tindre en compte: anota-les! Així no les oblidaràs, ni tampoc et generaran una distracció.
- 5 Apagada tecnològica:** per a poder estar concentrat en les tasques hem de sacrificar l'entreteniment. Determina un temps per a estar en línia i un altre per a estar fora de línia. No podem estar sempre disponibles, connecta el mode “no molesteu”.
- 6 Visualitza:** abans d'iniciar una tasca pensa com t'agradaria fer-la, quins mitjans necessites, quant de temps necessites per a fer-la i quin grau de concentració necessita. Així podràs aconseguir el final del que et proposes.
- 7 Llista de tasques:** qui no ho ha fet alguna vegada? Formen part de la nostra vida i el més important és que no determinen el nostre ànim quan comprovem el que no hem fet. Hem de concretar el que farem, encara que siga poc.
- 8 Llista de NO tasques:** quines coses són les que pots fer i que no et beneficien? Anticipa't! Fes una llista del que no vols fer. És molt eficaç.
- 9 Regla 25 + 5:** una vegada planificada la tasca, posem tota l'energia per a fer-la durant 25 minuts. Després descansem uns altres 5 minuts, desconnectem i planifiquem la següent. Així dediquem temps concrets a tasques concretes.
- 10 Mantén la taula ordenada.** No es pot treballar en una taula plena de trastos. Procura mantindre-la ordenada. Si cal, dedica-li un temps abans de començar i quan acabes.

Com hem de mantenir una higiene bucal correcta en els xiquets



530M

MÉS DE 530 MILIONS DE XIQUETS AL MÓN PATIXEN CÀRIES DENTAL EN LES DENTS DE LLET.

ELS TEUS FILLS ES RASPALLEN LES DENTS CORRECTAMENT? DUEN A TERME ALTRES PRÀCTIQUES D'HIGIENE BUCAL? ET PORTEM UNA GUIA PERQUÈ MANTINGUEN LA DENTADURA SANA.

No hi ha res més important per als pares que la salut dels fills. Des que naixen ens preocupem perquè tinguin una alimentació saludable, un pes adequat, perquè estiguen sans i que tinguin la pauta de vacunació al dia. Però, i la boca? Ens en preocupem de la mateixa manera o només visitem el dentista si presenten algun problema de dentició?

Segons la Societat Espanyola d'Odontopediatria, la majoria dels trastorns de salut bucodental es poden prevenir i tractar en les etapes inicials.

Però, què entenem per salut bucodental? L'OMS defineix la salut bucodental com l'absència de malalties com càries dental, periodontopaties, càncers bucals, manifestacions bucodentals del VIH, traumatismes bucodentals, llavi leporí i paladar fes.

A més, reconeixen que més de 530 milions de xiquets al món patixen càries dental en les dents de llet. A això, els pares, moltes vegades per desconeixement, no li donem la importància que realment té, ja que estes lesions poden afectar en el desenvolupament de la dentició definitiva del xiquet i poden provocar infeccions que afectaran la seua salut bucodental per a tota la vida.

QUAN HEM DE VISITAR EL DENTISTA?

Com més tardem a iniciar els processos d'higiene dental, més probabilitats tindrà el xiquet de presentar càries. La Societat Espanyola d'Odontopediatria defensa que la primera visita al dentista es faça abans que el xiquet o xiqueta complisca el primer any de vida.

A més, alerten que els pares hem d'estar atents als senyals. El primer és l'aparició d'un canvi de color en la dent, que es torna blanquinosa i sense lluentor –l'anomenada "taca blanca"– i, en una fase més avançada, s'observa una vora groga, marró o negra en la zona afectada com a pas previ a l'aparició de la cavitat. En la fase més visible, apareix la pèrdua de substància i la foradada de l'esmalt, que s'acaba trencant. La destrucció de la dent indica que el procés de càries pot estar fins a uns quants mesos en la boca: el procés és lent.

Consells per a mantenir la dentadura dels fills sana

Les malalties bucodentals es poden prevenir amb hàbits saludables, per exemple:

- **Començar a raspallar-li les dents des de l'eixida de la primera dent.** Encara que siga sense pasta, ja que el que neteja és el raspall.
- **Raspallar-se les dents, almenys, dos vegades al dia amb pasta dental amb fluor, adaptada a l'edat del xiquet.** I posa'n molt poqueta. Comencem per una taca en el raspall i anem posant-ne més a mesura que va creixent, fins que arribe a ser com un granet d'arròs.
- **Utilitzar fil dental cada dia.** El fil dental contribueix a millorar la higiene i es recomana des dels dos anys en avant. És important que un adult faça este procés.
- **Deixar-los sempre que ho facen ells primer i després que ho repasse un adult.**
- **Utilitzar col·lutori amb fluor, amb la supervisió de l'odontopediatre.**
- **Fer-se revisions regulars, tant els xiquets com els adults.**
- **Si els xiquets han estat malalts es recomana canviar el raspall,** ja que hi poden quedar bacteris o gèrmens.
- **Els raspalls s'han de canviar cada tres mesos, o quan es vegem danyats.**
- Regularment, **hem de separar el llavi superior dels xiquets menors de cinc anys** per a comprovar si hi ha, o no, signes que indiquen les primeres lesions de càries.

Sobrepès en gossos

EL SOBREPÈS EN GOSSOS O EN MASCOTES ÉS UNA MALALTIA QUE NO POT PASSAR DESAPERCEBUDA. DESCOBRIX LES CONSEQÜÈNCIES QUE POT IMPLICAR I COM ES POT PREVINDRE.

La vida sedentària que porten alguns animals domèstics, allunyats de la naturalesa i de la seua activitat natural, fa que moltes mascotes, sobretot gossos i gats, augmenten de pes. Això s'ha de controlar, si volem que el nostre animal tinga una bona salut.

En un gos amb un pes normal, les costelles s'han de palpar fàcilment, la cintura s'ha d'apreciar des de dalt i la línia de l'abdomen ha d'estar marcada i ha de ser visible des del costat. Però, per a més seguretat, el veterinari ens pot informar del pes ideal del nostre animal, segons la raça, la mida o l'edat. Si el pes del gos supera en un 10% el pes ideal, es considera sobrepès, i si el supera en un 20%, es considera obesitat.

EL VETERINARI ENS POT INFORMAR DEL PES IDEAL DEL NOSTRE ANIMAL, SEGONS LA RAÇA, LA MIDA O L'EDAT.



Hem de prestar una atenció especial al pes dels gossos adults i, sobretot, dels sènior, ja que és normal que, quan es fan grans, l'activitat física disminuisca. Tampoc no hem d'oblidar que una causa important i bastant generalitzada de sobrepès és l'esterilització; per tant, en eixe cas, encara hem de tindre més precaucions.

I, per descomptat, el control del pes és fonamental en els gossos que tenen problemes de salut com artritis, artrosi, displàsies o altres malalties.

Esta qüestió és més important del que pensem, perquè, a més de disminuir la qualitat i l'esperança de vida, poden tindre problemes de salut com dolors articulars, malalties cardíques i diabetis, entre d'altres.

Per això, abans que el nostre gos augmente de pes, podem estar alerta per a evitar-ho.

COM PODEM PREVINDRE EL SOBREPÈS EN ELS GOSSOS?

Com sempre, s'aconsella consultar amb un veterinari, però vos donarem alguns consells senzills que vos podran ajudar en el dia a dia amb el gos:

- 1. Una alimentació de qualitat és fonamental,** tant per a evitar el sobrepès com perquè el gos tinga una salut perfecta. A més, s'ha de baixar la ingesta d'aliment o donar-los una alimentació baixa en calories. Hui en dia, tant si els donem una alimentació natural com si és processada, en el mercat hi ha moltes opcions d'aliment de qualitat per als gossos.
- 2. Menys llepolies, però més bones.** No cal prohibir les llepolies, però sí que les hem de disminuir; triar-les de qualitat, com més naturals millor i fins i tot, funcionals, i incloure-les en la suma de calories que ha de consumir el gos cada dia.
- 3. Exercici:** per a mantindre la massa muscular del gos i el control del pes és fonamental l'exercici diari. De fet, dos bons passejos diaris són fonamentals per a la salut, sempre adequats a les característiques del gos.
- 4. Joc:** amb el joc, el gos consumix calories, es manté actiu i motivat, pensa, es divertix, aprén i estretim el nostre vincle amb ell.
- 5. Vigilar conductes d'ansietat** que li poden provocar una necessitat d'ingerir més menjar. En eixe cas és convenient detectar el motiu de l'ansietat (separació, por...) i consultar-ho amb un veterinari etòleg.
- 6. Visites periòdiques al veterinari** per a controlar el pes i fer analítiques rutinàries que descarten possibles problemes de salut o malalties com l'hipotiroïdisme, que provoca sobrepès.



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



XICOTETES ACCIONS PER A
PRESERVAR
LA
BIODIVERSITAT

3a EDICIÓ
CONCURS DE VÍDEOS
DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2022

Més informació en:

Bases completes en
www.teamconsum.consum.es



consum
Junts és
cooperativa