EntreNosotros

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

ENERO / FEBRERO 2022 Nº 112

consum

EL TEMA DEL MES

MODA *VEGGIE:* ¿ES TAN SALUDABLE?

SABER COMPRAR. INFUSIONES: ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN? **LOS CINCO DE...** CARLOS GOÑI.
SALUD Y BELLEZA. TRES EJERCICIOS PARA REDUCIR ABDOMEN DESPUÉS DE NAVIDAD.

CSE-1

EntreNosotros

EDITORIAL

TENEMOS ILUSIONES RENOVADAS, MUCHOS PROPÓSITOS Y NUEVOS PROYECTOS PARA 2022 Y UNAS GANAS ENORMES DE "NORMALIDAD", AUNQUE SIN 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 Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).
Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. 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.

Ya estamos en 2022. Quién lo diría, ¿verdad? En nada ya va a hacer dos años que se inició la pandemia en nuestro país. Pero, afortunadamente, las perspectivas para este inicio de año son bastante mejores que las del año pasado. Tenemos ilusiones renovadas, muchos propósitos y nuevos proyectos para 2022 y unas ganas enormes de "normalidad", aunque sin bajar la guardia.

Las fiestas de Navidad han acabado y es hora de asumir que estamos en pleno invierno, y eso supone contrarrestar esos días grises y fríos con unos platos reconfortantes. En **Hoy Comemos** te damos algunas recetas para entrar en calor. Los excesos de las comidas, cenas y reuniones familiares y sociales navideñas aparecen cuando acaban. En **Salud y Belleza** te damos tres ejercicios que te ayudarán a bajar la tripa en enero. ¿Te apuntas?

De barro, vino, aceite, moho… Existen tantos tipos de manchas como prendas u objetos en nuestras casas. Hay manchas y manchas y algunas, en objetos y ropa, pueden suponer una "catástrofe" muy difícil de resolver. En **A Examen** te traemos la solución. También te contamos qué hacer con los medicamentos. ¿Sabías que caducan? En **Es Eco** hablaremos de cómo hay que proceder cuando están vencidos para hacer un uso responsable y sostenible de ellos.

El estilo de vida vegano está presente desde hace mucho tiempo, pero, en los últimos años, ha cobrado más relevancia. Aunque algunos lo califican como una nueva tendencia en alimentación, el veganismo es mucho más que una dieta, es un estilo de vida que promueve el respeto a los animales y rechaza su uso en alimentación, ropa… Pero, ¿realmente es más saludable esta dieta? Es nuestro **Tema del mes.**

¿Tienes un adolescente en casa? No es fácil tratarlos ni comprenderlos, ¿verdad? En la adolescencia se producen muchos cambios: físicos, psicológicos, hormonales…, incluso cardiorespiratorios. En **Conócete** te daremos unos tips para lidiar con un adolescente. ¿Te interesa? Además, en nuestra sección de **Cuidado Infantil** encontrarás toda la información sobre posturas incorrectas en niños y si acarrean consecuencias.

¿Tienes ganas de viajar? En febrero es época de carnaval y no hace falta irse a Venecia o a Río de Janeiro para disfrutarlo. ¿Sabías que en España tenemos algunos de los carnavales más reconocidos del mundo? Te lo contamos todo en **Viajar con gusto.**

Además, conoceremos **"Los 5 de"** Carlos Goñi, el cantante de Revólver, hablaremos del brócoli y sus propiedades en **Los Frescos** y de infusiones en **Saber comprar** y daremos algunos consejos para la convivencia de mascotas de distinta especie. Si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Feliz 2022!

Consejo de redacción.

SUMARIO

10

14

26

CONSUMIDOR

04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.

06 **LOS CINCO DE...**
Carlos Goñi.

08 **HOY COMEMOS**
Platos para entrar en calor.

10 **LOS FRESCOS**
Propiedades del brócoli.

12 **SABER COMPRAR**
Infusiones: ¿qué beneficios nos aportan?

ACTUALIDAD

14 **A EXAMEN**
Tipos de manchas y cómo eliminarlas.

16 **EL TEMA DEL MES**
Moda *veggie*: ¿es tan saludable?

18 **VIAJAR CON GUSTO**
Carnavales con mucho sabor.

20 **ES ECO ES LÓGICO**
Medicamentos caducados: ¿qué hacemos con ellos?

22 **NOTICIAS CONSUM**
Nueve de cada diez trabajadores de la Cooperativa recomiendan Consum como un buen sitio para trabajar. Consum abre tres nuevos supermercados en el último trimestre del año y suma cuatro franquicias más. Consum incrementa un 19% sus donaciones de alimentos en 2021 con el Programa Profit. Consum implanta la semana laboral de cinco días en sus supermercados.

TOMA NOTA

24 **SALUD Y BELLEZA**
Tres ejercicios para reducir abdomen después de Navidad.

26 **CONÓCETE**
Problemas en adolescentes: cómo enfrentarlos.

28 **CUIDADO INFANTIL**
Posturas incorrectas en niños: ¿mito o realidad?

30 **MASCOTAS**
Cómo hacer que dos gatos se lleven bien.

IMPULSANDO TUS **IDEAS**

Para mejorar la experiencia de compra de nuestros clientes, avanzamos en la sostenibilidad de nuestros productos de marca Consum. En la familia de las celulosas, como papel de cocina, servilletas, pañuelos, papel higiénico..., hemos mejorado tanto el packaging, que contiene un 50% de plástico reciclado, como la apertura, con un "abre fácil" lateral con línea de puntos. Además, ahora son más suaves, más absorbentes y resistentes.

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 ★★★★★

ROPA BLANCA MÁS BLANCA

Un buen truco para eliminar las molestas manchas amarillas que aparecen en la ropa blanca cuando hacemos el cambio de armario es humedecer la mancha con agua, echar bicarbonato por encima hasta cubrirla por completo y añadirle un chorrito de agua oxigenada. Deja actuar la mezcla unos 15 minutos, después frota la mancha y lava la ropa como siempre. La mancha desaparecerá sin dañar el tejido.

Berna M.

@ *¡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**

Hoy solo podemos decir GRACIAS Gracias a todos los voluntarios de las ONG's de nuestro Programa Profit de Gestión de Alimentos. Hoy cerramos la celebración del 10º aniversario de Profit con el Encuentro #DecirHaciendoSolidaridad que ha reunido a expertos sobre el desperdicio alimentario y a representantes de las entidades colaboradoras en un emotivo reencuentro. https://www.consum.es/consum-incrementa-donaciones...

CONSUM.ES
Consum incrementa un 19% sus donaciones de alimentos en 2021 con el Programa Profit

Gracias por ayudar a las personas que lo necesitan, lleváis años ayudando sin hacer propaganda, repito gracias

Me gusta · Comentar · Compartir

Que alegría ver la mesa con las mandarinas me encantan, gracias @Consum por traer a la mesa de la terreta!
Compreu taronges de la Terra!

Muchas gracias a ti por compartirlas ¡ñam ñam!

Les taronges 'de casa' estan ja arribant

Hola! Cambio de armario hecho y es que gracias al Detergente Líquido Frescor y al Suavizante Concentrado Brisa de Santorini de @supermercadosconsum mis prendas han quedado perfectas para guardarlas

Gracias a la fórmula concentrada del detergente y su envase de plástico 70% reciclado estarás ayudando al medioambiente.

Y con las microcápsulas que libera el suavizante conseguirás una fragancia duradera en tus prendas.

Lo habéis probado?contadme

PROBANDO Y APROBANDO LOS PRODUCTOS

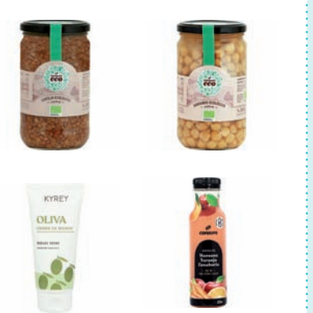
Prueba y **aprueba**

¿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...
CARLOS GOÑI

MÚSICO

Carlos Goñi arrancó su carrera musical como compositor y guitarrista con tan solo 18 años. Tras varias formaciones (Garaje y Comité Cisne) decidió iniciar su camino en solitario con Revólver, grupo musical del que es líder y seudónimo, también, a la hora de publicar sus álbumes. Con una prolífica carrera llena de éxitos, icónicas canciones («El roce de tu piel», «Si es tan solo amor», «Dentro de ti», «Esclavo de tu amor» o «Mi rendición») y aclamados directos, Carlos Goñi está considerado como uno de los artistas españoles más emblemáticos.

Por la realización de este reportaje, Carlos Goñi y Consum entregan 500€ a Fundación Asindown.
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

ACEITE DE OLIVA
Algo que para mí es esencial, el oro líquido, es el aceite de oliva virgen extra. Me parece el principio y el fin de cualquier comida, y las garrafas de 5 litros en casa llueven como si no hubiera mañana.

02

CEBOLLAS
Imposible comenzar a cocinar sin algún tipo de sofrito que lleve cebolla. Bien sea sofrita, al horno o cruda en ensaladas. Otra cosa que hago con ella es guardarla en un frasco grande con vinagre y dejarla unos días. Mmm... maravilloso aliño.

03

AJOS
Más de lo mismo, sin ajos la vida sería peor, mucho peor. Alegran todo aquello donde vayan a parar. En feliz matrimonio, a tres partes con la cebolla y el aceite, forman un equipo imbatible de sabor.

04

LENTEJAS, GARBANZOS Y LEGUMBRES EN GENERAL
De esto en casa nunca falta, las compramos sin medida. Bien para ensaladas tibias muy condimentadas o bien para hacerlas con verduras. Somos adictos absolutos a las legumbres por mil motivos, pero el principal es porque están buenísimas.

05

VERDURAS
Todas. Imposible no comer brócoli, coliflor, berenjenas, etc. Son la base de nuestra alimentación y las hacemos de mil formas, especialmente al horno y muy condimentadas con especias de todo tipo: romero, tomillo, curri, pimentón, cúrcuma. Se convierten en un plato nada ordinario y absolutamente delicioso con solo echarle un poquito de imaginación.

PLATOS PARA **ENTRAR EN CALOR**

Las fiestas de Navidad han llegado a su fin y es hora de asumir que estamos en pleno invierno, y eso supone contrarrestar esos días grises y fríos. Y como no podía ser de otra forma, la gastronomía es la que nos acompaña con unos platos reconfortantes por su temperatura, pero también por lo que representan. Nos recuerdan a nuestras abuelas, que iban a la huerta y con cuatro cosas hacían el más delicioso de los manjares. Guisos que se hacen poco a poco con diferentes condimentos, según cada casa y costumbre y, por supuesto, con mucho cariño.

En la mesa adquieren protagonismo los platos de cuchara (sopas, cremas, guisos o potajes) con legumbres y verduras como personajes principales. Las propuestas son muy variopintas: desde sopas reconstituyentes pero ligeras hasta potajes imaginativos y energéticos con una gran diversidad de ingredientes. Y no nos olvidemos de las castañas, almendras o nueces; y entre las frutas, las naranjas en todo su esplendor.

A continuación, os traemos algunas sugerencias de primeros, segundos y postres para esos días plomizos. Comenzando con una versión 2.0 del popular gazpacho, en clave invernal y con el interesante añadido del sabor cítrico de la naranja. Una receta sencilla y sabrosa para cuando no se dispone de mucho tiempo para su preparación. Un segundo con la magia de dos primeros. Esta receta tiene dos partes bien diferenciadas: por un lado, el pollo, que se puede disfrutar solo, como un primer plato ligero al que se le puede agregar una deliciosa salsa de castañas; y, por el otro, unas setas variadas y sofritas. La unión de estas dos recetas da un segundo plato energético y completo.

Junto a estos deliciosos platos que nos calientan el alma y el cuerpo tenemos una opción de postre que se come con cuchara y que es un auténtico deleite para los sentidos: un bizcocho meloso, jugoso y muy sabroso.

EN LA MESA ADQUIEREN PROTAGONISMO LOS PLATOS DE CUCHARA CON LEGUMBRES Y VERDURAS COMO PERSONAJES PRINCIPALES.

Gazpacho 2.0

INGREDIENTES (4 personas)

240 g de pan redondo
240 g de pimientos rojos asados
1 diente de ajo
2,5 g de pimentón dulce
40 ml de aceite de oliva extra virgen.
120 g de naranja

PREPARACIÓN

Corta el pan en rebanadas de 1 cm, colócalas en una bandeja de horno y tuéstalas. Frótalas muy ligeramente con el ajo pelado y resérvalas en la bandeja.

Machaca en el mortero, con un poco de sal, los pimientos asados sin piel y cortados a trocitos.

Hierve 1 litro de agua en una olla y añade el aceite, el pimentón y la pasta de los pimientos.

Cuando empiece a hervir, añade el zumo de naranja, remueve durante 1 minuto y retira del fuego.

Coloca las rebanadas en platos hondos y vierte el caldo por encima, varias veces, hasta que queden bien empapadas. También se puede servir con el pan aparte, para que cada comensal utilice la cantidad que guste.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
298 kcal	6,91g	11,7g	41,32g	2,07g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,34g	1,75g	0g	4,10g	7,53g

Información Nutricional por ración.

Pollo con castañas y setas

INGREDIENTES (6 personas)

1 kg de pollo en trozos
400 g de castañas cocidas
400 g de setas variadas
500 g tomates
6 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
10 ml de coñac
100 ml de caldo de pollo casero
1 ramita de perejil
1 ramita de tomillo seco
1 ramita de romero seco
40 g de pan
20 g de harina
60 ml de aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Salpimienta los trozos de pollo, pásalos por harina y dóralos en una cazuela con la mitad del aceite. Retíralos y resérvalos.

Lava las setas, córtalas en trozos medianos y sofríelas en una sartén con una cucharada de aceite, además de 3 ajos y el perejil picados finos. Sazónalas. Sube el fuego, vierte el coñac y deja reducir. Resérvalo.

En otra sartén con el resto del aceite, sofríe los ajos restantes cortados a láminas, retíralos y fríe las rebanadas de pan. Déjalas escurrir sobre papel absorbente y machácalas en el mortero con los ajos, hasta obtener una pasta fina.

Lava y ralla los tomates, y sofríelos en la cazuela donde se doró el pollo, hasta que quede una salsa un poco espesa (10-15 minutos). Añade, el vino, el caldo, las hierbas y la pasta fina de pan y ajo y déjalo cocer 5 minutos más.

Agrega los trozos de pollo y cuécelo a fuego bajo durante 45 minutos, con la cazuela tapada. Añade las setas con su jugo y las castañas hervidas previamente y sin piel, y déjalo cocer 10 minutos más con la cazuela destapada.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
440 kcal	25,24g	22,12g	32,45g	4,7g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
12,27g	3,67g	115,5g	6,31g	12,16g

Información Nutricional por ración.

Mug cake de chocolate, jengibre y pera

INGREDIENTES (1 persona)

10 ml de aceite de oliva extra virgen
20 g de chocolate negro (para postres)
5 g de azúcar
20 ml de leche semidesnatada
2 claras de huevo
30 g de harina de trigo
3 g levadura química
3 g jengibre molido
120 g de pera (madura)

PREPARACIÓN

En una taza grande, de unos 300 ml de capacidad como mínimo, coloca el chocolate troceado y el aceite. Introdúcelo en el microondas y caliéntalo 30 segundos a máxima potencia. Retira, remueve y comprueba si el chocolate está fundido. Si no es el caso, repite la operación con cuidado de no pasarte con el tiempo para evitar que se queme el chocolate.

Con el chocolate derretido y caliente, agrega el azúcar y remueve hasta disolver. Después agrega la leche y remueve nuevamente. Monta las claras a punto de nieve e incorpóralas poco a poco, removiendo con suavidad para que no pierdan el aire en el proceso. Agrega la harina, la levadura química y el jengibre molido y remueve suavemente.

Cuando hayas obtenido una masa homogénea, pela la pera y colócala en el centro de la taza, sobre la masa. No aprietes, solo colócala encima, para evitar que se hunda en exceso con la cocción. Introdúcelo en el microondas y cuécelo a 600 W de potencia durante tres minutos. Retíralo y déjalo reposar unos minutos antes de consumir.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
408 kcal	11,7g	17,9g	50,2g	6,15g

MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
9,52g	1,43g	1,38g	5,87g	26,09g

Información Nutricional por unidad.

PROPIEDADES DEL *brócoli*

DESCUBRE LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL BRÓCOLI, UNO DE LOS ALIMENTOS CON MÁS VITAMINA C Y CON DESTACADOS BENEFICIOS PARA EL ORGANISMO.

El brócoli está de moda. Cada vez más personas son conscientes de sus propiedades, sus distintas formas de cocinado y su rico sabor. Analizamos cuáles son sus beneficios y cómo puede ayudar a nuestro organismo.

PROPIEDADES DEL BRÓCOLI

Verde, versátil y lleno de propiedades nutricionales. El brócoli es una buena fuente de provitamina A (principalmente en forma de beta-carotenos) y uno de los alimentos con mayor contenido en vitamina C y ácido fólico, hasta el punto de aportar, con una sola ración (200 g), tres veces la recomendación diaria de vitamina C y la mitad de la ingesta recomendada de ácido fólico.

También es fuente de minerales, como el calcio, el fósforo o el potasio, e incluso de proteínas de origen vegetal, y además contiene un alto contenido de fibra y ayuda al adecuado funcionamiento del sistema digestivo.

Este vegetal de la familia de las brasicáceas presenta numerosos fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Se trata de químicos naturales que tienen un efecto preventivo contra el cáncer. Los fitoquímicos son unos elementos que colaboran con el cuerpo humano y ayudan a su correcto funcionamiento.

La fuerte acción antioxidante del brócoli (principalmente gracias al aporte de vitamina C y de beta-carotenos) evita la oxidación de lípidos en nuestro cuerpo, y también neutraliza el efecto perjudicial de los radicales libres del oxígeno. Su capacidad antioxidante es impresionante, además de ayudar al buen funcionamiento del sistema inmune, lo que constituye uno de los principales motivos por los que debemos consumir brócoli con regularidad.

CÓMO COCINAR BRÓCOLI

No es nada difícil incluir brócoli en nuestra dieta habitual. Este vegetal se puede cocinar de multitud de formas distintas, pero siempre prestando atención a que la cocción sea corta, ya que es así como mejor se conservan sus propiedades.

La cocción más recomendada es al vapor o con poca cantidad de agua. Una vez el agua esté en ebullición, no hay que superar los 10 minutos de cocinado. Si se corta la cocción sumergiendo el brócoli en agua fría con hielo, conservaremos un brillante color verde y una textura con un punto crujiente. El brócoli también se puede hornear o cocer ligeramente para después terminarlo a la plancha o salteándolo junto a otros vegetales, frutos secos, tofu o trozos de jamón.

Ideas de recetas con brócoli

A

EL BRÓCOLI ES UNA BUENA FUENTE DE PROVITAMINA A (PRINCIPALMENTE EN FORMA DE BETA-CAROTENOS).

Infusiones

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN?

SABER COMPRAR

EL TÉ TIENE UN COMPONENTE ESTIMULANTE, YA QUE CONTIENE TEÍNA.

LOS BENEFICIOS DEL TÉ SON NUMEROSOS E INCORPORARLOS A TU ALIMENTACIÓN MEJORARÁN MUCHO TU CALIDAD DE VIDA. QUÉDATE Y DESCÚBRELOS TODOS.

Según la Real Academia Española de la Lengua, definimos como infusión a la bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas introduciéndolos en agua caliente.

La infusión puede o no llevar té, pero suele incorporar otras plantas diferentes que, además, no contienen ningún tipo de estimulante, como la manzanilla, la tila, la menta, el hinojo, la cola de caballo, etc.

En el caso del té, por el contrario, nos referimos al líquido preparado con agua o con leche con hierbas extraídas de la planta camelia sinensis. Tanto si es verde como si es rojo, negro o blanco, procede de la misma planta, pero tratado de diferente manera. Además, en el caso del té, sí que tiene un componente estimulante, ya que contiene teína.

En definitiva, todos los tés son infusiones, porque se infusionan con un líquido, ya sea agua o leche, pero no todas las infusiones son té ni contienen té.

PROPIEDADES DEL TÉ PARA TU CUERPO

Aunque las infusiones hechas con té son algunas de las más conocidas, existe una gran variedad de infusiones que pueden prepararse con distintos ingredientes. Además, las infusiones se han usado, desde la antigüedad, como productos medicinales naturales.

Tipos de infusiones

INFUSIONES SIN TÉ

- **Manzanilla:** de las infusiones es la más usada para mejorar trastornos digestivos.
- **Tila:** se le atribuye propiedades relajantes.
- **Poleo-menta:** como la manzanilla, sirve para aliviar problemas digestivos.
- **Roiboos:** como la manzanilla o el poleo, también alivia los problemas digestivos y ayudar a conciliar el sueño por sus propiedades relajantes.
- **Hinojo:** con numerosas propiedades, entre las que más destacan están el alivio de los problemas digestivos como digestiones pesadas o flatulencias.
- **Tomillo:** esta hierba es conocida por mejorar los procesos catarrales.
- **Jengibre:** se caracteriza por sus propiedades antiinflamatorias, y además también es un buen aliado contra las náuseas y contra los catarros por sus efectos expectorantes y antiinflamatorios.
- **Cola de caballo:** a esta planta medicinal se le atribuyen propiedades diuréticas y antiinflamatorias.

INFUSIONES CON TÉ

La primera de las diferencias que encontramos es en el modo de preparación, ya que el te no debemos dejarlo infusionar más de 5 minutos, al contrario de lo que pasa en el resto de infusiones, porque nos puede amargar la bebida. Además, el sabor tampoco es el mismo.

- **Té verde:** rico en polifenoles que actúan como antiinflamatorios.
- **Té matcha:** este té japonés, derivado del té verde, es conocido por sus propiedades antiestrés, a pesar de contener cafeína.
- **Té rojo:** es conocido por sus virtudes diuréticas y para adelgazar.
- **Té negro:** muy aromático y con un sabor fuerte e intenso, el té negro favorece la perdida de peso y mejora la circulación sanguínea.
- **Té blanco:** gran fuente de antioxidantes, contiene hasta 3 veces más polifenoles que el resto de variedades. Entre muchos de sus beneficios, nos ayuda a frenar el envejecimiento de la piel.

A EXAMEN

TIPS *para eliminar manchas imposibles*

ADEMÁS DE LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA ELIMINAR MANCHAS, EXISTEN REMEDIOS CASEROS QUE FUNCIONAN.

De barro, vino, aceite, moho… Existen tantos tipos de manchas como prendas u objetos en nuestras casas. Pero una mancha imposible unida a una prenda o superficie delicada puede suponer una "catástrofe" muy difícil de resolver. Si alguna vez has retirado algún objeto o prenda por culpa de una mancha difícil, hoy te traemos la solución. Y es que, además de los productos específicos para eliminar este tipo de manchas, existen remedios caseros que funcionan… ¡incluso mejor!

COCINA

✔ Olla quemada

Si alguna vez se te ha quemado el fondo de una olla o cazuela y no has conseguido quitar la superficie quemada, no desesperes y hazte con una botella de vinagre de uso alimentario y bicarbonato. ¡Esta mezcla nunca falla!

- Cubre el fondo de la olla o cazuela con vinagre (aproximadamente unos cuatro centímetros).
- Pon a calentar el recipiente y, una vez hierva, añade bicarbonato a la mezcla.
- Deja actuar el compuesto y, más tarde, límpialo con estropajo y jabón.

✔ Vasos de cristal amarillentos por el uso

El uso y el paso del tiempo pueden provocar que nuestros vasos o copas de cristal queden amarillentos y pierdan brillo. Si ya has probado con un producto antical pero no ha funcionado, prueba con percarbonato sódico y agua caliente.

Pasos a seguir:

- Sumerge los vasos de cristal en percarbonato sódico y agua caliente durante aproximadamente cinco horas.
- Enjuaga bien los vasos para quitar el resto del compuesto.
- Límpialos con jabón y estropajo o mételos en el lavavajillas con el programa habitual.

BAÑO

✔ Tapa del váter amarilla

¿Tienes un inodoro de color blanco pero la tapa se ha vuelto de color amarillo? No te alarmes, el material de este objeto, junto con su uso continuado, puede provocar que acabe viéndose de color amarillo. ¿La solución? Frota la superficie con un "borrador mágico" humedecido previamente en agua. Este "borrador" es una esponja compuesta por espuma de melamina, un compuesto químico que actúa como una especie de lija y que se encarga de despegar la suciedad mediante la abrasión y atraparla en la espuma.

✔ Depósito calcáreo en el váter

La falta de uso, junto con la ausencia de una limpieza continuada, puede provocar que el fondo de nuestro váter quede ennegrecido debido a la cal. Si te has hartado de frotar esta superficie y continúa sucia, prueba con vinagre de uso alimentario y bicarbonato sódico.

Pasos a seguir:

- Vacía el agua del váter escurriéndola con una fregona.
- Calienta un litro de vinagre y échalo sobre la superficie sucia.
- Cuando el vinagre se haya templado, echa bicarbonato sódico y déjalo actuar aproximadamente tres horas. Más tarde, frota con un estropajo limpio.
- Tira de la cadena para que se limpie la mezcla.
- Si la mancha persiste, vacía de nuevo el agua del váter con la fregona y frota el resto con un borrador mágico.

ROPA

✔ Chocolate

Esta mancha es una de las más comunes en los niños. Si ya has probado con todo pero la mancha sigue ahí, ¡toma nota del siguiente truco!

- Prepara una mezcla de agua, amoniaco y alcohol.
- Humedece con ella un paño y frota la mancha con suavidad. Después, a la lavadora y… ¡listo!
- ¡Ojo! Si la mancha está totalmente seca, ráscala primero suavemente con un cuchillo o similar para eliminar el exceso y deja actuar el compuesto sobre el restante.

✔ Sudor

Para eliminar las manchas de sudor… ¡basta con el zumo de un limón!

Pasos a seguir:

- Exprime el limón directamente sobre la mancha y deja actuar el zumo entre 30 o 40 minutos. Pasado este tiempo, lava la prenda de forma habitual.

ZAPATOS

✔ Manchas en zapatos de ante

La piel de ante es una de las más delicadas y difíciles de limpiar, porque se trata de un tejido poroso y no tolera bien la humedad. Si no sabes cómo limpiar tu calzado de ante, te recomendamos elaborar una mezcla compuesta por un litro de agua caliente, dos cucharadas de jabón en escamas y una cucharada de amoniaco.

Pasos a seguir:

- Rocía todos tus zapatos con la mezcla elaborada, así evitarás que estos acaben con una distinta tonalidad.
- Frota hasta eliminar la mancha, déjalos secar y… ¡listo!

✔ Zapatillas blancas y suelas de goma

Las zapatillas blancas de lona son un verdadero quebradero de cabeza a la hora de eliminar las manchas que se producen en este tipo de tejido. Un truco para eliminar la suciedad pero conservando el color blanco del calzado es sumergirlas en agua caliente durante dos o tres horas junto con dos cucharadas de percarbonato sódico; más tarde, frota las zapatillas con un cepillo y enjuágalas con agua fría. En el caso de la suela, un truco es limpiarla con el "borrador mágico" humedecido en agua.

MODA VEGGIE

¿Es tan saludable?

EL VEGANISMO SE CARACTERIZA POR EL RESPETO A LOS ANIMALES, DESDE LA ALIMENTACIÓN HASTA LOS DERECHOS FUNDAMENTALES.

Aunque el estilo de vida vegano está presente desde hace mucho tiempo, ha sido en los últimos años cuando ha cobrado más relevancia y notoriedad en nuestra sociedad. Y es que, pese que algunos lo califican como una nueva tendencia en alimentación, el veganismo es mucho más que una dieta: es un movimiento que se caracteriza por el respeto a los animales y que abarca desde la alimentación hasta la defensa de sus derechos fundamentales.

Las personas que siguen este estilo de vida, los veganos, rechazan la ingesta de productos alimenticios de origen animal, pero… ¿es lo mismo ser vegano que vegetariano? A continuación, analizaremos la llamada "moda *veggie*" y los **beneficios de ser vegetariano.**

QUÉ ES EL VEGANISMO

El veganismo es **un modo de vida en el que se entiende a los animales como iguales,** por lo que rechaza su consumo en la alimentación y en la moda, pero también en todas aquellas áreas en las que puedan sufrir algún daño. Quienes se consideran veganos rechazan concebir a los animales como mercancía, transporte o entretenimiento, además de como un producto con el que experimentar en la industria cosmética o farmacéutica.

DIFERENCIAS ENTRE LA DIETA VEGANA Y LA VEGETARIANA

¿Alguna vez te has preguntado qué diferencia existe entre la dieta vegana y la dieta vegetariana? Ambas opciones alimentarias tienen una base muy parecida, los vegetales, pero si las observamos de cerca podemos apreciar algunas diferencias. ¡Toma nota de ellas!

1. **La motivación de la dieta:** el veganismo es una postura ética y moral que no solo está enfocada a la alimentación y que, por lo tanto, es más estricta. Por su parte, en la dieta vegetariana también se excluye la carne animal, pero con el principal objetivo de llevar una dieta lo más saludable posible o de contribuir al cuidado del planeta.
2. **Los alimentos prohibidos:** los vegetarianos no comen carne, pero sí pueden consumir alimentos de origen animal como, por ejemplo, lácteos, huevos, gelatina o miel. En algunos casos, también incluyen en su dieta pescado o aves. Por su parte, la dieta vegana es más restrictiva y excluye todo aquel producto que proceda de un animal.
3. **El vegano puede ser incluido entre los vegetarianos, pero no al revés:** muchos vegetarianos optan por este tipo de dieta para combatir la crueldad animal, pero de un modo menos restrictivo que los veganos, por lo que se podría considerar la dieta vegana como la versión más "estricta" del segundo grupo. Hoy en día existen distintos **tipos de vegetarianos según el grado de tolerancia.** Los más comunes son:

- **Los pescetarianos:** aquellos que consumen pescado, lácteos y huevos, pero no carne.
- **Los ovolactovegetarianos:** aquellos que consumen lácteos y huevos, pero no carne ni pescado.
- **Los lactovegetarianos:** aquellos que consumen lácteos, pero no carne, pescado ni huevos.
- **Los veganos:** aquellos que no consumen huevos, lácteos ni ningún tipo de derivado de origen animal.

Descubre las ventajas y desventajas de llevar una dieta vegetariana

Ventajas

- **Cuidado de la salud:** llevar este tipo de dietas obliga a quienes la consumen a estar más atentos a los alimentos que ingieren y, por lo tanto, a tener más cuidado de los nutrientes que necesitan para llevar una dieta equilibrada y saludable. Además, ayuda a poner en marcha la creatividad para crear platos saludables.
- **Cuidado de la figura:** aunque el objetivo de las dietas vegetarianas no es adelgazar ni mantener la figura, adoptar este tipo de dietas ayuda a controlar el peso de aquellas personas que las consumen. Esto se debe a que las dietas vegetarianas y veganas tienen como principal fuente de alimentación las frutas, los vegetales, las legumbres, los frutos secos o los cereales, grupos de alimentos que no contienen un elevado porcentaje de grasa, por lo que aportan menos calorías que la carne animal.
- **Cuidado del planeta:** muchos de los que optan por este tipo de dietas entienden que, al no consumir carne, ayudan al cuidado del planeta, porque de este modo se verá reducida la actividad ganadera y, con ello, disminuirá la deforestación de los bosques y las emisiones de gases de efecto invernadero que se emiten a la atmosfera.

Desventajas

El gran problema de este tipo de dietas es que hay que llevar un gran control de aquello que se ingiere para no sufrir una falta de nutrientes y que la salud no se vea resentida.

- **Insuficiencia de nutrientes:** la vitamina B12 es necesaria para el correcto funcionamiento de las neuronas y la sangre, por lo que la insuficiencia de esta vitamina puede perjudicar la salud cardiovascular, pero también puede provocar daños neurológicos. Además, junto a la falta de proteínas y hierro, puede provocar anemia. Conviene seguir una dieta equilibrada combinando de forma correcta verduras, legumbres y cereales para mejorar la absorción de algunas vitaminas y minerales.
- **Falta de ácidos grasos esenciales:** se trata de aquellos que el cuerpo no puede sintetizar y deben adquirirse a través de la dieta. Los ácidos grasos esenciales son el omega 3 y el omega 6 y su ingesta es necesaria para tener una función cerebral correcta y una buena visión, y para los procesos inmunitarios e inflamatorios que se dan en el organismo.
- **Huesos más débiles:** uno de los mayores riesgos al dejar de consumir alimentos de origen animal es el déficit de vitamina D y de calcio. La falta de estos dos nutrientes afecta de forma directa a los huesos, ya que el calcio es necesario para la continua regeneración ósea, pero… ¡la presencia de vitamina D en el organismo es imprescindible para una correcta absorción de calcio!

Para ser saludables, tanto la dieta vegana como la vegetariana deben tener un aporte adecuado de proteínas vegetales, hierro, vitamina D, calcio, omega 3, yodo y vitamina B12. Por lo que, si te estás planteando este tipo de alimentación, te recomendamos que acudas a un médico o nutricionista para que estudie tu caso y pueda asesorarte correctamente.

Carnavales
CON MUCHO SABOR

El carnaval es una celebración de origen pagano en la que el lujo, la belleza y la diversión son los principales protagonistas de la fiesta. El carnaval de Venecia (Italia) o el de Río de Janeiro (Brasil) son algunos de los más conocidos y con más tradición a lo largo del mundo, pero... ¿sabías que no has de buscar muy lejos para disfrutar de esta celebración? En España disponemos de algunos de los carnavales más reconocidos del mundo y que cada año reciben a millones de turistas interesados en disfrutar de su belleza, su cultura y la **comida típica** de estas fechas. A continuación te descubrimos las claves de los carnavales más famosos de nuestro país y qué **platos típicos** no puedes dejar de probar cuando los visites.

DESCUBRE LAS CLAVES DE LOS CARNAVALES MÁS FAMOSOS DE ESPAÑA

El carnaval es una festividad que se celebra a lo largo de todo nuestro país, pero ¿qué carnavales no puedes perderte? Nosotros te proponemos algunos de los más famosos de España que, además, ¡están declarados como Fiesta de Interés Turístico Internacional!

CARNAVAL DE CÁDIZ. ANDALUCÍA. 09/06

El **Carnaval de Cádiz** no solo está reconocido como **Fiesta de Interés Turístico Internacional**, también ha sido declarado como **Tesoro del Patrimonio Cultural Inmaterial de España**. Esta fiesta es conocida como el carnaval de la guasa y es que, durante dos semanas, las comparsas, los coros, los disfraces y las chirigotas invaden las calles de Cádiz para llenar de bromas y alegría a esta ciudad andaluza y a todo aquel que se anima a visitarla.

Lo más señalado: *la inauguración del alumbrado, la proclamación de la Diosa del Carnaval, el carrusel de coros de Puerta Tierra, el pregón, el concurso de romanceros, la cabalgata magna o Gran Cabalgata, la quema del dios Momo y de la bruja Piti, el carnaval de los Jartibles o el carnaval del Chiquito, el concurso de antologías y la cabalgata del humor.*

El plato más típico: Corrusquillos gaditanos.

CARNAVAL DE ÁGUILAS. MURCIA. 18/02

El **Carnaval de Águilas** no solo es el carnaval más reconocido de la Región de Murcia, también es uno de los más visitados y reconocidos de nuestro país, ya que cuenta con el reconocimiento de **Fiesta de Interés Turístico Internacional**. Durante dos semanas, esta localidad se llena de lujo y belleza para recibir a multitud de turistas que acuden de todas partes del mundo para deleitarse con sus esmerados desfiles de disfraces y carrozas.

Lo más señalado: *el concurso de trajes de papel; la suelta de la Mussona del castillo; la gran disputa entre Don Carnal y Doña Cuaresma, junto con la posterior guerra de los cascarones; el pregón de la Musa del Carnaval y del invitado especial, y, por supuesto, el desfile del Domingo de Carnaval.*

El plato más típico: Buñuelos de Águilas.

CARNAVAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE. ISLAS CANARIAS. 23/02

Otra de las fiestas que cuentan con el reconocimiento de **Fiesta de Interés Turístico Internacional** es el **Carnaval de Santa Cruz de Tenerife**. Esta celebración se caracteriza por ser una de las fiestas más reconocidas y espectaculares de España. ¿Por qué? Por la espectacularidad de sus reinas del Carnaval, el lujo de sus vestidos y carrozas, por sus bailes al son de la salsa y por las batucadas que organizan sus comparsas. Se trata del carnaval más parecido al de Río de Janeiro y, por esta razón, ambas ciudades están hermanadas.

Lo más señalado*: la gran gala de elección de la Reina del Carnaval, la cabalgata anunciadora, los bailes del Sábado de Carnaval, el desfile del gran coso Apoteosis, el entierro de la sardina y la "llorosa" y la fiesta del sábado y domingo de piñata.*

El plato más típico: Tortitas de miel con almíbar de canela.

CARNAVAL DE VILANOVA I LA GELTRÚ. BARCELONA. 24/02

Uno de los carnavales con más tradición en España es el Carnaval de Vilanova i la Geltrú. Esta festividad ha sido clasificada como **Fiesta de Interés Turístico Nacional** y se caracteriza por sus festivas comparsas, pero también por los protagonistas indiscutibles de las fiestas, como el Rey del Carnaval, el Moixó Foguer, el Vidalot y el Notario del Carnaval.

Lo más señalado: *el tradicional baile de mantones, la ruta o batalla del merengue, la gran* xatonada *popular, el* arrivo, *el desfile del Moixó Foguer, el baile de los malcasados y el desfile del Domingo de Carnaval al ritmo del Turuta.*

El plato más típico: La coca de *llardons*.

CARNAVAL DE VINARÒS. CASTELLÓN. 08/02

Uno de los carnavales más reconocidos de la Comunidad Valenciana es el Carnaval de Vinaròs. Esta fiesta está reconocida como **Fiesta de Interés Autonómico** y se caracteriza por sus espectaculares pasacalles, que inundan las calles de la ciudad de fantasía y color, por sus reinas del Carnaval y por la llegada del mítico personaje Don Carnal, que cada año llega para incitar a todo aquel que acude a las fiestas a "pecar" por carnaval al ritmo de las comparsas.

Lo más señalado: *la gala de las reinas del Carnaval, la noche del pijama, la fiesta de disfraces y los desfiles de comparsas acompañadas por el Rey Carnestoltes.*

El plato más típico: dulces rocas de Vinaròs.

CARNAVAL DE VILLARROBLEDO. ALBACETE. 24/02

Declarado como **Fiesta de Interés Turístico Regional**, el Carnaval de Villarrobledo es uno de los carnavales más reconocidos en España. Esta festividad se caracteriza por ser una de las más participativas y tradicionales. Entre los actos más tradicionales destacan el concurso de murgas y chirigotas, el rastrillo de Carnaval, la noche del orgullo manchego o el concurso de bodas, que otorgan a esta fiesta un toque único.

Lo más señalado: *la llegada de los Juanes, el pregón del Carnaval, el concurso de murgas y chirigotas, el rastrillo de Carnaval, el desfile de Carnaval, la noche del orgullo manchego, el concurso de bodas, el concurso de gachas manchegas y el desfile del Carnaval callejero.*

El plato más típico: flores fritas de carnaval.

MEDICAMENTOS CADUCADOS

¿Qué hacemos con ellos?

LOS MEDICAMENTOS TAMBIÉN CADUCAN. TE CONTAMOS CÓMO HAY QUE PROCEDER CUANDO ESTÁN VENCIDOS PARA HACER UN USO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE DE ELLOS.

En muchos hogares es común tener un botiquín o espacio de almacenamiento en el que tenemos los elementos básicos para los primeros auxilios, desde elementos para el lavado y desinfección de heridas hasta apósitos, sueros, etc. Pero ¿qué pasa con los medicamentos?

Y es que otra de las costumbres que solemos tener es guardar medicamentos en los botiquines caseros, sobre todo analgésicos y antiinflamatorios, que nos ayudan con las dolencias más comunes. Sin embargo, también es típico que, sin darnos cuenta, nos encontremos con medicamentos que hemos guardado de algún tratamiento y que no nos sirven, o simplemente que los fármacos que tengamos estén caducados. Es entonces cuando nos surge la duda de qué hacer con ellos.

¿DÓNDE SE RECICLAN LOS MEDICAMENTOS?

Hacer un uso responsable de los medicamentos es tarea de todos. Porque, una vez caducan o ya no los usamos, es conveniente y recomendable llevarlos a la farmacia para su correcto tratamiento.

En la mayoría de las farmacias españolas cuentan con lo que se denomina Punto SIGRE, que es un pequeño contenedor en el que podemos depositar las medicinas que ya no necesitamos, facilitando así que el ciclo de vida del medicamento se cumpla correctamente.

OBJETIVOS PRINCIPALES DEL PUNTO SIGRE

SIGRE es una entidad sin ánimo de lucro formada por empresas del sector farmacéutico que se encarga de garantizar la correcta gestión medioambiental de los envases y restos de medicamentos que se generan en los hogares.

Su función persigue dos objetivos principales:

- **El medioambiental,** ya que evita que los restos de medicamentos y sus envases se tiren a la basura o por el desagüe, con el consiguiente riesgo de contaminación de suelos y aguas.
- **El sociosanitario,** porque favorece la no acumulación de medicamentos en los hogares y sensibiliza sobre los riesgos sanitarios derivados del uso inadecuado de los mismos, lo que deriva en una automedicación nada recomendada por tener acceso fácil a las medicinas. Si evitamos tener medicinas en casa, evitamos también que se usen incorrectamente, que se abuse de ellas o, incluso, que los niños las puedan tomar por accidente.

1.400

CON ESTE SISTEMA DE LOGÍSTICA INVERSA, EL PLANETA EVITA LA EMISIÓN DE 1.400 TONELADAS DE CO_2 AL AÑO.

¿QUÉ PODEMOS LLEVAR AL **PUNTO SIGRE?**

- **Medicamentos caducados:** antes de tomar cualquier fármaco que tengamos en casa, conviene revisar su fecha de caducidad y no tomarlo bajo ningún concepto si ha pasado su vigencia. Además, una vez al año, como mínimo, es importante revisar todo el botiquín y desechar todos los medicamentos que ya no se puedan usar.

- **Blísteres o envases vacíos:** por riesgo de contaminación, se recomienda también llevar al Punto SIGRE tanto los envases de plástico de las píldoras como los envases de plástico o vidrio de jarabes, colirios y otro tipo de medicamentos líquidos. Podemos llevar hasta las cajas de cartón vacías.

PROCESO DE RECOGIDA DE MEDICAMENTOS: CÓMO FUNCIONA

La recogida de fármacos por parte de los puntos SIGRE sigue un proceso circular. A la vez que las empresas de distribución de medicamentos hacen la entrega en cada farmacia, recogen el contenedor de los que ya no sirven. Con este sistema de logística inversa, el planeta evita la emisión de 1.400 toneladas de CO_2 al año, según fuentes de la entidad.

Los medicamentos retirados se trasladan a la planta de tratamiento de envases y residuos de medicamentos, donde se separan para su correcto reciclaje. Por un lado, se reciclan los envases vacíos, reutilizando papel, cartón, vidrio o plásticos; y por otro, se dividen los medicamentos peligrosos de los no peligrosos. Los primeros se destruyen y los no peligrosos se eliminan mediante un sistema de valorización energética, utilizando sus restos como combustibles para procesos industriales.

MARCA EMPLEADORA

Nueve de cada diez trabajadores de la Cooperativa recomiendan Consum como un buen sitio para trabajar

El 93,4% de los trabajadores de Consum recomendaría a sus familiares y amigos trabajar en la Cooperativa, según la última Encuesta de Clima Laboral elaborada internamente y de forma anónima en 2021, cifra que mejora en un 5,7% los datos de la anterior Encuesta de 2018. Además, también destaca el alto nivel de implicación de la plantilla, que valora con un 4,05 sobre 5 su satisfacción con la empresa, mejorando un 6% la nota respecto a 2018.

En este sentido, los trabajadores valoran, especialmente, la retribución y la seguridad de empleo y de futuro que les da Consum, así como las medidas de igualdad y conciliación de la vida familiar y profesional y el ambiente de trabajo que existe en la Cooperativa. De hecho, el 40,8% afirma sentirse 'muy satisfecho' con la empresa, cifra que supone un 44% más que en 2018. También descienden, significativamente, los trabajadores insatisfechos, del 9% al 1,6%, cifra que supone un 82% menos respecto a la anterior Encuesta de Clima Laboral.

En cuanto a los aspectos que mejor funcionan de Consum, los trabajadores destacan, principalmente, la información y comunicación recibidas, con un 29,4%; en segundo lugar, la formación con un 16,2%, y, en tercer lugar, las condiciones de trabajo, con un 15,7%.

Esta edición de la Encuesta de Clima Laboral, que se realiza cada 2 años, pero que por la COVID-19 se tuvo que aplazar el año pasado, ha sido 100% on-line y han participado 14.409 personas, cifra que representa el 93,2% del total de la plantilla de la Cooperativa.

APERTURAS

Consum abre tres nuevos supermercados en el último trimestre del año y suma cuatro franquicias más

Consum abrió el último trimestre del año tres supermercados, uno en Petrer (Alicante), otro en Daimiel (Ciudad Real) y el último en Girona capital. Los tres son ecoeficientes, ya que consumen un 40% menos de energía que uno convencional, y cuentan con el nuevo modelo de tienda, en el que prima la experiencia del cliente y la sostenibilidad, simplificando los muebles, la disposición de los productos, los colores y la iluminación, para facilitar la compra y que sea personalizada, cómoda y ágil, dando especial protagonismo a los productos frescos. También se ha mejorado la experiencia, mitigando el sonido del pavimento mediante baldosas especiales, y se ha suprimido la mayor parte de la cartelería aérea, eliminando el "ruido visual", para ofrecer una información más clara sobre el fondo blanco del mobiliario.

Estas nuevas aperturas han supuesto la creación de cerca de 100 nuevos puestos de trabajo y una superficie de ventas de 4.000 metros cuadrados.

Por su parte, Charter, la franquicia de Consum, ha abierto cuatro nuevos supermercados en los últimos meses: dos en la provincia de Valencia (en Valencia capital y en Ontinyent), uno en Barcelona capital y otro en Belmonte (Cuenca).

ENCUENTRO #DECIRHACIENDO

Consum incrementa un 19% sus donaciones de alimentos en 2021 con el Programa Profit

Consum ha incrementado un 19% sus donaciones de alimentos respecto al mismo periodo de 2020 a través de su Programa Profit, incluyendo los meses de mayor intensidad de la pandemia.

Durante 2021, la Cooperativa celebraba el 10.º aniversario de dicho Programa y quiso hacer balance. "Consum ha donado 42 millones de kilos de alimentos, por un valor de 105,7 millones de euros, que han ayudado a 400.000 personas con su Programa Profit de donaciones durante la década que lleva en funcionamiento, evitando, además, la emisión de 26.500 toneladas de CO_2 a la atmósfera, ya que el desperdicio de alimentos no solo tiene una vertiente social, sino también un fuerte impacto medioambiental". Estos datos los presentó el director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles, en el encuentro DecirHaciendo "Solidaridad y Desperdicio Alimentario", que tuvo lugar a mediados de noviembre y que contó con la participación de la directora general de Política Agraria Común de la Generalitat Valenciana, Maite Cháfer, y el director de Cáritas Diocesana de Valencia, Ignacio Grande.

Al final del Encuentro, Consum quiso rendir un homenaje simbólico a las ONG que trabajan con la Cooperativa con motivo del 10.º aniversario del Programa Profit de donación de alimentos, a los que en 2021 ha donado 50.000 euros en vales de compra para celebrar su aniversario. Esta cantidad se consiguió gracias a todos los seguidores de las redes sociales de la Cooperativa que interactuaron con un vídeo que se hizo por este aniversario, y con el cual Consum anunció que iba a donar 1 euro por cada interacción que tuviera.

CONCILIACIÓN

Consum implanta la semana laboral de cinco días en sus supermercados

Consum ha implantado la semana laboral de cinco días en cien supermercados en 2021, tras realizar una prueba piloto en siete tiendas. De esta manera, la plantilla puede disfrutar de dos días de descanso a la semana, medida que ya estaba implantada para los trabajadores de las centrales logísticas. De momento, más de 3.000 trabajadores tienen ya este nuevo horario. La Cooperativa extenderá esta medida de conciliación al 100% de su red comercial a principios de 2024, a una media de más de cien tiendas por año.

La semana laboral de cinco días beneficiará al 95% de la plantilla de Consum, que realizará un máximo de 37 horas y media semanales, pero que no afectará al horario comercial, que seguirá siendo el mismo. Además, todos los trabajadores del supermercado dispondrán de un fin de semana largo (sábado y domingo) cada cinco semanas.

Con la semana laboral de cinco días, Consum sigue mejorando las condiciones laborales de la plantilla, apostando por la conciliación de la vida familiar y laboral, hecho que refuerza su compromiso por generar empleo estable y de calidad. Con esta medida se mejora, además, el servicio al cliente, ya que, al poder conciliar mejor la vida familiar y laboral, se favorece la productividad y la satisfacción en el trabajo.

SALUD Y BELLEZA

3 EJERCICIOS PARA REDUCIR ABDOMEN **DESPUÉS DE NAVIDAD**

Los mejores ejercicios para perder grasa abdominal

LOS EXCESOS DE LA NAVIDAD SIEMPRE SUELEN REFLEJARSE CUANDO ESTA ACABA. DESCUBRE ESTOS 3 EJERCICIOS QUE TE AYUDARÁN A BAJAR LA TRIPA EN LA CUESTA DE ENERO.

Apesar de que este año las celebraciones navideñas han sido más limitadas, hay algo que no ha cambiado: ¡las comidas! Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo, el roscón de Reyes... La cuestión, aunque hayamos sido menos, es comer.

Aunque lo más responsable es tratar de **no excederse,** no solo por esos kilitos de más, sino también por nuestra salud. El exceso de aceites, grasas y azúcares puede pasarnos factura en el futuro.

Pero, en caso de que sea demasiado tarde y veas que tu cuerpo no es el mismo que antes de las vacaciones, es recomendable acudir a un **especialista** para que nos aconseje cómo perder peso y hacer **deporte**. Para esto último no es necesario apuntarse al gimnasio, con la combinación de estos **tres ejercicios** conseguirás reducir los excesos navideños y perder tripa en casa.

1 SIT-UPS

La traducción al español sería "incorporarse", pero se refiere a los abdominales, una opción perfecta para reducir la grasa acumulada en la zona. Con este ejercicio también ejercitarás los flexores de la cadera, los dorsales y la espalda.

1. **Túmbate boca arriba sobre una esterilla y flexiona las rodillas con los pies apoyados en el suelo.**
2. **Con los brazos extendidos hacia delante, acerca tu cabeza a las rodillas elevando el tronco.**

2 ABDOMINALES EN BICICLETA

Además de bajar la grasa abdominal, trabajarás los abdominales oblicuos, frontales, cuádriceps y glúteos.

1. **Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y lleva tus manos a la parte trasera de la cabeza flexionando los codos.**
2. **Dobla la rodilla derecha e intenta tocarla con el codo izquierdo.**
3. **Vuelve a la posición inicial y haz lo mismo con la rodilla y el codo contrarios.**

CON LA COMBINACIÓN DE ESTOS TRES EJERCICIOS CONSEGUIRÁS REDUCIR LOS EXCESOS NAVIDEÑOS Y PERDER TRIPA EN CASA.

3 PLANCHA

Todo un reto para aquellos que no hayan ejercitado los abdominales. Pero no te agobies, con constancia y esfuerzo lo conseguirás. La clave es empezar poco a poco.

1. **Estírate boca abajo sobre una esterilla o superficie cómoda y apóyate sobre las puntas de tus pies y los antebrazos con los codos flexionados.**
2. **Una vez en esa posición, debes aguantar entre 30 segundos y un minuto. Si al principio no consigues aguantar, márcate menos tiempo. ¡Con un poco de práctica, lo conseguirás!**

CONÓCETE

PROBLEMAS EN **ADOLESCENTES**

Cómo enfrentarlos

LOS PROBLEMAS EN ADOLESCENTES NO DEBEN DE SER DESCUIDADOS. CONOCE LOS MÁS FRECUENTES Y CÓMO AYUDARLOS EN SUS PROBLEMAS. NO ESPERES MÁS.

No es fácil tratar a un adolescente. En muchas ocasiones, los padres tenemos dificultades para comprender a nuestros hijos. En la etapa de la adolescencia se producen muchos cambios: físicos, psicológicos, hormonales… Cambios que suponen una transformación en toda la red neuronal y de crecimiento físico continuo en todo su cuerpo.

También se producen cambios en su capacidad cardiorespiratoria, que, añadidos a todos los cambios físicos y fisiológicos, implican un elevado gasto energético y son la causa de que los adolescentes se sientan, en ocasiones, cansados fácilmente.

Es posible que necesiten que se le recuerden varias veces que tienen que limpiar su habitación o acabar tareas sencillas. Se muestran desafiantes, distantes y tienen conductas que, en muchas ocasiones, no se corresponden con el estilo educativo que queremos para ellos. A la vista de un adulto, este comportamiento puede parecer anormal, incluso asociado a un problema psicológico.

¿ES NORMAL LA AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES?

Algunos de los comportamientos de riesgo, y que implican una mayor vigilancia por parte de los padres son los siguientes: consumo de alcohol, drogas, conductas con riesgo sexual, uso de dispositivos electrónicos y redes sociales; por otro lado, a nivel psicológico, labilidad anímica, emocional y afectiva, cambios de humor, agresividad, ocultar, mentir, desconfiar, hurtar, desafiar la reglas y discutirlas; además, cambios en la forma de vestir, reducción de la comunicación con los padres, pasar más tiempo con los amigos e indecisión. Todo un elenco de cambios que pueden llegar a inquietar a todos los que conviven con ellos.

Asimismo, los adolescentes están expuestos a una serie de factores estresantes que ponen en riesgo su desarrollo: trastornos de conducta alimentaria, ansiedad, adicciones, vulnerabilidad emocional y física, presión social por parte de los compañeros, amigos y padres, así como la presión académica.

Todos estos factores tienden a reprimir sus sentimientos y a no hablar de ellos. Muchos adolescentes piensan que hablar de sus emociones es un signo de debilidad. Otro rasgo importante, añadido a su indecisión e inseguridad, es la imprudencia, lo que les lleva a cometer y a seguir conductas de riesgo (alcohol, drogas, sexo…).

No dudes en pedir ayuda: los profesores, tutores, pediatras, amigos… pueden ayudarnos a enfocar los problemas. No tenemos que ser capaces de resolver todos los problemas de nuestros hijos. Cuando nos excedan o nos llamen la atención, hemos de procurarnos apoyo externo a la familia.

MUCHOS ADOLESCENTES PIENSAN QUE HABLAR DE SUS EMOCIONES ES UN SIGNO DE DEBILIDAD.

Tips para lidiar con un adolescente

1. **Crea una relación de confianza:** esta relación se genera desde que son pequeños, no se puede pretender un cambio de hoy para mañana. Mantén una relación abierta con tus hijos, sin prohibiciones, pero con límites, compartiendo cosas importantes de la vida, lo que permitirá que tu hijo mantenga una apertura de diálogo contigo.
2. **Empatiza:** seguro que recuerdas cómo fuiste tú de adolescente. Es posible que pienses que antes tú no tenías ese comportamiento tan irrazonable. En su momento tus padres pensaban lo mismo de ti. Es bueno ponerse en el lugar y tratar de comprender su perspectiva. Hay que validar su experiencia y aportarles criterio, sin imposición.
3. **Ejemplo, no razones:** las actitudes coherentes y consistentes que los padres llevamos a cabo son particularmente importantes. Parece que no hacen caso, que no nos ven, pero son esponjas de nuestras acciones, que transmiten criterio sobre el cómo hacer ante situaciones similares. Es más importante nuestro ejemplo que cualquier sermón adoctrinador que les demos.
4. **Amistades:** el sentido de identidad de los adolescentes se basa en su grupo de amigos, con quien más rato pasan. Tienen sobre ellos mucha ascendencia. Invítalos a casa. Conócelos. Habla con ellos e intenta que confíen en ti. Muéstrales apertura: si tu hijo llega a casa y dice que sus amigos dicen "tienes unos padres que molan", puede ser buen síntoma.
5. **Respeta su espacio y tiempo:** los adultos vivimos en nuestras casas y dentro de ellas están las cuevas de los adolescentes. Con límites respecto a la relación y convivencia familiar, tienen que disponer de tiempo y espacio para su intimidad, no tanto de carácter físico como material. No tocar sus cosas o pretender enterarse de sus conversaciones no facilita el vínculo de confianza.
6. **Ofréceles ayuda y cariño, sobre todo, si te rechazan:** son reservados en sus cosas e incluso piensan que es correcto hacer caso omiso al ofrecimiento de ayuda de sus padres. La necesidad de ayuda de un adolescente suele ser inversamente proporcional al nivel de cariño que necesita. Sin ser pesados, es bueno que sepan que se les quiere y que estamos orgullosos de tenerlos. Fortalecemos mucho la autoestima con este simple gesto afectivo.

CUIDADO INFANTIL

POSTURAS INCORRECTAS EN NIÑOS

¿MITO O REALIDAD?

ADOPTAR POSTURAS INCORRECTAS ES MUY FRECUENTE TANTO EN NIÑOS COMO ADULTOS. TE LO CONTAMOS TODO SOBRE LAS MALAS POSTURAS Y SI ACARREAN CONSECUENCIAS.

Estamos acostumbrados a oír "no te sientes así, que te dolerá la espalda" o "siéntate bien, que te vas a hacer daño en las piernas", e incluso a los más pequeños de la casa tendemos a corregirles posturas para que estas no influyan en su desarrollo motriz.

Durante muchos años se ha creído que la postura adoptada por muchos niños llamada *W-sitting*, o lo que es lo mismo, con las rodillas dobladas hacia atrás y apoyando los glúteos en el suelo, era perjudicial para los bebés y niños pequeños. Esta postura debe su nombre a que, si miramos al niño desde arriba, vemos cómo sus piernas forman una W con su cuerpo.

Es muy común que los más pequeños de la casa adopten esta postura cuando están jugando en el suelo, ya que desde esta perspectiva pueden llegar mejor a sus juguetes y a todos los sitios, porque pasan muy rápido a la postura de gateo, por ejemplo, y les da equilibrio. Y aunque a los adultos nos parece una postura muy incómoda, para los niños es muy cómoda, porque son mucho más flexibles. Esta postura se produce por la anteversión femoral, que en los primeros años de vida está aumentada: el fémur se gira hacia dentro y les permite poder sentarse así.

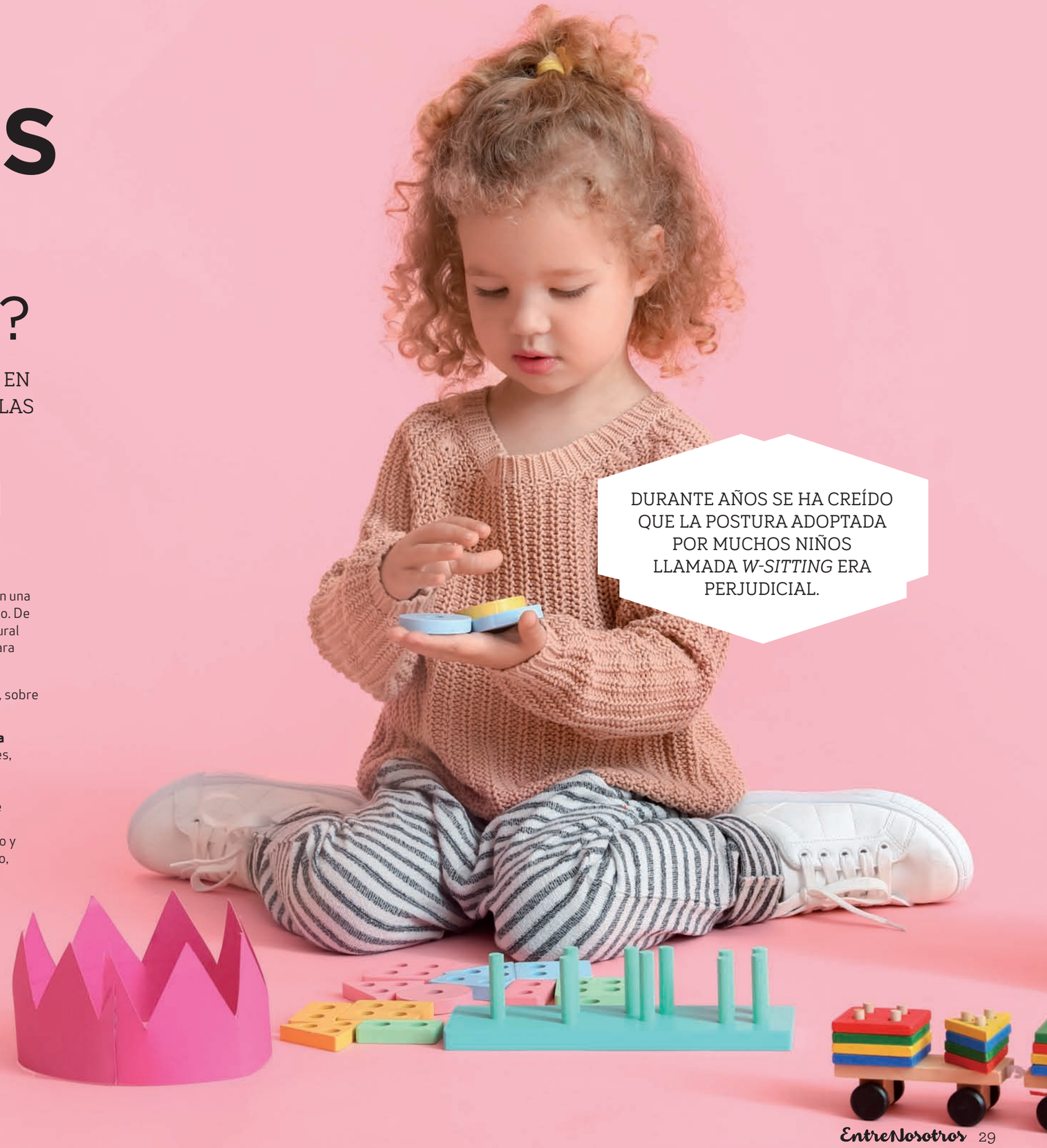
Hoy en día se ha desmitificado la problemática de esta postura y los especialistas aseguran que no hay ningún tipo de riesgo para la salud y para el desarrollo psicomotor de los niños por sentarse en W. Por tanto, en niños con un desarrollo motor normal, sin alteraciones a nivel musculoesquelético, si adoptan la posición en W en momentos puntuales no tiene por qué resultar perjudicial, ya que la actividad habitual de un niño como correr, saltar o caminar fortalecerá sus músculos y sus huesos crecerán con normalidad.

Qué consecuencias tiene adoptar una mala postura

No hay malas posturas, hay tiempos prolongados en una misma postura que nos pueden afectar a largo plazo. De ahí la importancia de tener una buena higiene postural y hacer ejercicio de forma moderada y saludable para fortalecer bien los músculos y los huesos.

Pero hay otros mitos que también hay que eliminar, sobre todo referidos a los niños, como, por ejemplo:

- **El peso en la mochila no causa desviaciones en la espalda.** Pero, ojo, hay que cuidar algunos detalles, porque sí que puede causar dolor muscular si se sobrecarga. Lo ideal es que el peso de la mochila no sobrepase el 10% o 15% del peso del niño. Se recomienda que las bandas axilares sean anchas, que el contacto con la espalda esté almohadillado y que tenga compartimentos para distribuir el peso, además de amarre en la cintura.
- **Jugar a videojuegos tampoco es la causa de ninguna alteración musculoesquelética.** Por lo general, los niños se sientan en posición "india", con el cuello flexionado y el tronco inclinado hacia adelante. Esta postura no es perjudicial en sí misma, ni provoca alteraciones del eje de la columna. Sin embargo, si se mantiene durante muchas horas, puede producir sobrecarga muscular, articular e incluso discal, y, con ellas, dolor.



DURANTE AÑOS SE HA CREÍDO QUE LA POSTURA ADOPTADA POR MUCHOS NIÑOS LLAMADA *W-SITTING* ERA PERJUDICIAL.

CÓMO HACER **QUE DOS GATOS SE LLEVEN BIEN**

AVERIGUAR CÓMO HACER QUE DOS GATOS SE LLEVEN BIEN O CON OTRAS ESPECIES PUEDE RESULTARTE MUY ÚTIL SI PLANEAS ADOPTAR UN SEGUNDO ANIMAL.

Los gatos son animales territoriales que necesitan su espacio y pueden llegar a estresarse y sufrir mucho si no se respeta este hecho. Sin embargo, también agradecen la compañía de otros animales, ya que los seres humanos pasamos muchas horas fuera del hogar.

Por eso, si ya tenemos en casa un gato y queremos adoptar un segundo, hemos de tener en cuenta algunas cuestiones para que la convivencia sea armoniosa.

Es importante tener mucha paciencia, ya que puede que desde el primer momento los dos animales se acepten, pero también es posible que esto no sea así y nos lleve algún tiempo que reine la paz en el hogar.

Por supuesto, este proceso de introducción de un nuevo gato en casa debe hacerse con el máximo cariño y respetando sus tiempos y las características e instintos de cada animal.

También hemos de tener en cuenta que la probabilidad de éxito en la convivencia será mayor cuanto más jóvenes sean los animales y si llegan a casa a la vez. Pero si esto no es así, la primera presentación entre el gato de casa y el que llega es fundamental. Hemos de vigilar esa presentación, dejarles relacionarse e interactuar, no reñirles ni gritar si no se aceptan y con mucho cuidado y tranquilidad, separarles y comenzar con la etapa de introducción.

Si los gatos se han aceptado a la primera, solo hay que ir observando sus reacciones, al principio, y disfrutar. Si no lo han hecho, podemos tomar medidas como mantenerlos separados en diferentes estancias de la casa e ir juntándolos un rato cada día para que se puedan ir conociendo, sin prisas ni exigencias.

Poco a poco, los gatos se irán aceptando y ellos mismos comenzarán a interactuar y a sentirse a gusto en presencia del otro. Y ya en la convivencia, cada gato debe tener su comedero y bebedero, su espacio para dormir, sus juegos y sus rascadores.

¿CÓMO HAGO PARA QUE UN PERRO Y UN GATO SE LLEVEN BIEN?

Si ya tenemos un gato y el animal que queremos introducir en casa es un perro, es importante conocer el lenguaje corporal de ambos animales antes de juntarlos para saber si están cómodos o no y evitar posibles problemas, como ataques o estrés.

La introducción del perro en casa será similar a la de un gato, pero teniendo en cuenta que algunos perros tienen un fuerte instinto cazador y quizá haya casos en los que la convivencia no sea posible, sobre todo, si los animales son ya adultos.

Algunos consejos sencillos que se pueden utilizar al principio como precaución:

- **Realizar una primera presentación de ambos animales en un lugar espacioso** y dejar que sean ellos los que decidan si quieren o no relacionarse, bajo nuestra supervisión.
- **Si no se han aceptado a la primera, se deben delimitar espacios de la casa** para cada animal y no dejarles juntos en ausencia de los humanos.
- **Conviene facilitar la convivencia entre ellos.** Es muy importante el enriquecimiento ambiental y que tengan juguetes para que cada vez que se encuentren, pasen un momento agradable.
- **Juntarles en la misma estancia de manera paulatina y observar sus reacciones.** Si ninguno de los dos se siente amenazado, poco a poco se acostumbrarán a la presencia del otro.
- **Premiarles cuando tengan conductas calmadas.** En la mayoría de los casos es una cuestión de tiempo que convivan en paz. En caso de no ser así, es recomendable acudir a un etólogo para ver posibles soluciones.

Alma
Rusudan

León
Oksana

Lulu y Roly
Richard y Susan

Max, Mini y Zoe
Maribel

Ness
Brito y Amparo

Rey
Esther

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