



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

MAYO / JUNIO 2022
Nº 114



EL TEMA DEL MES

LA BRECHA DIGITAL Y LAS PERSONAS MAYORES

SABER COMPRAR. CÓMO CONSERVAR VEGETALES, VERDURAS Y FRUTAS **LOS CINCO DE...** PATRICIA CAMPOS.
SALUD Y BELLEZA. CONSEJOS PARA UNA PIEL SANA.

Las empresas
debemos ser
capaces de dar una
respuesta adecuada
a la sociedad en
cada situación y
aportar soluciones al
consumidor, con la
mejor calidad-precio,
en algo tan esencial
como la alimentación.

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

En una realidad cada vez más cambiante, las empresas debemos ser capaces de dar una respuesta adecuada a la sociedad en cada situación. En estos momentos de incertidumbre, por el incremento de los costes energéticos y de las materias primas y por la guerra en Ucrania, debemos apoyar a las víctimas del conflicto y dar soluciones al consumidor, con la mejor calidad-precio, en algo tan esencial como la alimentación.

Por esta razón, en Consum estamos redoblando esfuerzos para ofrecer una cesta de la compra lo más asequible posible, a través de ofertas desde la primera unidad y de descuentos y vales ahorro en aquello que cada cliente compra, mediante el programa Mundo Consum. Iniciativas como esta nos ayudan a ser uno de los supermercados nacionales que generan más satisfacción a sus clientes, según la OCU.

La pandemia ha acelerado la digitalización de muchas actividades cotidianas. Las nuevas tecnologías ofrecen numerosas ventajas: mayor acceso a la información, reducción de costes o mayor conectividad entre las personas... Pero esta digitalización no es igual para todo el mundo, ya sea por su situación socioeconómica o su edad, ya que existe un desequilibrio llamado "brecha digital".

Durante el primer año de la pandemia, las herramientas digitales sirvieron para facilitarnos una nueva normalidad con restricciones. Pero el 40,5% de las personas mayores de 65 años dicen que nunca han accedido a internet. A pesar de esta brecha, el porcentaje de personas mayores que usan internet sigue aumentando y, actualmente, representan 6 de cada 10. Saber cuáles son los obstáculos que tienen para usar la tecnología, que les facilite su día a día, y cómo podemos ayudar a reducir esa brecha digital es nuestro Tema del mes.

En este "final de curso" tan extraño, donde por un lado las restricciones de la pandemia están desapareciendo (¡por fin!) pero, por otro, la situación económica y geopolítica está provocando inestabilidad, debemos ser optimistas en que la situación va a mejorar, porque estamos deseando recuperar la normalidad perdida desde la pandemia.

Esperemos que la coyuntura internacional y económica nos permita disfrutar del buen tiempo que ya tenemos, con más horas de luz para salir y socializar y para organizar las ansiadas vacaciones, que ya casi podemos oler. Y si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Que disfrutes!



10 Consumidor

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Patricia Campos.
- 08 **HOY COMEMOS**
Comidas con vitamina D: mejores recetas.
- 10 **LOS FRESCOS**
Cerezas.
- 12 **SABER COMPRAR**
Cómo conservar las verduras, hortalizas y frutas.



18 Actualidad

- 14 **A EXAMEN**
Cereales saludables.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
La brecha digital y las personas mayores.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Málaga: qué ver y qué comer.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Cosas que no limpiamos, pero deberíamos.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Activamos un plan de ayuda a Ucrania a través Cruz Roja. Nuestro Programa Profit evita el desperdicio de 8.600 toneladas de alimentos en 2021.



28 Toma nota

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Consejos para una piel sana.
- 26 **CONÓCETE**
Mejora tu salud mental.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Educar para cooperar.
- 30 **MASCOTAS**
Primeros auxilios para perros.

Juntos hacemos consum

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.

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

Yo soy de compra online y lo
recomiendo. Traen la compra
perfecta y tienen la opción de
llamarte por si algún producto de los
q has pedido no está disponible y lo
quieres cambiar.



TWITTER

Buena iniciativa de @Consum y
@CruzRojaEsp
Posibilidad de donar dinero para
ayudar a Ucrania, cuando vas a
pagar la compra.



INSTAGRAM

Me he enamorado de este zumo
de consum. No fui de mucho zumo
antes pero ahora he cambiado.
El zumo de naranja y mandarina
es bastante natural aunque es de
marca blanca de consum. No lleva
ningún edulcorante ni azúcar. Por
eso he sorprendido mucho Sabe
dulce y fresco además es ligero,
genial! Mi marido también le gusta
muchísimo.

Probarémos otro zumo también



Impulsando tus ideas

Gracias a las aportaciones de nuestros clientes al pasar por caja y a la
partida de 50.000 euros que ha agregado la Cooperativa, hemos logrado
reunir una ayuda de 400.000 euros para respaldar la labor humanitaria
que Cruz Roja realiza en Ucrania. Los fondos recaudados, junto a la
donación adicional, van destinados a cubrir necesidades básicas (higiene,
abrigo y cocina), acceso a agua segura, asistencia sanitaria, protección y
restablecimiento de contactos familiares.

Las donaciones se realizaron entre el 14 al 27 de marzo en los más de
460 centros de Consum en la Comunidad Valenciana, Cataluña, Región de
Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía. Muchas gracias.

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



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



SARTENES QUE YA NO SE PEGAN

No hay nada que dé más rabia que una sartén que
comienza a pegarse. Prueba a calentar la sartén
con un buen puñado de sal, tápala y espera hasta
que la sal esté oscura. Límpiala con un paño limpio
y listo.

Ana P.

¡Participa!

¿Conoces algún truco
de cocina, hogar o de
belleza o una receta
con la que siempre
triunfas? Cuéntanoslo en
[comunicacionexterna@
consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es) y podrás ganar
un vale de 10€ o 20€
respectivamente.

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...

Patricia Campos

Entrenadora de fútbol

Patricia Campos tenía dos pasiones: el fútbol y volar. Después de estudiar Comunicación Audiovisual en Valencia, opositó para entrar en el Ejército y se convirtió en la primera mujer en España en pilotar un reactor de la Armada. Ocho años después de su entrada en las Fuerzas Armadas, decidió cumplir su otro sueño: dedicarse al fútbol. Viajó a Estados Unidos para obtener el título de entrenadora de fútbol. Desde allí se marchó a Uganda para ayudar a niños y mujeres con sida y tratar de mejorar sus condiciones de vida y su futuro a través del fútbol, una experiencia que cambió su vida. Hoy vive en Valencia, es columnista del diario deportivo As y trabaja en nuevos proyectos para mejorar los derechos de las mujeres y de los niños y niñas.



Por la realización de este reportaje, Patricia Campos y Consum entregan 500€ a Goals For Freedom. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2020, destinó cerca de 23,3 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 8.600 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

Los cinco de Patricia Campos

1



Aceite de oliva

Lo he echado mucho de menos en otros países. Mi tostada de pan con tomate no es la misma sin unas gotitas de aceite de oliva. Aparte de su sabor, a los deportistas nos aporta las grasas beneficiosas tan importantes para nuestro desgaste después de un partido.

2



Café

Después de meditar, necesito un café con leche por la mañana mientras leo las páginas de algún libro. Ese café me permite despertar y salir a correr.

3



Frutos secos

Me encantan las avellanas y las nueces. Voy combinando las avellanas crudas con las tostadas. Siempre tengo en casa un paquetito de cada una del que voy picando todo el día.

5



Zumo de naranja natural

Una de las razones por las que voy a Consum es por su zumo de naranja natural. No lo encuentras en muchos sitios. Es fresco, fácil de poner y está riquísimo. Creo que, desde que empecé a beber el zumo natural de Consum, me resfrío menos.

4



Coco

Solo me gusta el coco natural. Consum tiene un envase con coco troceado en la medida justa para un pisolabis. Me encanta.

COMIDAS CON VITAMINA D

mejores recetas

Hoy te traemos recetas ricas en vitamina D para que disfrutes de platos llenos de sabor y puedas aprovechar esta vitamina tan beneficiosa.

La vitamina D o "vitamina del sol", como se la conoce popularmente, se fabrica en nuestro cuerpo gracias a la exposición de nuestra piel a los rayos ultravioletas (80%-90% de la producción de vitamina D). La recomendación es tomar el sol unos 10-15 minutos al día, pero, para asegurar una correcta síntesis, es necesario tener en cuenta algunos aspectos como los siguientes:

- **la época del año** (invierno/verano)
- **el clima** (hay que valorar las zonas con frecuente nubosidad)
- **el momento de exposición**
- **el porcentaje de piel expuesta al sol y el tipo de esta** (los individuos de piel oscura necesitarán más tiempo de exposición)
- **la edad** (a medida que envejecemos, el organismo es menos eficiente y la absorbe peor)

QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN VITAMINA D

El resto de la vitamina D que necesita nuestro cuerpo, además de la que generamos con la exposición solar, la podemos obtener a partir de productos de origen animal como los huevos, los lácteos, el pescado graso (atún, salmón o caballa) y los alimentos fortificados (como ciertas margarinas y bebidas vegetales de soja y almendra). También existe una fuente vegetal de vitamina D: las setas cosechadas en estado salvaje, como las de tipo crimini o champiñón marrón, las portobello y las maitake.

BENEFICIOS DE LA VITAMINA D

La función más importante de esta vitamina es mantener estables las concentraciones de calcio y fósforo en sangre. Por ello, la vitamina D es fundamental en el mantenimiento de la salud ósea. Sin vitamina D, los huesos pueden volverse blandos, delgados y frágiles. La disminución de su concentración o su falta está relacionada con el raquitismo en los niños o la osteoporosis en los adultos.

También actúa en la regulación de los niveles de azúcar (ya que tiene un importante papel en la secreción de insulina), en la producción de lípidos, en la regulación de la tensión arterial (al participar en la producción renal de renina) y en el buen funcionamiento del cerebro.

Es necesario tener en cuenta que demasiada vitamina D puede ocasionar niveles altos de calcio en la sangre, causando náuseas, vómitos, debilidad muscular, confusión, dolor, pérdida del apetito, deshidratación, sed excesiva y cálculos renales.

Esto no ocurre a partir de una síntesis excesiva en piel, porque la piel limita la cantidad de esta vitamina que puede producir, sino por el uso no controlado de suplementos de vitamina D, unido a que cada vez hay más alimentos enriquecidos con esta vitamina.

Una buena caminata diaria al sol y una alimentación variada (teniendo en cuenta los alimentos que poseen más cantidad de esta vitamina) hace posible que recibamos la cantidad de vitamina D necesaria.

4

30

Cappuccino de queso y setas



Ingredientes (4 personas)

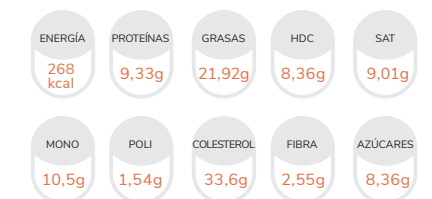
- 400 g de setas variadas
- 200 g de cebolla
- 200 g de queso crema bajo en calorías
- 500 ml de caldo de pollo
- 75 ml de leche semidesnatada
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

Pela las cebollas y pícalas en trozos medianos. Calienta el aceite en una sartén o cacerola y póchalas a fuego suave. Cuando estén tiernas añade las setas troceadas, bien limpias y sin restos de tierra, y cuécelas durante cinco minutos. Agrega el caldo, sazona al gusto y, cuando arranque el hervor, cuécelo 3 minutos más. Tritúralo.

Mientras la crema de setas se cuece, prepara la de queso. Para ello calienta el queso crema y la leche en un cacito y sazona al gusto. Remueve bien hasta integrar ambos ingredientes.

Vierte la crema de setas caliente en tazas de cappuccino transparentes, hasta llenar casi del todo. Cúbrela con la crema de queso, ayudándote de una cuchara para repartirla por toda la superficie. Espolvorea con pimienta blanca molida y sirve inmediatamente.



Información Nutricional por ración.

4

30-35

Caballa al horno con verduras asadas



Ingredientes (4 personas)

- 600 g de caballa
- 300 g de tomate en rama
- 200 g de pimiento verde italiano
- 600 g de patatas
- 80 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 130 ml de vino blanco
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de zumo de limón
- Sal

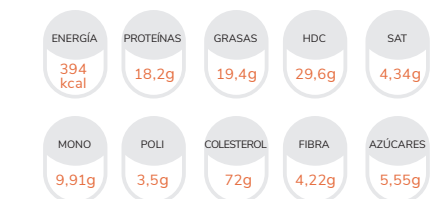
PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C con calor por arriba y abajo. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas, lava y corta los pimientos y tomates en rodajas, la cebolla en láminas y los dientes de ajo bien picaditos. Resérvalo todo.

En una bandeja refractaria echa una cuarta parte del aceite de oliva y distribúyelo por la base de la fuente, coloca las patatas entremezcladas con los aros de cebolla, sálalo y seguidamente añade las rodajas de tomate y de pimiento verde y el ajo picado. Rectifica de sal.

Añade todo el vino y el zumo de limón y hornéalo durante cuarenta y cinco minutos, vigilando que las hortalizas no se queden secas. En ese caso añade agua durante la cocción.

Coloca el pescado, limpio, con unas rodajas de limón, encima de la cama de hortalizas asadas y añade agua. Hornéalo durante quince minutos y sírvelo caliente.



Información Nutricional por ración.

4

25

Crema de frutas gratinadas



Ingredientes (4 personas)

- 240 g de melocotón de carne firme
- 240 g de peras de carne firme
- 240 g de manzanas
- 120 g de plátano
- 12 cerezas
- 40 g de azúcar
- 100 ml de nata líquida
- 4 yemas

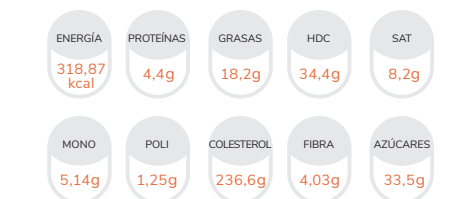
PREPARACIÓN

Pela los melocotones, las peras y las manzanas; quítales el hueso y el corazón y corta todas las piezas a láminas finas. Lava las cerezas, pártelas por la mitad y deshúelas. Pela el plátano y córtalo a rodajas.

Pon a fuego bajo un cazo con la nata, hasta que se reduzca a la mitad. Déjala enfriar. Precalienta el horno a 200 °C.

Monta las yemas con el azúcar y añade la nata. No batas la mezcla en exceso para que no espese.

En una bandeja honda para horno coloca la mitad de la crema. Encima, capas de fruta alternadas. Termina con la crema restante y coloca la bandeja en el horno durante 10-15 minutos hasta que veas que la capa superior está ligeramente gratinada.



Información Nutricional por ración.

Cerezas

La cereza es el fruto del cerezo, árbol de la misma familia botánica que el melocotón, el albaricoque y la ciruela.



La cereza es un fruto de aspecto redondeado, de color rojo más o menos intenso dependiendo de la variedad, que cuenta con una pulpa jugosa y de color variable. Su consumo se remonta a la época de los griegos y romanos, y se extendió hasta llegar a España, donde alcanzó un rápido desarrollo. Actualmente la cereza está muy extendida por diversas regiones y países de climas templados e incluso fríos.

En Europa encontramos dos tipos de cerezas, de las cuales proceden las aproximadamente 1.000 variedades que existen:

- Entre las **cerezas dulces** (*prunus avium*), las variedades más comunes son la "ambrunesa", la "burlat y la "napoleón". Son ideales para consumir de forma natural o bien para elaborar mermeladas y confituras.
- Las **guindas o cerezas ácidas** (*prunus cerasus*) son más pequeñas y se utilizan sobre todo para elaborar licores y salsas para acompañar carnes.

Cada variedad cuenta con unas particularidades, como son una diferente acidez, carnosidad y tiempo de maduración. En España destacan en producción las provincias de Alicante, Castellón, Barcelona, Zaragoza, Navarra y la comarca del Jerte (con denominación de origen), en la provincia de Cáceres.

Los frutos que se obtienen en el valle del Jerte pertenecen en su mayoría al grupo de las picotas, que se caracterizan por perder el pedúnculo de forma natural durante la recolección, y engloban las variedades "ambrunesa", "pico negro", "pico limón negro" y "pico colorado", así como la variedad "navalinda", que sí conserva el pedúnculo tras la recolección.

Por su agradable sabor y su vistoso color, la cereza se puede utilizar para introducir a los más pequeños en el gusto por la fruta. Además, desde el punto de vista nutricional, la cereza aporta pocas calorías (48 cal/100 gramos) y cantidades significativas de fibra, que ayudan a mejorar el tránsito intestinal, además de ser una fuente de ácido fólico.

Destaca de manera muy significativa su contenido en folatos, que contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo y al funcionamiento normal del sistema inmunitario, y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

¿CÓMO ELEGIR LAS MEJORES CEREZAS?

Es aconsejable elegir aquellas que tengan la piel brillante, una consistencia firme y el tallo verde y fresco.

Lo ideal es consumirlas inmediatamente, pero si hay que conservarlas durante más tiempo, se deben guardar en el frigorífico sin lavar ni tapar hasta el momento de su consumo. Se pueden conservar también en almíbar.



Ideas de recetas con cerezas



“

48
cal/100 g

DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL, LA CEREZA APORTA POCAS CALORÍAS.

CÓMO CONSERVAR VEGETALES, VERDURAS Y FRUTAS

Con la llegada del calor, dejamos de lado las comidas copiosas para dar paso a recetas más ligeras y fresquitas, cargadas de frutas y verduras. Esto no solo se debe a la apetencia, también está íntimamente relacionado con las condiciones propias de los meses más cálidos, que provocan que necesitemos incorporar a nuestra dieta alimentos de temporada cargados de vitaminas y minerales para darle a nuestro organismo más energía y decir adiós definitivamente a la astenia primaveral.

Las frutas climatéricas son aquellas que pueden seguir madurando una vez recolectadas.

5 cosas a tener en cuenta a la hora de conservar vegetales



1. NO LOS LAVES ANTES DE INTRODUCIRLOS EN EL FRIGORÍFICO: LA HUMEDAD ACELERA EL PROCESO DE DETERIORO DE LOS ALIMENTOS.



3. EVITA LA CONTAMINACIÓN CRUZADA: SEPARA LAS FRUTAS Y VERDURAS ENTRE SÍ.



2. CONSÉRVALOS EN EL LUGAR MÁS TEMPLADO DE LA NEVERA: LOS COMPARTIMENTOS O CAJONES INFERIORES SON LOS MÁS ADECUADOS PARA ELLO.



4. CONGÉLALOS ANTES DE QUE SE ESTROPEEN: MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS PUEDEN CONGELARSE SIN PERDER SU SABOR Y FRESCURA.



5. NO TIRES LAS PIEZAS MADURAS... APROVECHARLAS ELABORANDO ZUMOS, BATIDOS, MERMEZAS O CONSERVAS.

Tips para la conservación de frutas y verduras

Manzanas y peras



Son frutas climatéricas.

Envuélvelas con papel de cocina para que duren más tiempo.

❄ Pueden congelarse una vez limpias y partidas, pero para frenar su oxidación conviene hervirlas antes uno o dos minutos.

Frutos rojos (fresas, moras, frambuesas...)



No son frutos climatéricos.

Para que duren frescos más tiempo es importante que no los laves antes de introducirlos en el frigorífico y que los conserves en una bandeja de plástico agujereada que les permita airearse.

❄ Pueden congelarse.

Plátano



Fruta climatérica.

Para frenar su proceso de maduración, envuélvelos en film transparente o bien tapa el pedúnculo con papel de aluminio.

❄ Una vez pelado puede congelarse.

Brócoli, coliflor y espárragos trigueros



Si quieres que te aguanten frescos durante más tiempo, introduce sus tallos en un vaso de agua en la nevera.

❄ Estas verduras se pueden congelar; en el caso del brócoli y la coliflor, un truco es trocearlos y cocerlos previamente con agua durante unos minutos. En el de los espárragos, basta con limpiarlos antes de introducirlos en el congelador.

Aguacate



Se trata de una fruta climatérica.

Puede conservarse mejor si lo envuelves con film transparente en el frigorífico.

❄ Se pueden congelar: para ello, retírales la piel y el hueso previamente.

Verduras de hoja (espinacas, acelgas, lechugas...)



Introduce una hoja de papel de cocina en la bolsa, que absorberá el exceso de humedad.

Si quieres que las hojas que se han quedado blandas recuperen su frescura, basta con meterlas en un cuenco con agua fría dentro de la nevera, o bien en un cuenco con agua y hielo.

¿Desayunamos cereales?



¿Te gusta cuidarte? Los cereales saludables pueden ser parte de una dieta equilibrada. Te enseñamos a reconocer cereales sanos para tus desayunos.

En los últimos años los cereales han estado demonizados y considerados como alimentos poco saludables, pero cabe recordar que una dieta mediterránea y equilibrada debe incluirlos en el día a día, ya que los cereales son una fuente significativa de fibra

y carbohidratos complejo y nos aportan energía. Únicamente debemos saber cómo elegir los más saludables, cómo combinarlos con otros alimentos y el mejor momento para consumirlos a lo largo del día.

¿Qué cereales son saludables?

Centeno entero



- Es uno de los mejores cereales.
- Lo más habitual es encontrar este tipo de cereal en forma de pan.
- Aporta un tipo de fibra dietética con muy pocas calorías y mucha más fibra que el trigo entero.
- Rico en vitaminas del grupo B y ácido fólico.
- Ideal para depurar la sangre y para reducir el denominado “colesterol malo”.

Trigo sarraceno



- Rico en ácido linoleico (omega 3), minerales como el hierro o el cobre, vitaminas B1, B2, B3, B5 y ácido fólico.
- Alto contenido en magnesio, esencial para la correcta asimilación del calcio.
- Regula la glucosa en sangre, a la vez que permite reducir el colesterol malo.

Avena



- Recomendable incluirla en el desayuno, acompañada, por ejemplo, de trocitos de fruta.
- Rica en vitaminas y minerales ideales para el hígado y el corazón.
- Muy rica en fibra, por lo que favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.
- Adecuada para personas diabéticas.
- Dispone de un alto índice de proteínas, perfectas para regenerar los tejidos.
- Podemos encontrar este cereal en forma de copos, salvado o bebida vegetal.

Cebada



- Un desayuno de papilla de cebada con fruta o un pan de cebada es un desayuno saludable.
- Es uno de los mejores cereales para el colesterol malo.
- Lo más saludable es tomarla en grano entero.

Diferencias entre tipos de cereales

Granos enteros o integrales



Los cereales enteros o integrales son aquellos que conservan las tres partes de su grano: el salvado, el germen y el endospermo. El salvado es la “cáscara” del grano y por lo tanto posee un alto contenido de fibra, lo que da un color más oscuro y una textura más dura al cereal integral, mientras que el endospermo es la que posee mayor proporción de almidón y el germen es la zona central del grano. Por tanto, los cereales enteros o integrales son mucho más ricos en fibra que los refinados y por eso son ideales para las dietas de adelgazamiento. Algunos ejemplos de granos enteros son el trigo sarraceno, la avena, la harina de avena, los copos de avena, la cebada integral, el centeno integral, el arroz integral, el mijo y la quinoa.

Granos refinados



Los cereales refinados son los que, durante el procesamiento industrial, han perdido casi en su totalidad el germen y completamente el salvado del grano. Así, se consigue un cereal rico en almidón, ideal para la pastelería, y de color blanco, así como una textura muy fina. Son algunos ejemplos la harina de trigo, la sémola de trigo, la harina de maíz o el arroz blanco.

LA BRECHA DIGITAL

y las personas mayores

40,5%

DE LAS PERSONAS MAYORES AFIRMA QUE NUNCA HA ACCEDIDO A INTERNET.

La pandemia ha acelerado la digitalización de muchas actividades cotidianas, la forma de trabajar y hasta de relacionarnos los unos con los otros. Las llamadas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) nos ofrecen numerosas ventajas, como un mayor acceso a la información, inmediatez, reducción de costes y tiempos o una mayor conectividad entre las personas. Pero ¿sabías que la digitalización no es igual en todo el mundo, ni para todo el mundo? Existe un desequilibrio llamado brecha digital que afecta a distintos grupos sociales de la población, pero, sobre todo, a uno: a nuestros mayores. A continuación te contamos qué es la llamada **brecha digital**, de qué forma afecta a esta parte de la población y, sobre todo, cómo podemos ayudarles.

QUÉ ES LA BRECHA DIGITAL

Entendemos como brecha digital la desigualdad en el acceso, uso o impacto de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) entre diferentes grupos sociales, ya sean geográficos, económicos, culturales, de discapacidad, de género o de edad. Hoy en día, atendiendo a estas razones, podemos hablar de dos tipos de brecha digital:

- **La brecha de acceso:** hace referencia a la imposibilidad que tienen algunos grupos de acceder a este recurso. Aunque las causas son muy diversas, suele estar relacionado con diferencias socioeconómicas entre las personas y entre los países, ya que la digitalización requiere inversiones e infraestructuras costosas.
- **La brecha de uso:** hace referencia a la carencia de competencias digitales que impide el manejo de las TIC, tanto para uso personal como profesional.

LA BRECHA DIGITAL EN LAS PERSONAS MAYORES

Hoy en día, la tecnología afecta a casi todos los aspectos de nuestra vida diaria. Este cambio, que empezó con la llegada de internet, ha sido progresivo a lo largo de los años, pero la pandemia mundial provocada por la covid-19 en 2020 propició el traslado de gran parte de la actividad a entornos online, incluidos algunos servicios esenciales como la sanidad o las finanzas. Las personas mayores se vieron abocadas a este cambio sin estar preparadas y esto acrecentó, todavía más, la **brecha digital** que ya había en este sector de la población.

En España, la mayor brecha digital que existe se da entre aquellas **personas mayores de 65 años**. El Barómetro de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) marca la dimensión de esa **brecha digital**: el 40,5% de las personas mayores afirma que nunca ha accedido a internet. Esto se debe a varias razones:

- Se han visto abocadas a una completa digitalización. Servicios que pensaban que podrían utilizar con normalidad se han digitalizado y ya no pueden acceder a ellos.
- No han recibido formación tecnológica en el pasado.
- Desinterés por aprender, ya que no pensaban que fuesen a necesitar formación tecnológica para realizar sus actividades cotidianas en el futuro.
- No disponen de internet o de herramientas tecnológicas, tales como ordenadores o smartphones.

CÓMO PODEMOS AYUDARLES: EL PAPEL DE LA SOCIEDAD

Las consecuencias de esta **brecha digital** son evidentes y afectan a muchos aspectos, como, por ejemplo, el hecho de no poder realizar gestiones sanitarias o administrativas, gestiones bancarias o compras online. Pero, sin duda, la mayor consecuencia de esta brecha digital se ha dejado ver a raíz de la pandemia: la soledad. Con todo lo que nos han ayudado a lo largo de nuestra vida nuestros padres y abuelos, ahora está en nuestra mano romper, en la medida de lo posible, esta **brecha digital** y acercar a nuestros mayores a la tecnología. ¿Cómo podemos hacerlo?

- **Mediante la ayuda:** mostrarnos siempre dispuestos a ayudarles en cualquier gestión digital que necesiten. Que no tengan miedo o vergüenza de buscarnos o molestarnos.
- **Enseñar nociones básicas:** explicarles que, en el mundo en el que vivimos, es necesario tener unas competencias digitales mínimas que les serán muy útiles en su día a día. Por ejemplo, aprender a usar un smartphone para realizar videollamadas o enviar mensajes de voz y estar más conectados con su familia o amistades.
- **Apuntarles a programas de alfabetización digital:** infórmate en tu ayuntamiento o centro social más cercano sobre cursos de nociones básicas sobre el uso de internet. ¡Siempre hay alguno disponible!
- **Darles la máxima información posible:** para evitar confusiones o el temido *phishing* (estafa que tiene como objetivo obtener a través de internet datos privados de los usuarios, especialmente para acceder a sus cuentas o datos bancarios), les podemos crear una cuenta de PayPal para mayor seguridad y enseñarles que nunca pinchen en enlaces ni den sus datos bancarios.

La familia juega un papel esencial a la hora de acercar a los mayores a la tecnología, pero también está en nuestra mano tener un poco de empatía y ayudar a estas personas desde nuestro trabajo, ya sea con paciencia o usando fórmulas de acceso a servicios digitalizados más fáciles e intuitivas para ellos.

Málaga

qué visitar y qué comer

Si estás pensado en hacer una escapada pero todavía no sabes dónde ir, nosotros te recomendamos visitar Málaga, la capital de la Costa del Sol. Una ciudad con una localización privilegiada, bañada por el mar Mediterráneo,

llena de historia, cultura... ¡y gastronomía! A continuación te contamos qué ver en Málaga y qué platos típicos no puedes dejar de pedirte cuando la visites.



TURISMO EN LA CAPITAL

Quien visita Málaga acude, entre otras cosas, para disfrutar de largos paseos por el **puerto de Málaga**, de los baños de sol en la **playa de la Malagueta**, del ambientazo que se vive en las terrazas de la **calle Larios** y de la gran **Feria de Málaga** que tiene lugar durante el mes de agosto. Pero, además, la capital malagueña es una ciudad con una gran cultura, donde también podrás disfrutar de la historia que envuelve los palacios árabes que guarda la **Alcazaba**, visitar las ruinas del **teatro Romano** en el centro histórico de la ciudad malagueña, deleitarte con la puesta de sol desde los miradores del **castillo de Gibralfaro**, descubrir las obras que resguarda el **museo Picasso** y conocer la curiosa historia de la “**Manquita**”, la catedral de la ciudad, entre muchas otras cosas.

PLATOS TÍPICOS

La gastronomía es parte fundamental de toda escapada o viaje de placer, sobre todo en España, ya que a lo largo de cada provincia podemos disfrutar de platos típicos que nos hablan de su historia y cultura. En este caso debes saber que Málaga, al tratarse de una ciudad costera, tiene una gastronomía muy centrada en la **preparación de productos frescos provenientes del mar**, ya sea en forma de tapas, frituras o platos típicos de los chiringuitos a pie de playa.



Espetos de sardinas

Se trata de uno de los platos más famosos y solicitados en la costa de Málaga. Consiste en unas sardinas ensartadas en una caña o en un palo de madera (espeto) y asadas a la brasa en una barca por un espetero.

Conchas finas

Es un molusco bivalvo muy común en la costa malagueña. Habitualmente se sirven crudas y acompañadas de limón, sal y pimienta, pero también se pueden encontrar cocinadas a la plancha o con ajo y perejil. ¡Una delicia!

Boquerones fritos con limón

Se trata de otra de las tapas más solicitadas en Málaga. Suele servirse en los chiringuitos de playa o en las casetas de feria. Este plato no consiste simplemente en freír boquerones y añadirles un poco de limón, sino que requiere un proceso de maceración del pescado para, posteriormente, rebozarlo en harina y someterlo a un proceso de fritura. ¡Todo un arte en tierras malagueñas!

Fritura malagueña

Consiste en un plato de pescado frito compuesto por varias especies como, por ejemplo, salmonetes, boquerones, calamares o pulpo. Suele servirse en temporada y es un plato muy típico en los chiringuitos de playa.

Ensalada malagueña

Esta ensalada es típica de la provincia de Málaga. Se elabora con patata hervida, bacalao, cebolla, huevos duros, aceitunas, naranja y AOVE... ¡y bien fresquita!

Ajoblanco

Se trata de una crema fría elaborada con ajo, almendra molida, pan, vinagre, aceite y sal. Se sirve bien fría y acompañada de virutas de jamón o bien, trozos de melón o uva blanca por encima.

Caldillo de pintarroja

Es una sopa tradicional de la zona cuyo ingrediente principal es la pintarroja, un pequeño tiburón que reside en la costa malagueña. Se elabora con pintarroja, almejas, almendras, tomate, ajos, aceite, pan frito, guindilla, azafrán, limón y hierbabuena.

Berenjenas con miel de caña

Se trata de una de las tapas más famosas y deliciosas de Málaga. Consiste en una berenjena cortada en rodajas muy finas, rebozadas en harina y fritas. Se sirven acompañadas de miel de caña por encima. ¡Un agrídulce delicioso!

COSAS QUE NO LIMPIAMOS, PERO DEBERÍAMOS

Aunque seamos muy, muy cuidadosos con la limpieza habitual de todo nuestro hogar, siempre existen rincones, zonas de la casa y objetos que a veces pasan desapercibidos, incluso cuando hacemos una limpieza general.

Mantener los electrodomésticos, los muebles y la casa en general en el mejor estado posible nos genera bienestar, alarga la vida útil de los utensilios y, por tanto, reduce el consumo innecesario, favoreciendo así un estilo de vida más sostenible.

Objetos que no solemos limpiar



Mandos a distancia

Los mandos de la televisión, de los videojuegos, de la puerta del garaje, del aire acondicionado... suelen manipularse por todos los miembros de la familia y su uso es diario y constante. Por este motivo, son un foco plagado de bacterias al que pocas veces prestamos atención. No los sumerjas nunca en el agua, límpialos siempre con un paño humedecido con un poco de spray desinfectante.



El lavavajillas

Es necesario limpiarlo con desengrasante, tanto el interior como el filtro, cada 2 o 3 meses. Dejar que la suciedad se acumule, con el tiempo, puede hacer que sea menos efectivo y desprenda un olor no deseado. Utiliza una solución con agua caliente, jabón y un chorrito de limón o vinagre para limpiarlo a fondo con una bayeta.

La lavadora

Es el electrodoméstico más utilizado para la limpieza de la ropa, pero también requiere de su propia desinfección. Sin un mantenimiento adecuado pueden aparecer malos olores, moho en las gomas e, incluso, con un mayor deterioro, puede llegar a mancharse la ropa. Se recomienda realizar al menos 2 o 3 veces al año una colada de mantenimiento, con media taza de vinagre en el dispensador de jabón y un programa de lavado a más de 30°C, para eliminar las bacterias y la suciedad acumulada en el interior de la lavadora. Además del tambor, conviene revisar las gomas limpiándolas con un paño y dejándolas secar bien al aire, y el filtro abriéndolo de vez en cuando para retirar la suciedad acumulada.



SE RECOMIENDA REALIZAR AL MENOS 2 O 3 VECES AL AÑO UNA COLADA DE MANTENIMIENTO.

MANTENER LOS ELECTRODOMÉSTICOS, LOS MUEBLES Y LA CASA EN GENERAL EN EL MEJOR ESTADO POSIBLE NOS GENERA BIENESTAR.



Los objetos de tu mascota

La cama, los juguetes, el comedero y el bebedero de las mascotas suelen acumular mucha suciedad sin que nos demos cuenta. Son lugares muy propensos a los ácaros y al polvo. Conviene desinfectarlos diariamente. Para las superficies textiles podemos utilizar el aspirador, mientras que para el cristal o el metal utilizaremos un paño humedecido.

Bote de cepillos de dientes

Probablemente cambies tu cepillo de dientes cada tres meses, tal y como recomiendan los especialistas, pero ¿cada cuándo lavas el bote o el capuchón que los resguarda? Es aconsejable que cada semana los desinfectes, porque desde los cepillos se desprenden agentes infecciosos y restos de pasta de dientes que se concentran con facilidad en los botes portacepillos y en los capuchones que mantienen los cepillos protegidos.



Programa Profit



Donamos más de 8.600 toneladas de alimentos en 2021 a través de nuestro programa Profit, un 21% más que el año pasado

Consum donó más de 8.600 toneladas de alimentos durante 2021 a través de su programa Profit, cifra que supone un 21% más que en 2020, lo que representa un valor de 23,3 millones de euros. Este programa consiste en donar a entidades sociales, bancos de alimentos y ONGs todos los productos retirados del punto de venta por razones comerciales, pero que son aptos para el consumo, por lo que se reparten entre las personas necesitadas del entorno cercano de cada supermercado.

Gracias a la labor diaria de los trabajadores de Consum y a los más de 1.400 voluntarios de 350 entidades sociales, bancos de alimentos y ONGs, la Cooperativa estima que se pudo ayudar a unas 85.000 personas en situación de vulnerabilidad. El 76% de las donaciones fueron productos frescos y refrigerados de las secciones de carnicería, charcutería, frutas y verduras, horno, dulces y lácteos, todo ellos, rigurosamente etiquetados y envasados para garantizar su correcta trazabilidad y seguridad alimentaria. Entre los productos donados también se incluyen artículos de primera necesidad de las secciones de droguería, higiene personal y salud.

Contribuimos a reducir la huella de carbono

El programa Profit, implantado en el 100% de la red comercial de Consum, también representa un beneficio ambiental. Al aprovechar estos alimentos, la Cooperativa evitó la emisión a la atmósfera de más de 5.000 toneladas de CO₂, uno de los principales gases responsables del cambio climático.

Compra inclusiva



Ayudamos a las personas mayores o con discapacidad mediante un servicio de comercio inclusivo en todas nuestras tiendas Consum de Castilla-La Mancha

Consum puso a disposición de sus clientes en marzo un servicio de Compra Asistida en todas sus tiendas de Castilla-La Mancha. Este se trata de un programa de comercio inclusivo, en el que prima la accesibilidad e igualdad y que está promovido por el gobierno autónomo, el Comité Español de Representantes de personas con discapacidad de Castilla La Mancha (CERMI CLM) y asociaciones de supermercados e hipermercados.

De este modo, Consum presta servicio a todos los clientes que tengan limitaciones para poder realizar una compra en igualdad de condiciones que el resto de personas. Para acceder a la compra asistida, los clientes de Consum solo deben solicitarlo al personal del establecimiento que les facilitará la ayuda necesaria.

De las 17 tiendas adheridas al programa de compra asistida, 12 están en la provincia de Albacete (4 en Albacete ciudad, 2 en Almansa, Casas-Ibáñez, Hellín, La Roda, Madrigueras, Munera y Tarazona de la Mancha), 3 en la de Ciudad Real (Bolaños de Calatrava, Daimiel y Pedro Muñoz) y 2 en la provincia de Cuenca (Casasimarro y Mota del Cuervo). Además, todas las tiendas manchegas de la Cooperativa cuentan con el sello distintivo de adhesión al programa, de manera visible, en las puertas de entrada.

Pioneros a nivel nacional

El programa de compra asistida, pionero a nivel nacional, es establecer las bases generales de colaboración para implementar el programa de servicio especializado de apoyo en la compra para personas consumidoras con discapacidad en supermercados, grandes superficies e hipermercados adheridos en Castilla-La Mancha. Todo para favorecer una compra inclusiva y accesible para todos los colectivos.

Solidaridad



Activamos donaciones a Cruz Roja en todas nuestras tiendas para ayudar a Ucrania y aportamos 50.000 euros más a la recaudación

Durante el mes de marzo Consum activó un primer plan de ayuda a Ucrania con el que, a través de Cruz Roja, donó 50.000 euros para apoyar la labor humanitaria que la entidad está desarrollando ante la situación de emergencia actual.

La Cooperativa también puso a disposición de sus clientes del 14 al 27 de marzo la posibilidad de realizar donaciones económicas en sus tiendas Consum. Los fondos recaudados, junto a la donación adicional, han sido destinados a los afectados de Ucrania para cubrir, principalmente, sus necesidades básicas (higiene, abrigo y cocina), acceso a agua segura, asistencia sanitaria, protección y restablecimiento de contactos familiares. El importe donado por los clientes de la Cooperativa ha sido destinado íntegramente a Cruz Roja, como cobro por cuenta ajena, y así ha sido indicado en los tickets para que los clientes tengan la justificación a su donación.

Comprometidos con las personas

Consum, como empresa de economía social, está firmemente comprometida con las comunidades locales en las que desarrolla su actividad cooperativa y también con las emergencias sociales de gran escala. Por eso, en una segunda fase, Consum ha previsto un plan de ayuda a los refugiados acogidos en las zonas donde está presente.

Bienestar animal



Certificamos el bienestar animal de toda nuestra carne fresca

Toda la carne fresca que Consum vende en los mostradores y bandejeros de sus supermercados cuenta con el certificado de bienestar animal. En total son cerca 200 referencias, que incluyen la carne de vacuno, cerdo, cordero, conejo y aves, que son las susceptibles de certificarse con los sellos de bienestar animal Welfare, Interporc, Provacuno y Ternera Gallega.

De esta forma, la Cooperativa garantiza a sus clientes que aplica una serie de medidas estandarizadas y consensuadas, a nivel europeo, que velan por el bienestar animal en todo el ciclo productivo, desde la granja, pasando por el transporte, matadero, hasta el punto de venta. Además, las certificaciones, emitidas por entidades independientes, avalan que las medidas promovidas para favorecer el bienestar animal van más allá de lo exigido legalmente.

Esta labor ha sido posible, gracias a la colaboración y predisposición de todas las granjas, transportistas y mataderos con los que trabaja la Cooperativa, los cuales han tenido que adaptar sus protocolos e instalaciones para cumplir con las exigencias de las auditorías y poder certificar los animales con el sello de bienestar animal.

Seguimos avanzando

En cuanto a las carnes procesadas y productos elaborados cárnicos, Consum tiene previsto seguir avanzando en la certificación de bienestar animal. Además, la Cooperativa sigue avanzando en materia de bienestar animal, no solo en la carne que ofrece, sino también en su pescado, incorporando el sello MSC de pesca sostenible en algunos productos congelados y refrigerados.

CONSEJOS PARA UNA PIEL SANA

El cuidado de la piel es imprescindible si quieres mantener una piel sana y radiante. Retrasa los signos de la edad y evita todo lo que pueda dañarla.

Con el paso de los años la piel pierde muchas de sus propiedades, sobre todo elasticidad, firmeza y humedad. Además, las manchas son otro factor que no debemos perder de vista, ya que, a medida que nuestra edad avanza, van apareciendo más pigmentaciones a lo largo de la piel. La cuestión es: ¿podemos frenar o retrasar la aparición de estos signos de envejecimiento?

La respuesta es sí, y la clave es la prevención y el cuidado de nuestra piel. Son muchos los factores que intervienen en su envejecimiento: el tabaco, el estrés, los cambios bruscos de temperatura, la alimentación o la exposición solar, entre otros.

Además, la piel es el único órgano de nuestro cuerpo que necesita diferentes atenciones y cuidados dependiendo de la edad, la estación del año o la salud de cada persona.

Según la Academia Española de Dermatología y Venereología, la infancia, la adolescencia, la madurez y la vejez son etapas de la vida que introducen cambios profundos en todos los ámbitos del ser humano, y la piel no es, por supuesto, una excepción:

LACTANTE

Puede ser hasta diez veces más sensible que la de un adulto, y hay que ser extremadamente cuidadoso con el manto protector.

ADOLESCENCIA

Tiene complicaciones dermatológicas específicas, como la aparición del acné.

MADUREZ

La piel sufre agresiones incentivadas por la actividad laboral, como el estrés o la falta de sueño, sin contar con la influencia negativa de adicciones como el tabaco, el alcohol o las drogas.

VEJEZ

Se sufre la depresión de las capas superficiales de la epidermis y se dejan de producir fibras, con la consiguiente pérdida de la tonicidad de la piel.



LIMPIEZA

La limpieza es uno de los pasos más importantes para mantener un buen cuidado de la piel. A nivel facial no debemos descuidar la limpieza, que conviene realizar dos veces al día, por la mañana y por la noche, antes de aplicar el resto de tratamientos de hidratación. Si la piel no está limpia no podrá absorber los activos del resto de productos de hidratación y nutrición.



HIDRATACIÓN

Una piel deshidratada puede ser la causante de otras enfermedades cutáneas. Para que la piel esté sana y pueda realizar todas sus funciones es imprescindible que esté correctamente hidratada. No todas las zonas de nuestra piel tienen las mismas características, y por eso los productos deben adaptarse a la zona.



PROTECCIÓN

Tan importante en verano como en invierno. Debemos protegernos de los rayos solares a diario con productos con un índice alto de protección, ya que, en España, a día de hoy, la incidencia del melanoma, que es el cáncer de piel con peor pronóstico, supera ya los 6.000 casos y su tendencia va al alza, acentuada por la pandemia, según datos de la Academia Española de Dermatología y Venereología.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Llevar una rutina de alimentación equilibrada rica en frutas y verduras y beber mucha agua favorece que nuestra piel tenga un mejor aspecto.



DESCANSO Y HORAS DE SUEÑO

Qué cuidados debería tener nuestra piel

La limpieza es uno de los pasos más importantes para mantener un buen cuidado de la piel.

Los peores enemigos de una piel sana

- **El agua muy caliente:** las altas temperaturas dañan la piel, y si tenemos la piel sensible producen más enrojecimiento.
- **El contacto con aguas duras:** la cal del agua resulta irritante para las pieles sensibles, por eso es preferible limitar el tiempo de la ducha.
- **Los cosméticos con activos irritantes.**
- **Los cambios bruscos de temperatura:** pueden provocar irritaciones y otras reacciones, sobre todo si se tiene la piel sensible.
- **Los tóxicos como el tabaco y el alcohol:** no son saludables en ningún caso.
- **El estrés, la ansiedad...** Nuestra piel responde a nuestro estado anímico.

MEJORA TU SALUD MENTAL CON ESTOS CONSEJOS

Parece “casi obligatorio” estar en buena forma física, cuidar la alimentación, descansar, dormir correctamente, pasar tiempo con nuestros seres queridos... Pero ¿qué pasa con nuestra salud mental?

LAS EMOCIONES NEGATIVAS SON LAS QUE NOS INFORMAN DE QUE HAY ALGO QUE NO VA BIEN.

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Ser conscientes de nuestra salud mental es importante no solo cuando nos sentimos con ánimo bajo o estresados. Podemos comprobar cómo nos encontramos, detenernos y advertir qué hacer.

Llevamos un ritmo de vida elevado: trabajo, familia, amistades y un sinnúmero de responsabilidades que atendemos a lo largo de las semanas. A esta circunstancia, además, hay que añadir el excesivo y continuo estímulo de información que nos llega a través de los medios y las redes sociales, que condiciona nuestra forma de ver los problemas y de solucionarlos, y que determina nuestra forma de pensar.

¿Has tenido alguna vez la sensación de estar metido en un túnel del que no eres capaz de salir? Esta sensación, a la que llegamos sin darnos cuenta, puede llevar a descuidarnos, por lo que se hace muy necesario que tengamos algunas pautas para cuidar nuestra salud mental.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

Cuando nos sentimos inquietos o ante una situación incómoda, son las emociones negativas las que nos informan de que hay algo que no va bien. Nuestra reacción ante su aparición condiciona nuestro comportamiento. Este comportamiento también se ve condicionado por nuestros pensamientos. Estos pueden ser positivos o negativos. Sabemos que, sin darnos cuenta, tendemos a enredarnos con los negativos, fruto del malestar emocional.

Tenemos que saber cómo se han generado: por una mala noticia, por una situación estresante de trabajo o de familia o por un problema con otra persona. Estas situaciones nos hacen sentir mal y suelen producir emociones negativas.

Cuando los pensamientos y sentimientos negativos se prolongan en el tiempo, en nuestro cuerpo se pueden manifestar signos y síntomas que se denominan somatizaciones: dolores de cabeza, dolores de cuello, trastornos digestivos, dificultad para respirar, inquietud y agitación física, palpitaciones, cansancio o dificultades para dormir. Conviene escuchar a nuestro cuerpo, lo que no significa dejarse llevar por las apetencias. En muchas ocasiones no nos tomamos en serio estos avisos.

¿CUÁNDO HAY QUE BUSCAR ASISTENCIA PROFESIONAL?

Conviene decir que solicitar ayuda profesional es lo más adecuado, sobre todo cuando somos conscientes de que queremos resolver un problema ante el que nos encontramos y que solos no podemos. También es muy importante asegurarnos de que el profesional está respaldado por un colegio profesional. Es garantía de formación académica y de que trabaja con uso de técnicas basadas en la evidencia científica.

3 tips básicos

Anota las circunstancias o situaciones que han provocado malestar o incomodidad, tanto cognitivo (pensamientos negativos) como emocional, para cuidar de tí mismo. La mejor forma de llevarlo a cabo es haciendo un STOP. Puede ayudarte tener a mano esa señal, en formato digital o papel.

Tómate un respiro: tan simple como tomarnos tiempo para regular el ritmo respiratorio y respirar de manera pausada y consciente. El corazón y los pulmones son los encargados de mantenernos estables y con vida. Cada vez está más extendida la práctica de la atención plena, que potencia, como anclajes, la respiración y la consciencia del ritmo cardíaco como potenciador de bienestar psicológico.

Encuentra soluciones: buscando diferentes formas de ver lo ocurrido, desde la adopción de medidas saludables y convenientes para nuestra salud física y mental, podemos trabajar las distintas soluciones siguiendo algunos criterios básicos, como que pueda ser una elección favorable para uno mismo, que no perjudique o dañe a otras personas y que no provoque otro problema.

EDUCAR PARA COOPERAR

En la cooperación se comparten tanto los beneficios como las pérdidas de un trabajo común, la competencia conlleva una victoria solitaria.

Durante la infancia es importante educar a nuestros hijos en valores, ya que con ellos sentamos las bases morales de aquellas personas que formarán el día de mañana. Esta disciplina trata de la transmisión de conductas y actitudes que introducen a los niños competencias como la tolerancia, el respeto, la inclusión, la diversidad, la paciencia o la generosidad, entre muchas otras.

Una de estas competencias es la importancia de educar en el **trabajo en equipo o cooperativo**, una forma de vida que cada día cobra más importancia entre nuestra sociedad ya sea en el colegio, en el trabajo, en la familia o entre nuestras amistades. A continuación te damos las claves para educar en esta disciplina.

DIFERENCIA ENTRE COOPERAR Y COMPETIR

Entendemos que **dos personas cooperan** cuando intentan beneficiarse mutuamente del trabajo que realizan, ya sea en solitario, pero pensando en el bien del equipo, o trabajando conjuntamente; mientras que **dos personas que compiten** se esfuerzan por superar al otro, para la gloria de uno mismo o para conseguir algo que no quedará disponible para los demás. Por lo que, mientras que en la cooperación se comparten tanto los beneficios como las pérdidas de un trabajo común, la competencia conlleva una victoria solitaria y, en muchos casos, la destrucción conjunta a causa de un trabajo mal realizado por el ansia de poder.

LA IMPORTANCIA DE EDUCAR EN LA COOPERACIÓN Y LA COMPETENCIA SALUDABLE

Educar en la cooperación no implica educar en el conformismo. Además de los beneficios que puede traernos un trabajo cooperativo o compartido, existe la llamada **competencia saludable**, que no es otra cosa que inculcar a los niños el llamado **“espíritu de superación”**: es decir, educar a nuestros hijos para no fijarse en el trabajo de los demás o para superar al prójimo, sino para superarse a sí mismos día a día, esforzándose por sacar el máximo partido a sus capacidades, tanto intelectuales como físicas o sociales.

Cómo educar en la cooperación y la autosuperación

- 1 Da ejemplo:** hasta cierta edad, los niños son como esponjas y aprenden mediante el ejemplo y las conductas que se dan en el seno del hogar. Si los papás cooperan con los demás o entre ellos, el niño tenderá a copiar estas conductas, las asumirá y, más tarde, las desarrollará en su vida diaria.
- 2 Planifica en familia:** una buena forma de educar en la cooperación es planificar rutinas y deberes del hogar juntos, donde cada miembro de la familia tenga una responsabilidad, y exponer el beneficio compartido de ese trabajo en equipo.
- 3 Educa mediante valores positivos:** asocia el esfuerzo y el progreso a valores positivos y no a sentimientos de poder como “ser el mejor”, “ganar” o “perder”.
- 4 Fomenta actitudes positivas y desinteresadas:** fomenta actitudes de amabilidad, cooperación, trabajo en equipo y ayuda al prójimo. “Si ayudas desinteresadamente a los demás, ellos te ayudarán a ti cuando lo necesites”.
- 5 No es necesario ganar para progresar:** inculca que no es necesario ganar siempre, pero sí es necesario mejorar siempre y trabajar duro para crecer en todos los aspectos. Educa fijando objetivos progresivos y alcanzables para él o para ella.
- 6 Evita las comparaciones con los demás:** no establezcas comparaciones entre quien gana o pierde, sino en los logros conseguidos por uno mismo. Es muy fácil caer en el “fíjate en fulanita: si él puede, tú también”. Este tipo de actitudes solo crea sentimientos de egoísmo, resentimiento, frustración y miedo al fracaso.
- 7 Todo problema es una oportunidad disfrazada:** enseña que perder también es necesario para aprender a progresar en la vida y buscar nuevas estrategias de mejora y superación con uno mismo.

“

TODO EL MUNDO HABLA DE PAZ, PERO NADIE EDUCA PARA LA PAZ, LA GENTE EDUCA PARA LA COMPETENCIA Y ESTE ES EL PRINCIPIO DE CUALQUIER GUERRA. CUANDO EDUQUEMOS PARA COOPERAR Y SER SOLIDARIOS UNOS CON OTROS, ESE DÍA ESTAREMOS EDUCANDO PARA LA PAZ.

Maria Montessori.

PRIMEROS AUXILIOS PARA PERROS

Heridas en las patas, mordeduras, intoxicaciones, reacciones alérgicas o ingesta de objetos son algunos de los accidentes más comunes.

¿Conoces las técnicas de primeros auxilios para perros? Tus mascotas también pueden sufrir accidentes. Por ello, es recomendable estar preparado.

Una mascota feliz juega, corre, se divierte... Y en estas actividades, puede sufrir algún pequeño accidente que debamos atender. Por supuesto, ante cualquier anomalía en la salud del animal hay que acudir al veterinario, pero no está de más conocer algunas técnicas de primeros auxilios que podemos practicar a nuestro animal en caso de urgencia.

Cómo valorar el estado del perro

Para valorar el estado del perro debemos conocer los parámetros normales de respiración, temperatura (para perros y gatos es de 38-39°C), frecuencia cardíaca (la de un perro oscila entre 80-120 latidos por minutos y la de un gato, entre 80-200) y el estado de las mucosas, para lo que hay que mirar las encías o el interior de los párpados. Un color rosáceo nos indicará que todo va bien. Si están blancas, el animal ha perdido sangre; si están azuladas, indica falta de oxígeno; las rojas nos indican hemorragia, fiebre o hipertensión, y si las vemos amarillas, puede indicar fallo hepático.

RCP en perros

La resucitación cardiopulmonar (RCP) es una de las maniobras más complejas de practicar a un perro y no es recomendable hacerla si no se sabe hacer de manera correcta. Solo si el perro no respira y no sentimos los latidos de su corazón podemos arriesgar a hacerla, aunque es mejor si un veterinario nos va guiando, ya que se trata de un momento angustioso para el responsable y esta maniobra mal realizada puede tener graves consecuencias en el perro.

También es muy importante saber que es difícil que esta maniobra tenga éxito.

Si el perro no respira y nos vemos capacitados para hacerla, debemos colocar al perro tumbado sobre su lado derecho. El masaje cardíaco se realiza en el punto donde, al flexionar el brazo, el codo toca su pecho. Se ha de tener en cuenta el peso del perro para realizar el masaje y si, tras 10 minutos, el perro no respira, es que no se ha tenido éxito.

Maniobra Heimlich en perros

Los perros se pueden atragantar con alimentos u otros objetos. Si esto ocurre, hemos de ver si tose y respira. Si es así, lo dejaremos toser porque es probable que pueda expulsar él mismo el objeto atragantado en la tráquea.

Si no respira ni tose, hay que meter la mano en la boca para ver si tiene algún objeto. Si no es así, pondremos el perro boca abajo como si fuese una carretilla, le levantaremos las patas traseras y le daremos varias sacudidas para ver si expulsa el objeto.

Si nada de esto funciona, podemos ayudarlo mediante la maniobra de Heimlich, que consiste en dar unos golpes secos en la boca del estómago hacia arriba. Para ello, nos colocamos detrás del perro, ponemos nuestra mano detrás de la última costilla y, con la otra mano, rodeamos el puño y presionamos hacia arriba unas 5 o 6 veces hasta que expulse el objeto. Tras la maniobra, el perro debe recuperar oxígeno y hay que llevarlo al veterinario para una exploración profunda.

Cómo encontrar el pulso en un perro

Para tomar el pulso a un perro debemos tumbarlo de lado y que permanezca tranquilo y relajado. Cogemos su pata y colocaremos nuestros dedos índice y corazón por encima de su rodilla, más o menos, a la mitad de su muslo interior, e iremos palpando hasta encontrar los latidos de su arteria femoral. Contaremos las pulsaciones durante 15 segundos y multiplicaremos por 4. Valoraremos el resultado teniendo en cuenta la frecuencia cardíaca normal de un perro.

Primeros auxilios para perros

Heridas en las patas, mordeduras, intoxicaciones, reacciones alérgicas o ingesta de objetos son algunos de los accidentes más comunes en nuestras mascotas. Por ello, es aconsejable tener en casa un botiquín básico para poder llevar a cabo algunas curas sencillas y primeros auxilios:

- Suero fisiológico para limpiar heridas (mejor en envases monodosis).
- Antiséptico tópico.
- Pomada cicatrizante.
- Pomada antiinflamatoria.
- Termómetro.
- Gasas estériles para las curas.
- Vendas.
- Pinzas para extraer cuerpos extraños.
- Jeringuilla de plástico.
- Tijeras de punta redonda.



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!

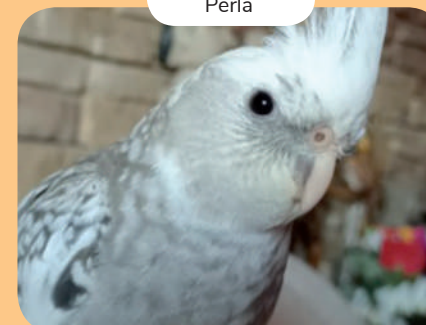
Merengue
Giuly y Anto



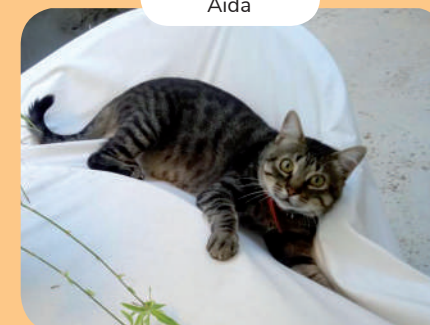
Nala
Ariadna y Laia



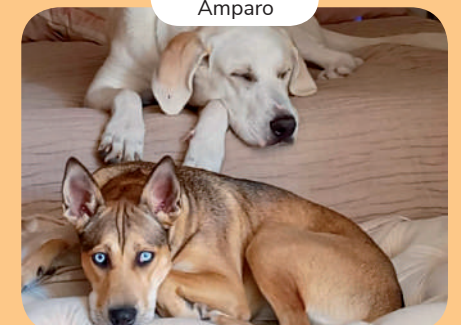
Ninfa
Perla



Pepón
Aida



Lola / Tes
Amparo





Entrenosotros

magazine digital

¡Pásate a la **opción online!**



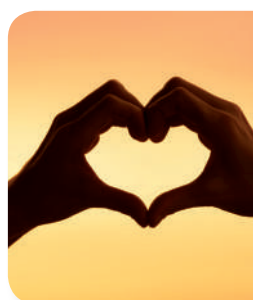
Ahorra papel
y contamina
menos.



Gana en
contenidos.



Más recetas.



Más consejos.



Más sobre
bienestar.



Más para
tus mascotas.



Los temas
que más te
interesan...



¡Y mucho
más!

Elige la opción **“correo electrónico”** desde la web **mundoconsum.es**
o la **App Mundo Consum** ¡y da el salto!