



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

MAIG / JUNY 2022
Núm. 114



EL TEMA DEL MES

LA BRETXA DIGITAL I LES PERSONES MAJORS

SABER COMPRAR. COM PODEM CONSERVAR VEGETALS, VERDURES I FRUITA ELS CINC DE... PATRICIA CAMPOS.
SALUT I BELLESA. CONSELLS PER A UNA PELL SANA.

Les empreses hem de poder donar una resposta adequada a la societat en cada situació i aportar solucions al consumidor, amb la millor qualitat-preu, en una qüestió tan essencial com l'alimentació.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Ricardo Fabregat.
Col·laboradors: Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), Jose Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).
Administració i documentació: Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez.
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1, 46460 Silla (València).
Telèfon: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Disseny i maquetació: Weaddyou.
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.
Fotomecànica: Lithos.
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depòsit legal: V-1442-2012.
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Paper ecològic i exempt de clor.

En una realitat cada vegada més canviant, les empreses hem de poder donar una resposta adequada a la societat en cada situació. En estos moments d'incertesa per l'increment dels costos energètics i de les matèries primeres i per la guerra a Ucraïna, hem de fer costat a les víctimes del conflicte i donar solucions al consumidor, amb la millor qualitat-preu, en una qüestió tan essencial com és l'alimentació.

Per això, en Consum estem redoblant esforços per oferir una cistella de la compra tan assequible com siga possible, amb ofertes des de la primera unitat i descomptes i vals estalvi en el que compra cada client, amb el programa Món Consum. Iniciatives com esta ens ajuden a ser un dels supermercats nacionals que generen més satisfacció als seus clients, segons l'OCU.

La pandèmia ha accelerat la digitalització de moltes activitats quotidianes. Les noves tecnologies ofereixen molts avantatges: més accés a la informació, reducció de costos o més connectivitat entre les persones... Però esta digitalització no és igual per a tots, per la seua situació socioeconòmica o per l'edat, ja que hi ha un desequilibri anomenat "bretxa digital".

Durant el primer any de la pandèmia, les ferraments digitals van servir per a facilitar-nos una nova normalitat amb restriccions. Però el 40,5% de les persones majors de 65 anys afirmen no haver accedit mai a internet. A pesar d'esta bretxa, el percentatge de persones majors que utilitzen internet continua augmentant i, actualment, representen 6 de cada 10. Saber quins són els obstacles que tenen per a utilitzar la tecnologia, que els facilite el dia a dia, i la manera d'ajudar a reduir esta bretxa digital és el nostre Tema del mes.

En este "final de curs" tan estrany, on, per una banda, les restriccions de la pandèmia estan desapareixent (per fi!) però, per una altra, la situació econòmica i geopolítica està provocant inestabilitat, hem de ser optimistes que la situació millorarà, perquè ja tenim ganes de recuperar la normalitat perduda des de la pandèmia.

Esperem que la conjuntura internacional i econòmica ens permeta disfrutar del bon temps que ja tenim, amb més hores de llum per a eixir i socialitzar i per a organitzar les anhelades vacances, que ja quasi podem olorar. I si vols més informació sobre alimentació i estil de vida fes clic en entrenosotros.consum.es Que disfrutes!



10 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
Patricia Campos.
- 08 **HUI MENGEM**
Menjars amb vitamina D: millors receptes.
- 10 **ELS FRESCOS**
Cireres.
- 12 **SABER COMPRAR**
Com podem conservar les verdures, hortalisses i fruites.



18 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**
Cereals saludables.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
La bretxa digital i les persones majors.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Màlaga: què hi podem veure i menjar.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Coses que no netegem, però que deuríem.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Activem un pla d'ajuda a Ucraïna amb la Creu Roja. El nostre Programa Profit evita el malbaratament de 8.600 tones d'aliments en 2021.



28 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**
Consells per a una pell sana.
- 26 **CONEIX-TE**
Millora la salut mental.
- 28 **CURA INFANTIL**
Educar per a cooperar.
- 30 **MASCOTES**
Primers auxilis per a gossos.



Estant a l'altre costat del telèfon

900 500 126

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

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

Escoltant la teua opinió en les xarxes



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



Impulsant les teues idees

Gràcies a les aportacions dels nostres clients al pas per caixa i a la partida de 50.000 euros que hi ha afegit la Cooperativa, hem aconseguit reunir una ajuda de 400.000 euros per a donar suport a la labora humanitària que la Creu Roja porta a terme a Ucraïna. Els fons recaptats, juntament amb la donació addicional, van destinats a cobrir necessitats bàsiques (higiene, roba i cuina), accés a aigua segura, assistència sanitària, protecció i restabliment de contactes familiars.

Les donacions es van fer entre el 14 i el 27 de març en els més de 460 centres de Consum a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia. Moltes gràcies.

Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i conta'ns-ho!



¿Eres de cesta, carro o carro cesta?



Compartint trucs i consells

Truc guanyador



PAELLES QUE JA NO S'APEGUEN

No hi ha res que faça més ràbia que una paella que comença a apegar-se. Prova de calfar la paella amb un bon grapat de sal, tapa-la i espera't fins que la sal estiga fosca. Neteja-la amb un drap net i llestos.

Ana P.

Participa-hi!

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

Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



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

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

www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de... Patricia Campos

Entrenadora de futbol

Patricia Campos tenia dos passions: el futbol i volar. Després d'estudiar Comunicació Audiovisual a València, va oposar-se per a entrar en l'Exèrcit i es va convertir en la primera dona d'Espanya que va pilotar un reactor de l'Armada. Huit anys després d'entrar en les Forces Armades, va decidir complir el seu altre somni: dedicar-se al futbol. Va viatjar als Estats Units per a obtenir el títol d'entrenadora de futbol. Des d'allí se'n va anar a Uganda per a ajudar xiquets i dones amb sida i tractar de millorar les seues condicions de vida i el seu futur mitjançant el futbol, una experiència que li va canviar la vida. Hui viu a València, és columnista del diari esportiu As i treballa en nous projectes per a millorar els drets de les dones i dels xiquets i xiquetes.



Per la realització d'este reportatge, Patricia Campos i Consum entreguen 500€ a Goals For Freedom. Consum, com a empresa d'economia social, dirigeix els seus esforços a col·laborar amb les persones que més ho necessiten. Així, en 2020 va destinar prop de 23,3 milions d'euros a projectes de col·laboració solidària. Com a part d'estes col·laboracions, la Cooperativa va donar 8.600 tones d'aliments a entitats socials, per mitjà del seu Programa "Profit" de Gestió Responsable d'Aliments.

Els cinc de Patricia Campos

1



Oli d'oliva

L'he trobat a faltar en altres països. La meua llesca de pa amb tomaca no és la mateixa sense unes gotetes d'oli d'oliva. A part del seu sabor, als esportistes ens aporta els greixos beneficiosos tan importants per al nostre desgast després d'un partit.

2



Café

Després de meditar, necessite un café amb llet de matí mentre llig les pàgines d'algun llibre. Este café em permet despertar-me i eixir a córrer.

3



Fruita seca

M'encanten les avellanes i les anous. Combine les avellanes crues amb les torrades. Sempre en tinc un paquet de cada en casa, d'on vaig picant tot el dia.

5



Suc de taronja natural

Una de les raons per les quals vaig a Consum és pel seu suc de taronja natural. No en trobes en molts llocs. És fresc, fàcil de servir i està boníssim. Crec que, des que vaig començar a beure el suc natural de Consum, em refrede menys.

4



Coco

Només m'agrada el coco natural. Consum té un envàs amb coco trossejat en la mesura justa per a un piscolabis. M'encanta.

MENJARS AMB VITAMINA D

millors receptes

Hui et portem receptes riques en vitamina D perquè disfrutes de plats plens de sabor i pugues aprofitar esta vitamina tan beneficiosa.

La vitamina D o "vitamina del sol", com se la coneix popularment, es fabrica en el nostre cos gràcies a l'exposició de la pell als rajos ultraviolats (80%-90% de la producció de vitamina D). La recomanació és prendre el sol uns 10-15 minuts al dia, però, per a assegurar-ne una síntesi correcta, cal tindre en compte alguns aspectes com els següents:

- **l'època de l'any** (hivern/estiu)
- **el clima** (cal valorar les zones amb nuvolositat freqüent)
- **el moment d'exposició**
- **el percentatge de pell exposada al sol i el tipus de pell** (els individus de pell fosca necessitaran més temps d'exposició)
- **l'edat** (a mesura que envellim, l'organisme és menys eficient i l'absorbix pitjor)

QUINS ALIMENTS CONTENEN VITAMINA D

La resta de la vitamina D que necessita el nostre cos, a més de la que generem amb l'exposició solar, la podem obtenir a partir de productes d'origen animal com els ous, els lactis, el peix gras (tonyina, salmó o cavalla) i els aliments enriquits (com certes margarines i begudes vegetals de soja i ametla). També existix una font vegetal de vitamina D: els bolets collits en estat salvatge, com els de tipus crimini o xampinyó marró, els portobel·lo i les gírgoles de castanyer.

BENEFICIS DE LA VITAMINA D

La funció més important d'esta vitamina és mantindre estables les concentracions de calci i fòsfor en sang. Per això, la vitamina D és fonamental en el manteniment de la salut òssia. Sense vitamina D, els ossos es poden fer més blans, prims i fràgils. La disminució de la concentració o la falta de vitamina D està relacionada amb el raquitisme en els xiquets o l'osteoporosi en els adults.

També actua en la regulació dels nivells de sucre (ja que té un paper important en la secreció d'insulina), en la producció de lípids, en la regulació de la tensió arterial (ja que participa en la producció renal de renina) i en el bon funcionament del cervell.

Cal tindre en compte que massa vitamina D pot ocasionar nivells alts de calci en la sang, causar nàusees, vòmits, debilitat muscular, confusió, dolor, pèrdua de la gana, deshidratació, set excessiva i càlculs renals.

Això no ocorre a partir d'una síntesi excessiva en la pell, perquè la pell limita la quantitat de vitamina que pot produir, sinó per l'ús no controlat de suplementes de vitamina D, unit al fet que cada vegada hi ha més aliments enriquits amb esta vitamina.

Una bona caminada diària al sol i una alimentació variada (tenint en compte els aliments que tenen més quantitat d'esta vitamina) fa que puguem rebre la quantitat de vitamina D necessària.

Caputxino de formatge i bolets



Ingredients (4 persones)

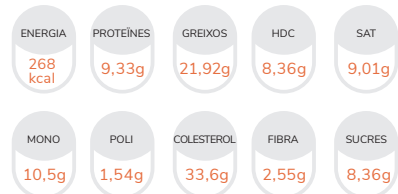
- 400 g de bolets variats
- 200 g de ceba
- 200 g de formatge en crema baix en calories
- 500 ml de caldo de pollastre
- 75 ml de llet semidesnatada
- 40 ml d'oli d'oliva extra verge
- Sal
- Pebre blanc molt

PREPARACIÓ

Pela les cebes i pica-les a trossos mitjans. Calfa l'oli en una paella o cassola i ablanix-les a foc suau. Quan estiguen tendres, tira-hi els bolets a trossos, ben nets i sense restes de terra, i cuina'ls durant cinc minuts. Agrega-hi el caldo, condimenta-ho al gust i, quan alce el bull, cuina-ho 3 minuts més. Tritura-ho.

Mentre la crema de bolets es cou, prepara la de formatge. Per a fer-la calfa el formatge en crema i la llet en un cassó i condimenta-ho al gust. Remena-ho bé fins a integrar els dos ingredients.

Aboca la crema de bolets calenta en unes tasses de caputxino transparents, fins a omplir-les quasi del tot. Cobrix-la amb la crema de formatge, ajudant-te d'una cullera per a repartir-la per tota la superfície. Empolvora-la amb pebre blanc molt i servix-la immediatament.



Informació Nutricional per ració.

Cavalla al forn amb verdures torrades



Ingredients (4 persones)

- 600 g de cavalla
- 300 g de tomaca de branca
- 200 g de pimentó verd italià
- 600 g de creïlles
- 80 g de ceba
- 2 alls
- 130 ml de vi blanc
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- 30 ml de suc de llima
- Sal

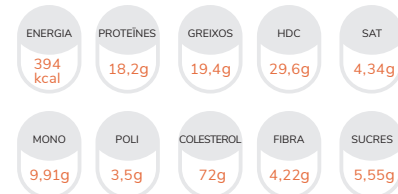
PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 180 °C amb calor per dalt i per baix. Pela les creïlles i talla-les a rodanxes fines; renta i talla els pimentons i les tomaques a rodanxes, la ceba a làmines i els alls ben picadets. Reserva-ho tot.

En una safata refractària tira una quarta part de l'oli d'oliva i distribuïx-lo per la base de la font, col·loca-hi les creïlles entremesclades amb la ceba, sala-les i, a continuació, posa-hi les rodanxes de tomaca i de pimentó verd i l'all picat. Rectifica-ho de sal.

Tira-hi tot el vi i el suc de llima i cuina-ho al forn quaranta-cinc minuts, vigilant que les hortalisses no es queden seques. Si això passa, afeg aigua durant la cocció.

Col·loca el peix, net, amb unes rodanxes de llima, damunt del llit d'hortalisses torrades i afeg aigua. Cou-ho durant quinze minuts i servix-ho calent.



Informació Nutricional per ració.

Crema de fruites gratinades



Ingredients (4 persones)

- 240 g de bresquilla de carn ferma
- 240 g de peres de carn ferma
- 240 g de pomes
- 120 g de plàtan
- 12 cireres
- 40 g de sucre
- 100 ml de nata líquida
- 4 rovells

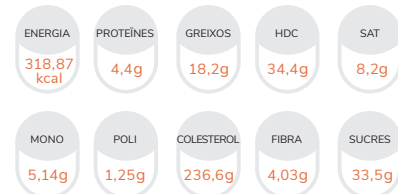
PREPARACIÓ

Pela les bresquilles, les peres i les pomes; lleva'ls el pinyol i el cor i talla totes les peces a làmines fines. Renta les cireres, partix-les per la mitat i trau-los el pinyol. Pela el plàtan i talla'l a rodanxes.

Posa a foc baix un cassot amb la nata, fins que es reduïska a la mitat. Deixa-la refredar. Precalfa el forn a 200 °C.

Munta els rovells amb el sucre i afeg-los la nata. No bates la mescla en excés perquè no s'espessisca.

En una safata profunda per a forn aboca la mitat de la crema. Damunt, capes de fruita alternades. Acaba amb la crema restant i col·loca la safata al forn durant 10-15 minuts fins que veges que la capa superior està lleugerament gratinada.



Informació Nutricional per ració.

Cireres

La cirera és el fruit del cirerer, arbre de la mateixa família botànica que la bresquilla, l'albercoc i la pruna.

àcid fòlic

folats

fibra

vitamina C



La cirera és un fruit d'aspecte arrodonit, de color roig més o menys intens depenent de la varietat, que té una polpa sucosa i de color variable. El seu consum es remunta a l'època dels grecs i romans, i es va estendre fins que va arribar a Espanya, on es va desenvolupar molt a pressa. Actualment la cirera està molt estesa per diverses regions i països de climes temperats i fins i tot freds.

A Europa trobem dos tipus de cireres, d'on procedeixen aproximadament les 1.000 varietats que hi ha:

- Entre les **cireres dolces** (*prunus avium*), les varietats més comunes són l'"ambrunesa", la "burlat" i la "napoleó". Són ideals per a consumir-les de forma natural o bé per a elaborar-ne mermelades i confitures.
- Les **guindes o cireres àcides** (*prunus cerasus*) són més menudes i s'utilitzen sobretot per a elaborar licors i salses per a acompanyar carns.

Cada varietat té unes particularitats, per exemple són diferents en acidesa, carnositat i temps de maduració. A Espanya destaquen en producció les províncies d'Alacant, Castelló, Barcelona, Saragossa, Navarra i la comarca del Jerte (amb denominació d'origen), a la província de Càceres.

Els fruits que s'obtenen a la vall del Jerte pertanyen majoritàriament al grup de les picotes, que es caracteritzen per perdre el peduncle de manera natural durant la recol·lecció, i engloben les varietats "ambrunesa", "pico negro", "pico limón negro" i "pico colorado", així com la varietat "navalinda", que sí que conserva el peduncle després de la recol·lecció.

Pel sabor agradable que tenen i el color vistós, la cirera es pot utilitzar per a introduir els més menuts en el gust per la fruita. A més, des del punt de vista nutricional, la cirera aporta poques calories (48 cal/100 grams) i quantitats significatives de fibra, que ajuden a millorar el trànsit intestinal, a més de ser una font d'àcid fòlic.

Destaca de manera molt significativa el contingut en folats, que contribueixen al creixement dels teixits materns durant l'embaràs i al funcionament normal del sistema immunitari, i ajuden a disminuir el cansament i la fatiga.

COM PODEM TRIAR LES MILLORS CIRERES?

És aconsellable triar les que tinguen la pell brillant, una consistència ferma i la tija verda i fresca.

L'ideal és consumir-les immediatament, però si les hem de conservar durant més temps, s'han de guardar en la nevera sense rentar ni tapar fins al moment de consumir-les. També es poden conservar en almívar.

Idees de receptes amb cireres



48
cal/100 g

DES DEL PUNT DE VISTA NUTRICIONAL, LA CIRERA APORTA POQUES CALORIES.

COM PODEM CONSERVAR VEGETALS, VERDURES I FRUITA

Amb l'arribada de la calor, deixem de banda els menjars abundants per a donar pas a receptes més lleugeres i fresquetes, carregades de fruita i verdura. Això no només és per l'apetència, també està lligat íntimament a les condicions pròpies dels mesos més càlids, que provoquen la necessitat d'incorporar a la dieta aliments de temporada carregats de vitamines i minerals per a donar al nostre organisme més energia i dir adeu definitivament a l'astènia primaveral.

Les fruites climatèriques són aquelles que poden seguir madurant una vegada collides.

5 coses que s'han de tindre en compte a l'hora de conservar vegetals



1. NO ELS RENTES ABANS DE FICAR-LOS EN LA NEVERA: LA HUMITAT ACCELERA EL PROCÉS DE DETERIORACIÓ DELS ALIMENTS.



3. EVITA LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA: SEPARAR LA FRUITA I LA VERDURA ENTRE SI.



2. CONSERVA'LS EN EL LLOC MÉS TEMPERAT DE LA NEVERA: ELS COMPARTIMENTS O CALAIXOS INFERIORS SÓN ELS MÉS ADEQUATS PER A FER-HO.



4. CONGELA'LS ABANS QUE ES FACEN MALBÉ: MOLTA FRUITA I VERDURA ES POT CONGELAR SENSE PERDRE EL SABOR I LA FRESCOR.



5. NO TIRES LA FRUITA QUE ESTIGA MADURA... APROFITAR-LA ELABORANT SUCS, BATUTS, MELMELADES I CONSERVES.

Consells per a la conservació de la fruita i la verdura

Pomes i peres



Són fruites climatèriques.
Embolica-les amb paper de cuina perquè duren més temps.

❄️ Es poden congelar una vegada netes i tallades, però per a frenar l'oxidació convé bullir-les abans un minut o dos.

Fruites roges (maduixes, mores, gerds...)



No són climatèriques.
Perquè duren fresques més temps és important no rentar-les abans de guardar-les a la nevera i conservar-les en una safata de plàstic foradada perquè estiguen airejades.

❄️ Es poden congelar.

Plàtan



Fruita climatèrica.
Si vols frenar el procés de maduració, embolica'ls en paper transparent o bé tapa el peduncle amb paper d'alumini.

❄️ Una vegada pelat, també es pot congelar.

Bròcoli, coliflor i espàrrecs silvestres



Si vols que t'aguanten frescos més temps, introdueix les tiges en un got d'aigua en la nevera.

❄️ Estes verdures es poden congelar; en el cas del bròcoli i la coliflor, un truc perquè conserven el sabor és tallar-los a trossos i bullir-los prèviament amb aigua durant uns minuts. En el dels espàrrecs, només els has de netejar abans de ficar-los al congelador.

Alvocat



És una fruita climatèrica.
Es pot conservar millor en la nevera embolicat amb paper transparent..

❄️ Es poden congelar: per a fer-ho, retira'ls la pell i el pinyol prèviament.

Verdures de fulla (espinacs, bledes, enciams...)



Fica un full de paper de cuina en la bossa i absorbirà l'excés d'humitat.

Si vols que les fulles que s'han quedat músties recuperen la frescor, només les has de ficar en un bol amb aigua freda dins de la nevera, o bé en un bol amb aigua i gel.

Desdejunem cereals?



T'agrada cuidar-te? Els cereals saludables poden ser part d'una dieta equilibrada. T'ensenyem a reconèixer cereals sans per als desdjunis.

Els últims anys els cereals han sigut demonitzats i considerats com a aliments poc saludables, però cal recordar que una dieta mediterrània i equilibrada ha d'incloure'n en el dia a dia, ja que els cereals són una font significativa de fibra i carbohidrats complex i ens

aporten energia. Únicament hem de saber com es trien els més saludables, com es combinen amb altres aliments i el millor moment per a consumir-ne al llarg del dia.

Quins cereals són saludables?

Ségol sencer



- És un dels millors cereals.
- El més habitual és trobar este tipus de cereal en forma de pa.
- Aporta un tipus de fibra dietètica amb molt poques calories i molta més fibra que el blat sencer.
- Ric en vitamines del grup B i àcid fòlic.
- És ideal per a depurar la sang i per a reduir l'anomenat "colesterol roïn".

Blat negre



- Ric en àcid linoleic (omega 3), minerals com el ferro o el coure, vitamines B1, B2, B3, B5 i àcid fòlic.
- Alt contingut en magnesi, essencial per a l'assimilació correcta del calci.
- Regula la glucosa en sang, alhora que permet reduir el colesterol roïn.

Avena



- Recomanable incloure'n en el desdjuní, acompanyada, per exemple, de trossets de fruita.
- Rica en vitamines i minerals ideals per al fetge i el cor.
- Molt rica en fibra, per això afavorix el trànsit intestinal i evita el restrenyiment.
- Adequada per a persones diabètiques.
- Disposa d'un alt índex de proteïnes, perfectes per a regenerar els teixits.
- Podem trobar este cereal en forma de flocs, segó o beguda vegetal.

Ordi



- Un desdjuní a base de farinetes d'ordi amb fruita o un pa d'ordi és un desdjuní saludable.
- És un dels millors cereals per al colesterol roïn.
- El més saludable és prendre'l en gra sencer.

Diferències entre tipus de cereals



Grans sencers o integrals

Els cereals sencers o integrals són aquells que conserven les tres parts del gra: el segó, el germen i l'endosperma. El segó és la "corfa" del gra i per tant té un alt contingut de fibra, fet que dona un color més fosc i una textura més dura al cereal integral, mentre que l'endosperma és la que té una proporció més alta de midó i el germen és la zona central del gra. Per tant, els cereals sencers o integrals són molt més rics en fibra que els refinats i per això són ideals per a les dietes d'aprimament. Alguns exemples de grans sencers són el blat negre, l'avena, la farina d'avena, els flocs d'avena, l'ordi integral, el ségol integral, l'arròs integral, el mill i la quinoa.



Grans refinats

Els cereals refinats són els que, durant el processament industrial, han perdut quasi íntegrament el germen i completament el segó del gra. Així, s'aconsegueix un cereal ric en midó, ideal per a la pastisseria, i de color blanc, a més d'una textura molt fina. En són alguns exemples la farina de blat, la sémola de blat, la farina de dacsa o l'arròs blanc.

LA BRECHA DIGITAL

i les persones majors

40,5%

EL 40,5% DE LES PERSONES MAJORS AFIRMA QUE NO HA ACCEDIT MAI A INTERNET.

La pandèmia ha accelerat la digitalització de moltes activitats quotidianes, la manera de treballar i fins i tot de relacionar-nos els uns amb els altres. Les anomenades tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) ens ofereixen molts avantatges, per exemple tindre més accés a la informació, immediatesa, reducció de costos i temps o més connectivitat entre les persones. Però sabies que la digitalització no és igual en tot el món, ni per a tots? Hi ha un desequilibri anomenat bretxa digital que afecta diferents grups socials de la població, però, sobretot, un: les persones majors. A continuació t'expliquem què és l'anomenada **bretxa digital**, com afecta esta part de la població i, sobretot, com els podem ajudar.

QUÈ ÉS LA BRETXA DIGITAL

Entenem com a bretxa digital la desigualtat en l'accés, l'ús o l'impacte de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) entre diferents grups socials, tant geogràfics, econòmics, culturals, de discapacitat, de gènere o d'edat. Hui en dia, ateses estes raons, podem parlar de dos tipus de bretxa digital:

- **La bretxa d'accés:** fa referència a la impossibilitat que tenen alguns grups d'accedir a este recurs. Encara que les causes són molt diverses, sol estar relacionat amb diferències socioeconòmiques entre les persones i entre els països, ja que la digitalització requereix inversions i infraestructures costoses.
- **La bretxa d'ús:** fa referència a la falta de competències digitals que impedeix gestionar les TIC, tant per a ús personal com professional.

LA BRETXA DIGITAL EN LES PERSONES MAJORS

Hui dia, la tecnologia afecta quasi tots els aspectes de la nostra vida diària. Eixe canvi, que va començar amb l'arribada d'internet, ha sigut progressiu al llarg dels anys, però la pandèmia mundial provocada per la covid-19 en 2020 va propiciar el trasllat de gran part de l'activitat a entorns en línia, inclosos alguns servicis essencials com la sanitat o les finances. Les persones majors es van vore abocades a eixe canvi sense estar preparades i això va augmentar, encara més, la **bretxa digital** que ja hi havia en este sector de la població.

A Espanya, la bretxa digital més gran que hi ha es dona en les **persones majors de 65 anys**. El Baròmetre de la Unió Democràtica de Pensionistes i Jubilats d'Espanya (UDP) marca la dimensió d'esta bretxa digital: el 40,5% de les persones majors afirma que no ha accedit mai a internet. Això és a causa de diverses raons:

- S'han vist abocades a una completa digitalització. Servicis que pensaven que podrien utilitzar amb normalitat s'han digitalitzat i ja no poden accedir-hi.
- No han rebut formació tecnològica en el passat.
- Desinterés per aprendre, ja que no pensaven que els faria falta una formació tecnològica per a dur a terme les activitats quotidianes en el futur.
- No disposen d'internet o de ferramentes tecnològiques, com ara ordinadors o telèfons intel·ligents.

COM ELS PODEM AJUDAR: EL PAPER DE LA SOCIETAT

Les conseqüències d'esta **bretxa digital** són evidents i afecten molts aspectes: per exemple, no poder efectuar gestions sanitàries o administratives, gestions bancàries o compres en línia. Però, sense dubte, la conseqüència més gran d'esta bretxa digital s'ha deixat vore arran de la pandèmia: la solitud. Amb tot el que ens han ajudat al llarg de la nostra vida els pares i iaïos, ara tenim a les mans trencar, tant com puguem, esta **bretxa digital** i acostar-los a la tecnologia. Com ho podem fer?

- **Amb ajuda:** mostrar-nos sempre disposats a ajudar-los en qualsevol gestió digital que necessiten. Que no tinguen por o vergonya de buscar-nos o molestar-nos.
- **Ensenyar-los nocions bàsiques:** explicar-los que, en el món en què vivim, han de tindre unes competències digitals mínimes que els seran molt útils en el dia a dia. Per exemple, aprendre a utilitzar un telèfon intel·ligent per a fer videocridades o enviar missatges de veu i estar més connectats amb la família o les amistats.
- **Apuntar-los a programes d'alfabetització digital:** informa't en el teu ajuntament o centre social més pròxim sobre cursos de nocions bàsiques sobre l'ús d'internet. Sempre n'hi ha algun de disponible!
- **Donar-los la màxima informació possible:** per a evitar confusions o el temut phishing (estafa que té com a objectiu obtindre, per internet, dades privades dels usuaris, especialment per a accedir als seus comptes o dades del banc), els podem crear un compte de PayPal per a més seguretat i ensenyar-los que no punxen mai en enllaços ni donen les dades bancàries.

La família té un paper essencial a l'hora d'acostar a les persones majors a la tecnologia, però també tenim a les mans mostrar un poc d'empatia i ajudar-los des del nostre treball, amb paciència o utilitzant fórmules d'accés a servicis digitalitzats més fàcils i intuïtives per a ells.

Màlaga

què podem visitar i què podem menjar

Si estàs pensant de fer una escapada però encara no saps on anar, nosaltres et recomanem visitar Màlaga, la capital de la Costa del Sol. Una ciutat amb una localització privilegiada, banyada per la mar Mediterrània,

plena d'història, cultura i gastronomia! A continuació t'expliquem què pots vore a Màlaga i quins plats típics no pots deixar de demanar quan la visites.



TURISME A LA CAPITAL

Qui visita Màlaga acudix, entre altres raons, per a disfrutar de llargues passejades pel **port de Màlaga**, dels banys de sol a la **platja de La Malagueta**, del gran ambient que es viu en les terrasses del **carrer Larios** i de la gran **Fira de Màlaga** que té lloc durant el mes d'agost. Però, a més, la capital malaguenya és una ciutat amb una gran cultura, on també podràs disfrutar de la història que envolta els palaus àrabs que guarda l'**Alcassaba**, visitar les ruïnes del **teatre romà** al centre històric de la ciutat malaguenya, delectar-te amb la posta de sol des dels miradors del **castell de Gibralfaro**, descobrir les obres que guarda el **museu Picasso** i conèixer la curiosa història de la "**Manquita**", la catedral de la ciutat, entre moltes altres coses.

PLATS TÍPICS

La gastronomia és part fonamental de tota escapada o viatge de plaer, sobretot a Espanya, ja que al llarg de cada província podem disfrutar de plats típics que ens parlen de la seua història i cultura. En este cas has de saber que Màlaga, per tractar-se d'una ciutat costanera, té una gastronomia molt centrada en la **preparació de productes frescos provinents de la mar**, tant en forma de tapes, frites o plats típics dels quiosquets a peu de platja.



Espetos de sardines

Aladrosos fregits amb llima

Ajoblanco

Albergines amb mel de canya

Espetos de sardines

Es tracta d'un dels plats més famosos i sol·licitats en la costa de Màlaga. Consistix en unes sardines enfilades en una canya o ast de fusta (espeto) i torrades a la brasa en una barca per un espetero.

Petxines lluent

És un mol·lusc bivalve molt comú en la costa malaguenya. Habitualment se servixen crues i acompanyades de llima, sal i pebre, però també es poden trobar cuites a la planxa o amb all i julivert. Una delícia!

Aladrosos fregits amb llima

Es tracta d'una altra de les tapes més sol·licitades a Màlaga. Se sol servir en els quiosquets de platja o en les casetes de fira. Este plat no consistix simplement a fregir aladrosos i afegir-los un poc de llima, sinó que requereix un procés de maceració del peix per a arrebossar-lo posteriorment en farina i sotmetre'l a un procés de fregida. Tot un art en terres malaguenyes!

Fritada malaguenya

Consistix en un plat de peix fregit compost per diverses espècies com ara molls, aladrosos, calamars o polp. Se sol servir en temporada i és un plat molt típic dels quiosquets de platja.

Ensalada malaguenya

Esta ensalada és típica de la província de Màlaga. S'elabora amb creïlla bullida, abadejo, ceba, ous durs, olives, taronja i oli d'oliva verge extra... i ben fresqueta!

Ajoblanco

Es tracta d'una crema freda elaborada amb all, ametla molta, pa, vinagre, oli i sal. Se servix ben freda i acompanyada d'encenalls de pernil o bé amb trossos de meló o raim blanc per damunt.

Caldillo de pinta-roja

És una sopa tradicional de la zona que té per ingredient principal la pinta-roja, un tauró xicotet que viu a la costa malaguenya. S'elabora amb pinta-roja, cloïsses, ametles, tomaca, alls, oli, pa fregit, vitet, safrà, llima i herba-sana.

Albergines amb mel de canya

Es tracta d'una de les tapes més famoses i delicioses de Màlaga. Consistix en una albergina tallada a rodanxes molt fines, arrebossades amb farina i fregides. Se servixen acompanyades de mel de canya per damunt. Un agredolç deliciós!

COSES QUE NO NETEGEM, PERÒ QUE CALDRIA

Encara que tinguem molta cura amb la neteja habitual de tota la casa, sempre hi ha racons, zones de la casa i objectes que a vegades passen desapercebuts, fins i tot quan fem una neteja general.

Objectes que no solem netejar

1



Comandaments a distància

Els comandaments de la televisió, dels videojocs, de la porta del garatge, de l'aire condicionat... solen manipular-los tots els membres de la família i tenen un ús diari i constant. Per eixa raó, són un focus infestat de bacteris al qual parem atenció poc sovint. No els submergisques mai en l'aigua, neteja'ls sempre amb un drap humitejat amb un poquet d'esprai desinfectant.

2



El rentavaixella

S'ha de netejar amb desengreixant, tant l'interior com el filtre, cada 2 o 3 mesos. Deixar que la brutícia s'hi acumule, amb el temps, pot fer que siga menys efectiu i que desprenga una olor no desitjada. Utilitza una solució amb aigua calenta, sabó i un raget de llima o vinagre per a netejar-lo a fons amb una baieta.

3



ES RECOMANA FER ALMENYS 2 O 3 VEGADES A L'ANY UNA BUGADA DE MANTENIMENT.

4



Els objectes de la mascota

El llit, els joguets, la menjadora i l'abeurador de les mascotes solen acumular molta brutícia sense que ens n'adonem. Són llocs molt propensos als àcars i a la pols. Convé desinfectar-los diàriament. Per a les superfícies tèxtils podem utilitzar l'aspirador, mentre que per al vidre o el metall utilitzarem un drap humit.

5



Pot de raspalls de dents

Potser canvies el raspall de dents cada tres mesos, tal com recomanen els especialistes, però cada quant neteges el pot o el caputxó que els resguarda? És aconsellable que cada setmana els desinfectes, perquè des dels raspalls es desprenen agents infecciosos i restes de pasta de dents que es concentren amb facilitat en els pots portaraspalls i en els caputxons que mantenen els raspalls protegits.

MANTINDRE ELS ELECTRODOMÈSTICS, ELS MOBLES I LA CASA EN GENERAL EN EL MILLOR ESTAT POSSIBLE ENS GENERA BENESTAR.

Programa Profit



Donem més de 8.600 tones d'aliments en 2021 per mitjà del nostre programa Profit, un 21% més que l'any passat

Consum va donar més de 8.600 tones d'aliments durant l'any 2021 amb el seu programa Profit, xifra que suposa un 21% més que en 2020 i que representa un valor de 23,3 milions d'euros. Este programa consistix a donar a entitats socials, bancs d'aliments i ONG tots els productes retirats del punt de venda per raons comercials, però que són aptes per al consum; així es repartixen entre les persones necessitades de l'entorn pròxim de cada supermercat.

Gràcies a la labor diària dels treballadors de Consum i als més de 1.400 voluntaris de 350 entitats socials, bancs d'aliments i ONG, la Cooperativa estima que es van poder ajudar unes 85.000 persones en situació de vulnerabilitat. El 76% de les donacions van ser productes frescos i refrigerats de les seccions de carnisseria, xarcuteria, fruita i verdura, forn, dolços i lactis, tots etiquetats i envasats rigorosament per a garantir la correcta traçabilitat i seguretat alimentària. Entre els productes donats també s'inclouen articles de primera necessitat de les seccions de drogueria, higiene personal i salut.

Contribuim a reduir la petjada de carboni

El programa Profit, implantat en el 100% de la xarxa comercial de Consum, també representa un benefici ambiental. Amb l'aprofitament d'estos aliments, la Cooperativa va evitar l'emissió a l'atmosfera de més de 5.000 tones de CO₂, un dels principals gasos responsables del canvi climàtic.

Compra inclusiva



Ajudem les persones major o amb discapacitat amb un servei de comerç inclusiu en totes les nostres tendes Consum de Castella-la Manxa

Consum va posar a la disposició dels seus clients durant el mes de març un servei de compra assistida en totes les seues tendes de Castella-la Manxa. Es tracta d'un programa de comerç inclusiu, en què preval l'accessibilitat i la igualtat i que promouen el govern autonòmic, el Comité Espanyol de Representants de Persones amb Discapacitat de Castella-la Manxa (CERMI CLM) i associacions de supermercats i hipermercats.

D'esta manera, Consum presta servei a tots els clients que tinguen limitacions per a poder fer una compra en igualtat de condicions que la resta de persones. Per a accedir a la compra assistida, els clients de Consum només ho han de sol·licitar al personal de l'establiment, que els facilitarà l'ajuda necessària.

De les 17 tendes adherides al programa de compra assistida, 12 es troben a la província d'Albacete (4 a Albacete ciutat, 2 a Almansa, Casas-Ibáñez, Hellín, La Roda, Madrigueras, Munera i Tarazona de la Mancha), 3 a la de Ciudad Real (Bolaños de Calatrava, Daimiel i Pedro Muñoz) i 2 a la província de Conca (Casasimarro i Mota del Cuervo). A més, totes les tendes manxegues de la Cooperativa tenen el segell distintiu d'adhesió al programa, de manera visible, en les portes d'entrada.

Pioners a nivell nacional

L'objectiu del programa de compra assistida, pioner a nivell nacional, és establir les bases generals de col·laboració per a implementar el programa de servei especialitzat de suport en la compra per a persones consumidores amb discapacitat en supermercats, grans superfícies i hipermercats adherits a Castella-la Manxa. Tot per a afavorir una compra inclusiva i accessible per a tots els col·lectius.

Solidaritat



Activem donacions a la Creu Roja en totes les nostres tendes per a ajudar Ucraïna i aportem 50.000 euros més a la recaptació

Durant el mes de març Consum va activar un primer pla d'ajuda a Ucraïna amb el qual, mitjançant la Creu Roja, va donar 50.000 euros per a donar suport a la labor humanitària que l'entitat està desenvolupant per a la situació d'emergència actual.

La Cooperativa també va posar a la disposició dels seus clients, del 14 al 27 de març, la possibilitat d'efectuar donacions econòmiques en les tendes Consum. Els fons recaptats, juntament amb la donació addicional, s'han destinat als afectats d'Ucraïna per a cobrir, principalment, les necessitats bàsiques (higiene, roba i cuina), accés a aigua segura, assistència sanitària, protecció i restabliment de contactes familiars. L'import donat pels clients de la Cooperativa s'ha destinat íntegrament a la Creu Roja, com a cobrament per compte d'altri, i així s'ha indicat en els tiquets perquè els clients tinguen la justificació a la donació que han fet.

Compromesos amb les persones

Consum, com a empresa d'economia social, està fermament compromesa amb les comunitats locals on desenvolupa la seua activitat cooperativa i també amb les emergències socials de gran escala. Per això, en una segona fase, Consum ha previst un pla d'ajuda als refugiats acollits en les zones on està present.

Benestar animal



Certifiquem el benestar animal de tota la nostra carn fresca

Tota la carn fresca que Consum ven en els mostradors i en safates dels seus supermercats disposa del certificat de benestar animal. En total són prop de 200 referències, que inclouen la carn de boví, porc, corder, conill i aviram, les susceptibles de certificar-se amb els segells de benestar animal Welfare, Interporc, Provacuno i Ternera Gallega.

D'esta manera, la Cooperativa garantix als clients que aplica una sèrie de mesures estandarditzades i consensuades, a nivell europeu, que vetlen pel benestar animal en tot el cicle productiu, des de la granja, passant pel transport i l'escorxador, fins al punt de venda. A més, les certificacions, emeses per entitats independents, avalen que les mesures promogudes per a afavorir el benestar animal van més enllà del que exigeix la legislació.

Esta labor ha sigut possible gràcies a la col·laboració i predisposició de totes les granges, transportistes i escorxadors amb què treballa la Cooperativa, que han hagut d'adaptar els protocols i les instal·lacions per a complir amb les exigències de les auditories i poder certificar els animals amb el segell de benestar animal.

Continuem avançant

Quant a les carns processades i els productes carnis elaborats, Consum té previst continuar avançant en la certificació de benestar animal. A més, la Cooperativa continua avançant en matèria de benestar animal no només en la carn que ofereix, sinó també en el peix, incorporant el segell MSC de pesca sostenible en alguns productes congelats i refrigerats.

CONSELLS PER A UNA PELL SANA

La cura de la pell és imprescindible si vols mantindre una pell sana i radiant. Retarda els signes de l'edat i evita tot el que la puga danyar.

Amb el pas dels anys la pell perd moltes de les propietats; sobretot, elasticitat, fermesa i humitat. A més, les taques són un altre factor que no hem de perdre de vista, ja que, a mesura que la nostra edat avança, van apareixent més pigmentacions en la pell. La qüestió és: podem frenar o retardar l'aparició d'estos signes d'envelliment?

La resposta és sí, i la clau és la prevenció i la cura de la nostra pell. Són molts els factors que intervenen en l'envelliment: el tabac, l'estrés, els canvis bruscos de temperatura, l'alimentació o l'exposició solar, entre d'altres.

A més, la pell és l'únic òrgan del cos que necessita diferents atencions i cures depenent de l'edat, l'estació de l'any o la salut de cada persona.

Segons l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia, la infància, l'adolescència, la maduresa i la vellesa són etapes de la vida que introdueixen canvis profunds en tots els àmbits de l'ésser humà, i la pell, per descomptat, no és una excepció:

LACTANT

Pot ser fins a deu vegades més sensible que la d'un adult, i cal cuidar-ne extremadament el mantell protector.

ADOLESCÈNCIA

Té complicacions dermatològiques específiques, com l'aparició de l'acne.

MADURESA

La pell patix agressions incentivades per l'activitat laboral, com és l'estrés o la falta de son, sense comptar amb la influència negativa d'addiccions com el tabac, l'alcohol o les drogues.

VELLESA

Es patix la depressió de les capes superficials de l'epidermis i es deixen de produir fibres, amb la pèrdua consegüent de la tonicitat de la pell.



NETEJA

La neteja és un dels passos més importants per a mantindre una bona cura de la pell. A nivell facial no hem de descuidar la neteja, que convé fer dos vegades al dia, de matí i de nit, abans d'aplicar la resta de tractaments d'hidratació. Si la pell no està neta no podrà absorbir els actius de la resta de productes d'hidratació i nutrició.



HIDRATACIÓ

Una pell deshidratada pot ser la causant d'altres malalties cutànies. Perquè la pell estiga sana i puga acomplir totes les funcions és imprescindible que estiga hidratada correctament. No totes les zones de la pell tenen les mateixes característiques, i per això els productes s'han d'adaptar a la zona.



PROTECCIÓ

Tan important a l'estiu com a l'hivern. Ens hem de protegir dels rajos solars diàriament amb productes amb un índex de protecció alt, ja que, a Espanya, hui dia, la incidència del melanoma, que és el càncer de pell amb pitjor pronòstic, supera ja els 6.000 casos i la tendència va a l'alça, accentuada per la pandèmia, segons dades de l'Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia.



ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA.

Portar una rutina d'alimentació equilibrada rica en fruita i verdura i beure molta aigua afavorix que la pell tinga més bon aspecte.



DESCANS I HORES DE SON

Quines cures hauria de tindre la pell

La neteja és un dels passos més importants per a mantindre una bona cura de la pell.

Els pitjors enemics d'una pell sana

- **L'aigua molt calenta:** les altes temperatures danyen la pell, i si tenim la pell sensible produeixen més enrogiment.
- **El contacte amb aigües dures:** la calç de l'aigua és irritant per a les pells sensibles, per això és preferible limitar el temps de la dutxa.
- **Els cosmètics amb actius irritants.**
- **Els canvis bruscos de temperatura:** poden provocar irritacions i altres reaccions, sobretot si tenim la pell sensible.
- **Els tòxics com el tabac i l'alcohol:** no són saludables en cap cas.
- **L'estrés, l'ansietat...** La nostra pell respon al propi estat anímic.

MILLORA LA SALUT MENTAL AMB ESTOS CONSELLS

Pareix “quasi obligatori” estar en bona forma física, cuidar l'alimentació, descansar, dormir correctament, passar temps amb les persones que estimem... Però què passa amb la nostra salut mental?

LES EMOCIONS
NEGATIVES SÓN LES
QUE ENS INFORMEN
QUE ALGUNA COSA
NO VA BÉ.

IMPORTÀNCIA DE LA SALUT MENTAL

Ser conscients de la nostra salut mental és important no només quan estem amb l'ànim baix o estressats. Podem comprovar com ens trobem, parar-nos i advertir què podem fer.

Portem un ritme de vida elevat: treball, família, amistats i una infinitat de responsabilitats que atenem al llarg de les setmanes. A esta circumstància, a més, hem d'afegir l'estímul d'informació excessiu i continu que ens arriba pels mitjans i les xarxes socials, que condiciona la nostra manera de veure els problemes i de solucionar-los, i que determina la nostra manera de pensar.

Has tingut alguna vegada la sensació d'estar ficat en un túnel d'on no pots eixir? Esta sensació, a la qual arribem sense adonar-nos-en, pot fer que ens descuidem, per això es fa molt necessari tindre algunes pautes per a cuidar la salut mental.

CONSELLS PER A MILLORAR LA SALUT MENTAL

Quan ens trobem inquiets o davant d'una situació incòmoda, les emocions negatives són les que ens informen que alguna cosa no va bé. La nostra reacció a esta aparició condiciona el nostre comportament. Comportament que també es veu condicionat pels nostres pensaments, que poden ser positius o negatius. Sabem que, sense adonar-nos-en, tendim a endinsar-nos en els negatius, fruit del malestar emocional.

Hem de saber com s'han generat: per una mala notícia, per una situació estressant de treball o de família o per un problema amb una altra persona. Estes situacions ens fan sentir malament i solen produir-nos emocions negatives.

Quan els pensaments i els sentiments negatius es prolonguen en el temps, en el nostre cos es poden manifestar signes i símptomes que es denominen somatitzacions: mal de cap, dolor de coll, trastorns digestius, dificultat per a respirar, inquietud i agitació física, palpitations, cansament o dificultats per a dormir. Convé que escoltem el nostre cos, però això no vol dir que ens hem de deixar portar per les apetències. Moltes vegades no ens prenem seriosament estos avisos.

QUAN S'HA DE BUSCAR ASSISTÈNCIA PROFESSIONAL?

Convé dir que demanar ajuda professional és el més adequat, sobretot quan som conscients que volem resoldre un problema que tenim i que no podem fer-ho sols. També és molt important que ens assegurem si el professional té el suport d'un col·legi professional. És garantia de formació acadèmica i que treballa amb ús de tècniques basades en l'evidència científica.

3 consells bàsics

Anotar les circumstàncies o situacions que han provocat malestar o incomoditat, tant cognitiu (pensaments negatius) com emocional, per a cuidar-nos nosaltres mateixos. La millor manera de dur-ho a terme és fent un STOP. Et pot ajudar tindre a mà este senyal, en format digital o en paper.

Hem de prendre un respir: tan simple com tindre un temps per a regular el ritme respiratori i respirar de manera pausada i conscient. El cor i els pulmons són els encarregats de mantindre'ns estables i amb vida. Cada vegada està més estesa la pràctica de l'atenció plena, que potencia, com a ancoratges, la respiració i la consciència del ritme cardíac com a potenciador de benestar psicològic.

Trobar solucions: buscant diferents maneres de veure el que ha passat, des de l'adopció de mesures saludables i convenientes per a la nostra salut física i mental, podem treballar les diferents solucions seguint alguns criteris bàsics, per exemple que puga ser una elecció favorable per a un mateix, que no perjudique o faça mal a altres persones i que no provoqe un altre problema.

EDUCAR PER A COOPERAR

En la cooperació es compartixen tant els beneficis com les pèrdues d'un treball comú, la competència comporta una victòria solitària.

Durant la infància és important educar els nostres fills en valors, ja que amb ells establim les bases morals de les persones que formaran el dia de demà. Esta disciplina tracta de la transmissió de conductes i actituds que introduïxen en els xiquets competències com la tolerància, el respecte, la inclusió, la diversitat, la paciència o la generositat, entre moltes altres.

Una d'estes competències és la importància d'educar en el **treball en equip o cooperatiu**, una forma de vida que cada dia té més importància en la nostra societat tant en l'escola com en el treball, la família o entre les amistats. A continuació et donem les claus per a educar en esta disciplina.

DIFERÈNCIA ENTRE COOPERAR I COMPETIR

Entenem que dos persones cooperen quan intenten beneficiar-se mútuament del treball que duen a terme, tant en solitari, però pensant en el bé de l'equip, com treballant conjuntament; mentre que **dos persones que competixen** s'esforcen per a superar l'altre, per a la glòria d'un mateix o per a aconseguir alguna cosa que no quedarà disponible per als altres. Per tant, mentre que en la cooperació es compartixen tant els beneficis com les pèrdues d'un treball comú, la competència comporta una victòria solitària i, en molts casos, la destrucció conjunta per un treball mal executat per l'ànsia de poder.

LA IMPORTÀNCIA D'EDUCAR EN LA COOPERACIÓ I LA COMPETÈNCIA SALUDABLE

Educar en la cooperació no implica educar en el conformisme. A més dels beneficis que ens pot donar un treball cooperatiu o compartit, existix l'anomenada **competència saludable**, que no és res més que inculcar als xiquets l'anomenat "**esperit de superació**": és a dir, educar els fills no per a fixar-se en el treball dels altres o per a superar els altres, sinó per a superar-se ells mateixos dia a dia, esforçant-se per a traure el màxim partit a les seues capacitats, tant intel·lectuals com físiques o socials.

Com podem educar en la cooperació i l'autosuperació

- 1 Dona exemple:** fins a una certa edat, els xiquets són com esponges i aprenen amb l'exemple i les conductes que es donen en casa. Si els pares cooperen amb els altres o entre ells, el xiquet tendirà a copiar estes conductes, les assumirà i, més tard, les desenvoluparà en la vida diària.
- 2 Planifica en família:** una bona manera d'educar en la cooperació és planificar rutines i faenes de casa junts, on cada membre de la família tinga una responsabilitat, i exposar el benefici compartit d'eixe treball en equip.
- 3 Educa amb valors positius:** associa l'esforç i el progrés a valors positius i no a sentiments de poder com "ser el millor", "guanyar" o "perdre".
- 4 Fomenta actituds positives i desinteressades:** fomenta actituds d'amabilitat, cooperació, treball en equip i ajuda al proïsme. "Si ajudes desinteressadament els altres, ells t'ajudaran a tu quan ho necessites".
- 5 No s'ha de guanyar per a progressar:** inculca que no sempre s'ha de guanyar, però sí que cal millorar sempre i treballar dur per a créixer en tots els aspectes. Educa fixant objectius progressius i assolibles per a ell o ella.
- 6 Evita les comparacions amb els altres:** no establisques comparacions entre qui guanya o qui perd, sinó en els assoliments aconseguits per un mateix. És molt fàcil caure en la frase "fixa't en aquella persona: si ella pot, tu també". Eixe tipus d'actituds només creen sentiments d'egoisme, ressentiment, frustració i por al fracàs.
- 7 Tot problema és una oportunitat disfressada:** ensenya que perdre també és necessari per a aprendre a progressar en la vida i buscar noves estratègies de millora i superació amb un mateix.

“

TOT EL MÓN PARLA DE PAU, PERÒ NINGÚ EDUCA PER A LA PAU, LA GENT EDUCA PER A LA COMPETÈNCIA I ESTE ÉS EL PRINCIPI DE QUALEVOL GUERRA. QUAN EDUQUEM PER A COOPERAR I SER SOLIDARIS ELS UNS AMB ELS ALTRES, EIXE DIA ESTAREM EDUCANT PER A LA PAU.

Maria Montessori.

PRIMERS AUXILIS PER A GOSSOS

Ferides en les potes, mossegades, intoxicacions, reaccions al·lèrgiques o ingesta d'objectes són alguns dels accidents més comuns.

Coneixes les tècniques de primers auxilis per a gossos? Les teues mascotes també poden patir accidents. Per això, és recomanable estar preparat.

Una mascota feliç juga, corre, es diverteix... I en estes activitats, pot patir algun xicotet accident que hem d'atendre. Per descomptat, davant de qualsevol anomalia en la salut de l'animal s'ha d'acudir al veterinari, però sempre va bé conèixer algunes tècniques de primers auxilis que podem practicar al nostre animal en cas d'urgència.

Com podem valorar l'estat del gos

Per a valorar l'estat del gos hem de conèixer els paràmetres normals de respiració, temperatura (per a gossos i gats és de 38-39 °C), freqüència cardíaca (la d'un gos oscil·la entre 80-120 batecs per minuts i la d'un gat, entre 80-200) i l'estat de les mucoses, mirant les genives o l'interior de les parpelles. Un color rosaci ens indicarà que tot va bé. Si estan blanques, l'animal ha perdut sang; si estan blavoses, indica falta d'oxigen; les roges ens indiquen hemorràgia, febre o hipertensió, i si les veiem grogues, pot indicar fallada hepàtica.

RCP en gossos

La ressuscitació cardiopulmonar (RCP) és una de les maniobres més complexes de practicar a un gos i no és recomanable si no se sap fer de manera correcta. Només ens podem arriscar a fer-la si el gos no respira i no li sentim els batecs del cor, encara que és millor que ens vaja guiant un veterinari, ja que es tracta d'un moment angoixant per al responsable i si esta maniobra es fa malament pot tindre conseqüències greus en el gos.

També és molt important saber que és difícil que esta maniobra tinga èxit.

Si el gos no respira i ens veiem capacitats per a fer-la, hem de col·locar el gos gitat sobre el costat dret. El massatge cardíac es fa en el punt on, si flexionem el braç, el colze li toca el pit. S'ha de tindre en compte el pes del gos per a fer el massatge i si, després de 10 minuts, el gos no respira, és que no hem tingut èxit.

Maniobra de Heimlich en gossos

Els gossos es poden entavessar amb aliments o amb altres objectes. Si això ocorre, hem de vore si tus i respira. Si és així, el deixarem tossir perquè és probable que ell mateix pugui expulsar l'objecte entavessat en la tràquea.

Si no respira ni tus, li hem de ficar la mà a la boca per a vore si té algun objecte. Si no és així, posarem el gos de cap per avall com si fora un carretó, li alçarem les potes de darrere i el sacarem unes quantes vegades per vore si expulsa l'objecte.

Si res d'això no funciona, el podem ajudar amb la maniobra de Heimlich, que consistix a pegar uns cops secs en la boca de l'estómac cap amunt. Per a fer-ho, ens hem de col·locar darrere del gos, posar la nostra mà darrere de l'última costella i, amb l'altra mà, encerclar el puny i pressionar cap amunt unes 5 o 6 vegades fins que expulsi l'objecte. Després de la maniobra, el gos ha de recuperar oxigen i l'hem de portar al veterinari per a fer-li una exploració profunda.

Com podem trobar el pols en un gos

Per a prendre el pols a un gos l'hem de gitar de costat i que estiga tranquil i relaxat. Li agafarem la pota i col·locarem els nostres dits índex i cor per damunt del seu genoll, més o menys, a la mitat de la seua cuixa interior, i anirem palpant-lo fins a trobar els batecs de l'artèria femoral. Comptarem les pulsacions durant 15 segons i les multiplicarem per 4. Valorem el resultat tenint en compte la freqüència cardíaca normal d'un gos.

Primers auxilis per a gossos

Ferides en les potes, mossegades, intoxicacions, reaccions al·lèrgiques o ingesta d'objectes són alguns dels accidents més comuns en les nostres mascotes. Per això, és aconsellable tindre en casa una farmaciola bàsica per a poder dur a terme algunes cures senzilles i primers auxilis:

- **Sèrum fisiològic per a netejar ferides** (millor en envasos monodosi).
- **Antisèptic tòpic.**
- **Pomada cicatritzant.**
- **Pomada antiinflamatòria.**
- **Termòmetre.**
- **Gases estèrils per a les cures.**
- **Benes.**
- **Pinces per a extraure cossos estranys.**
- **Xeringa de plàstic.**
- **Tisores de punta redona.**



EN CONSUM VOLEM
CONÈIXER LA TEUA MASCOTA

Si estàs orgullós de la teua mascota, entra a www.entrenosotros.consum.es/tumascota i puja'n una foto. Així de fàcil!

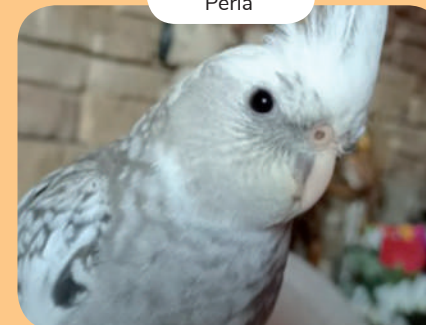
Merengue
Giuly i Anto



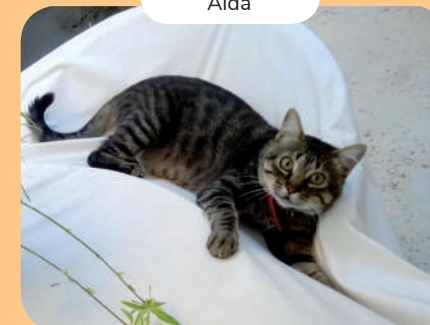
Nala
Ariadna i Laia



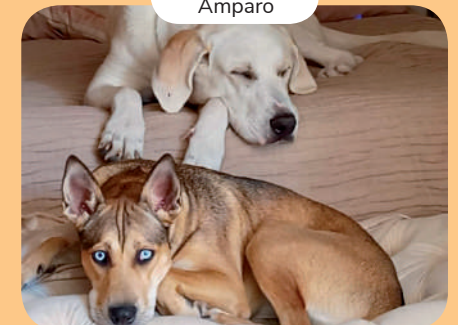
Ninfa
Perla



Pepón
Aida



Lola / Tes
Amparo





Entrenosotros

magazine digital

Passa't a l'opció online!



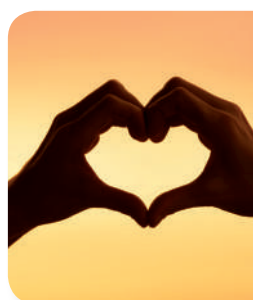
Estalvia
paper i
consumix
menys.



Guanya en
continguts.



Més
receptes.



Més consells.



Més sobre
benestar.



Més per a
les teues
mascotes.



Els temes
que més
t'interessen...



I molt més!

Tria l'opció **"correu electrònic"** des de la web **mundoconsum.es**
o l'app **Món Consum...** i pega el bot!