



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

JULIO / AGOSTO 2022
Nº 115



EL TEMA DEL MES

RECETAS FRESCAS Y SENCILLAS, ¡OLVÍDATE DE COCINAR!

SABER COMPRAR. TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS: ¿CUÁL ES LA ADECUADA?
LOS CINCO DE... EUGENI ALEMANY. SALUD Y BELLEZA. PRIMERA DEPILACIÓN: TODO LO QUE TIENES QUE SABER.

Tenemos ganas de viajar, de relajarnos en la playa o en la piscina y, en definitiva, de tener, por fin, un verano "normal", como los de antes.

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 María 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

Por fin ha llegado el verano: el buen tiempo, más horas de luz, los niños ya han terminado el cole y, en un abrir y cerrar de ojos, nos iremos de vacaciones ¡Qué ganas!, ¿verdad?

Nos apetece tener, por fin, un verano "normal", como los de antes, sin restricciones de movilidad, sin mascarillas, sin estar pendientes del distanciamiento social y, por qué no decirlo, de olvidarnos de la pandemia. Hay ganas de escapadas, de viajar, de playita, piscina, de cambiar de aires...

Tenemos ganas de todo eso, pero, a la vez, estamos muy pendientes de lo que compramos y gastamos, porque la inflación, aunque más moderada que el año pasado, sigue estando alta. En un mundo globalizado como el nuestro, con la crisis de materias primas, el incremento del coste de las energías, el conflicto de Ucrania... todo acaba haciendo que suban los precios y todos lo notamos en nuestros bolsillos. Es cierto que la vida está más cara, pero también las empresas estamos ayudando a las familias en sus compras diarias, poniendo a su disposición una cesta de la compra básica y asequible para cualquier bolsillo, innovando, día a día, para que nuestra marca propia dé respuesta a las necesidades de los clientes. Porque, en Consum, las personas son lo más importante.

Con la llegada de la época estival y las tan ansiadas vacaciones, de lo que menos ganas tenemos es de pasar horas dentro de la cocina. Por eso te presentamos varias ideas y recetas con las que podrás preparar unos platos frescos y, además, ricos y nutritivos. Comer sin cocinar tiene multitud de ventajas. Si no tienes tiempo ni ganas de cocinar, te traemos consejos y recetas sencillas en nuestro Tema del mes.

También con el calor, apetece más comer fruta, ya que es una buena opción para refrescarnos. Un melón, una sandía, higos, melocotones, ciruelas..., su combinación con verduras es infinita y se pueden utilizar en sopas frías, ensaladas o batidos. Porque las frutas son mucho más que un postre, te interesará nuestro artículo de Hoy Comemos.

Y si quieres más información sobre alimentación y estilo de vida, haz clic en entrenosotros.consum.es ¡Felices vacaciones!



10 Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...
Eugeni Alemany.
- 08 HOY COMEMOS
Recetas con fruta para el verano.
- 10 LOS FRESCOS
Propiedades del pulpo.
- 12 SABER COMPRAR
Temperatura de conservación de alimentos: ¿cuál es la adecuada?

14 Actualidad

- 14 A EXAMEN
Tipos de refrescos.
- 16 EL TEMA DEL MES
Recetas frescas y sencillas, ¡olvídate de cocinar!
- 18 VIAJAR CON GUSTO
Sitios fresquitos para pasar bien el verano.
- 20 ES ECO ES LÓGICO
Consejos para una compra sin huella.
- 22 NOTICIAS CONSUM
Presentamos nuestros resultados anuales y apostamos por las energías renovables y la descarbonización.

26 Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA
Primera depilación: todo lo que tienes que saber.
- 26 CONÓCETE
Cómo superar los miedos en el embarazo.
- 28 CUIDADO INFANTIL
Enuresis nocturna: ¿por qué sigue mojando la cama?
- 30 MASCOTAS
¿Cómo evitar el abandono?

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

La calidad de las frutas y las verduras es de primera calidad.

Par mi es el mejor supermercado, por todo lo que hacéis por los clientes. Gracias a vosotros por todo.

Ese atún vegano que vendéis es lo más.



TWITTER

Yo la mejor bebida vegetal que he encontrado es:

Soja Enriquecida de @Consum.

Muy barata, sin azúcar, con vitamina A y D, 100% vegana, sabor bien, fabricada en España, nutricionalmente completa, etc.



INSTAGRAM

Estrenando época de helados. Estos los he comprado en @supermercadosconsum y son de #royne.

Tenemos dos opciones

Cono

Polo

Como no he encontrado emoji polo, pongo este.

Cual te gusta más?



Impulsando tus ideas

Gracias a las aportaciones de nuestros clientes hemos renovado los packs de embutidos Consum. Ahora están divididos en 4 para que sean más fáciles de usar, cuenten con una mejor conservación y tengan la cantidad perfecta para preparar 4 bocadillos. Además, estos nuevos envases están hechos con el 70% de plástico reciclado.

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



70% bandeja plástico reciclado

Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



MANGAS SECAS AL FREGAR

Cuando fiegas a mano la vajilla y utilizas guantes, suele pasar que, al retirarlos, te encuentras el borde de las mangas mojadas. Para evitar esto, solo tienes que doblar hacia fuera el extremo del guante, y ya no te mojas.

Mila S.

¡Participa!

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

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...

Eugeni Alemany

Humorista y presentador

Eugeni Alemany es un humorista y presentador valenciano. Su estilo ingenioso y divertido ha traspasado la frontera televisiva y ahora triunfa en redes sociales y en el teatro con su obra *A ningú que li passe*, un espectáculo 100% valenciano y 100% imprevisible.

Además, como presentador de televisión, ha trabajado en las principales cadenas nacionales (Antena 3, Telecinco, Cuatro, TVE...). En su extenso currículum televisivo destacan programas emblemáticos como *Caiga Quien Caiga*, de Telecinco o el concurso *Atrapa'm si pots* y los especiales de *Campanades* de À Punt, que figuran entre los espacios de más audiencia en toda la historia de la cadena autonómica valenciana.



Por la realización de este reportaje, Eugeni Alemany y Consum entregan 500€ a Accem. 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 Eugeni Alemany

1



Arroz

Este alimento nunca falta en mi despensa, no sé si es porque soy valenciano y de Sueca. Siempre tenemos arroz en casa; del largo, que lo uso para hacer en un momento arroz blanco en la Thermomix, y arroz de la variedad Sènia o bomba, que lo usamos para otro tipo de cocciones. En casa comemos arroz entre 2 y 3 veces a la semana porque, como decimos en Valencia, "Si no és arròs, no és dinar".

2



Fruta

Mucha fruta. En casa nos gusta mucho y a los niños les hemos acostumbrado a comerla desde pequeños y les encanta. Aprovechamos y compramos siempre la fruta de temporada.

3



Picos

Siempre tenemos en casa. A mis hijos les gustan mucho y, en un momento determinado, siempre te entretienen hasta la hora de las comidas. Como soy yo el que hace la compra en casa, mis hijos siempre me piden que los apunte en la lista.

5



Legumbres

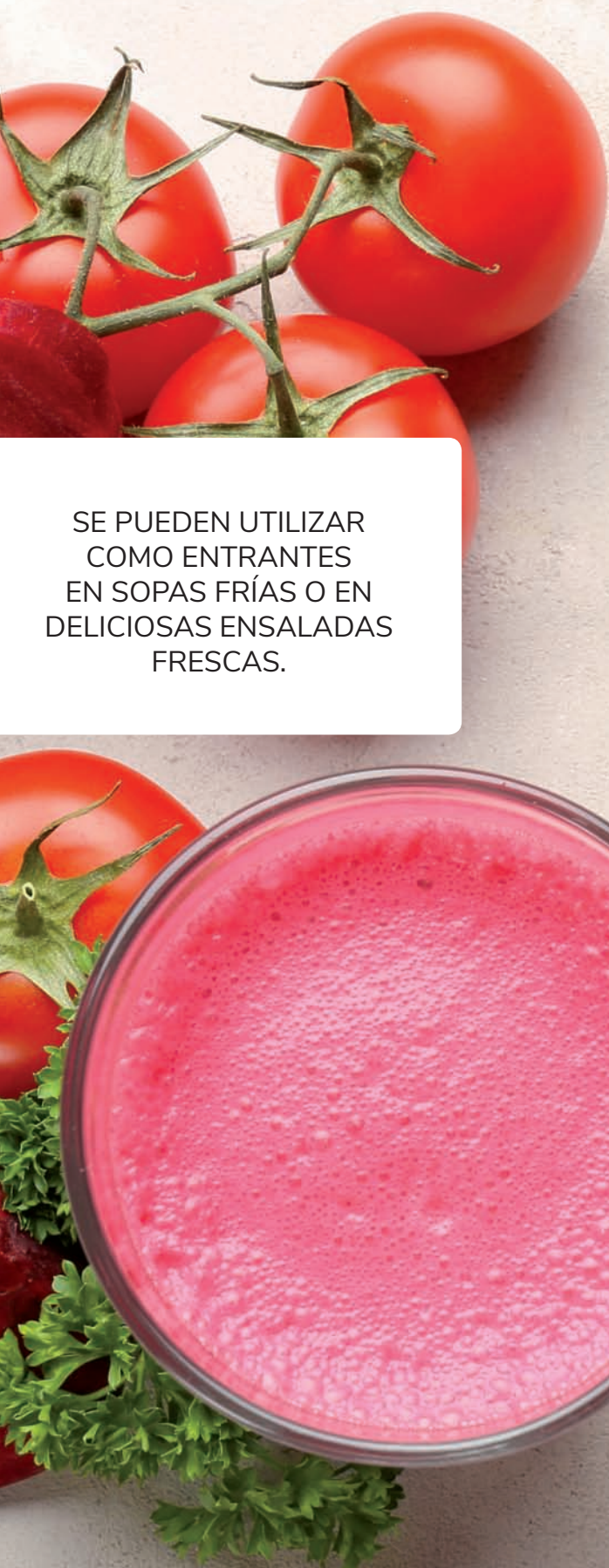
Últimamente, me obligo a comer muchas legumbres. Me encantan las lentejas cocidas que hay en Consum y, con quinoa, hacemos unas ensaladas con tomate cherry que le aportan un toque ácido que nos gusta mucho.

4



Vino

Siempre tenemos una botella en casa para los que vienen de visita, pero sobre todo para los que vivimos aquí, como mi mujer. Nos gusta mucho disfrutar de una copa de vino mientras hablamos, cocinamos o hacemos las tareas de casa. Estos son los pequeños placeres de la vida.



SE PUEDEN UTILIZAR
COMO ENTRANTES
EN SOPAS FRÍAS O EN
DELICIOSAS ENSALADAS
FRESCAS.

RECETAS CON FRUTA PARA EL VERANO

Las recetas con fruta son variadas y perfectas para disfrutar en verano. Te traemos los mejores platos para que disfrutes de una comida refrescante.

Con la llegada del verano, siempre hay más ganas de hacer planes al aire libre, descubriendo la naturaleza y, por qué no, los alimentos que nos ofrece esta época del año.

Algunas personas, quizás por el calor, tienden a comer más fruta en verano que en estaciones, ya que son una buena opción para refrescarnos. Un melón maduro y dulce, un higo turgente, un melocotón en su punto... nos hacen, simplemente, disfrutar. No necesitan nada para mejorar su sabor y textura natural.

Además, su combinación con verduras es infinita y sorprendente. Se pueden utilizar como entrantes en sopas frías, en deliciosas ensaladas frescas y añaden no sólo ese dulce acento intensificando el sabor de diversos platos, sino que su mayor consumo está vinculado a grandes beneficios en nuestra salud. Son parte integral de una dieta saludable y el hecho de incluirlas a diario promueve una disminución del consumo de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sodio.

El gran beneficio de reunir fibra, agua, vitaminas y minerales resulta fundamental para ayudar a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Muy pocas frutas exigen una cocción complicada o larga, la mayoría no la precisan en absoluto. Representan uno de esos ingredientes versátiles, que brindan la ocasión de deleitarse con cada una de las preparaciones que cuentan con su presencia.

Sea cual sea la estación o la ocasión, disfrutar de una buena pieza de fruta es una magnífica decisión.

4 25

Ensalada de sandía con queso feta



Ingredientes (4 personas)

200 g de judías de soja fresca
200 g de habas
200 g de queso feta
120 g de guisantes en su vaina
5 g de tomillo
½ sandía pequeña
40 ml de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN

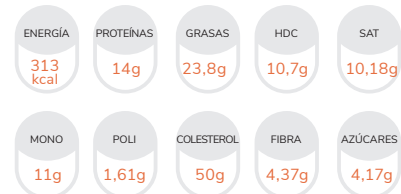
Pon agua en una cacerola grande y caliéntala hasta que esté en ebullición. Añade las judías de soja y las habas. Escáldalas durante 2 minutos.

En otra olla, pon a hervir agua con sal y escalda los guisantes, previamente pelados, durante 30 segundos. Escúrrelos y pásalos bajo el grifo de agua fría, luego, vuelve a escurrir.

Corta las vainas de los guisantes por la mitad. Añádelas al bol junto con las judías de soja.

Quita la piel a la sandía sobre un bol para recoger el zumo. Corta la pulpa en triángulos y exprime algunos trozos sobre un bol pequeño para obtener, aproximadamente, 3 cucharadas de zumo. Incorpora los triángulos de sandía junto con las habas al bol de ensalada. Mezcla el aceite con el zumo de sandía y viértelo sobre la ensalada.

Espolvorea el queso feta y el tomillo por encima de las judías de soja, las habas, los guisantes y la sandía.



Información nutricional por ración.

1 10

Batido de remolacha, tomate y pera



Ingredientes (1 vaso)

80 g de remolacha
240 g de tomate
60 g de pera

PREPARACIÓN

Pon la fruta y la verdura en la nevera el día anterior para que esté fresquita.

Cuando vayas a empezar con la receta, saca la remolacha, el tomate y la pera del frigorífico, córtalos en trozos de tamaño mediano e introduce toda la pulpa en un vaso de licuadora.

Remueve bien con la licuadora o el robot de cocina hasta formar un zumo.

Coloca en un vaso la bebida y sívela inmediatamente.



Información nutricional por ración.

4 15

Sopa de frutas veraniega



Ingredientes (4 personas)

400 g de melón
200 g de sandía
240 g de melocotón
2 yogures naturales
3 hojas de hierbabuena

PREPARACIÓN

Con un sacabolitas pequeño prepara las bolas del melocotón y con uno más grande las bolas de melón y de sandía.

Distribuye las bolas de fruta en un plato hasta el momento de emplatar y conserva tapado en el frigorífico.

A continuación, utiliza los restos del melón para hacer la sopa, triturándolos junto con los dos yogures naturales.

Coloca las bolitas repartidas en cuadro platos y distribuye unos ramilletes de hierbabuena. Vierte por encima la sopa de yogur y sirve inmediatamente.



Información nutricional por ración.

Propiedades del Pulpo

¿Conoces las propiedades del pulpo? Los beneficios de comer este molusco son muchos: es fuente de minerales, vitaminas y grasas saludables. ¡Descúbrelo todo!



El pulpo es una especie de **molusco cefalópodo** que posee una gran cabeza, de la que se expanden ocho tentáculos con diferentes tamaños de ventosas que le permiten desplazarse y atrapar a sus presas. Dependiendo del tipo de especie, su color varía entre el marrón y el rojizo. Aunque a lo largo del mundo existen distintas variedades de pulpos, solo algunas de ellas son comestibles; concretamente, en España, la especie más consumida es el **pulpo común** o **Octopus vulgaris**, que se encuentra en las aguas del Atlántico y el Mediterráneo.

Su carne es un alimento muy codiciado, no solo por su excelente sabor, sino por sus **propiedades** nutricionales.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL PULPO?

- Posee un alto nivel de proteínas de alto valor biológico.
- Es bajo en grasas y colesterol y su aporte calórico también es muy bajo: 70 calorías por cada 100 gramos.
- Una ración de pulpo (200 g) cubre el 100% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) de selenio para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Por su parte, los aportes de yodo, fósforo, calcio y sodio equivalen al 80%, 38%, 22% y 28% respectivamente de la IR/día para cada uno de ellos. Le siguen los de zinc (18%), hierro (20%) y magnesio (13%).
- Los aportes vitamínicos más significativos son los de vitamina B12; en cantidades considerables, los de niacina y vitamina B6, y, algo menores, los de tiamina, vitamina A y E.
- Su elevada cantidad de agua, la alta presencia de proteínas y su bajo aporte en grasas contribuyen al control del peso. Además, es un alimento muy saciante y 100 g de pulpo suponen un 20% de la cantidad diaria recomendada de proteínas.

SU APOORTE
CALÓRICO
ES MUY BAJO.

70
kcal/100 g



¡Conoce la receta de pulpo a la gallega!



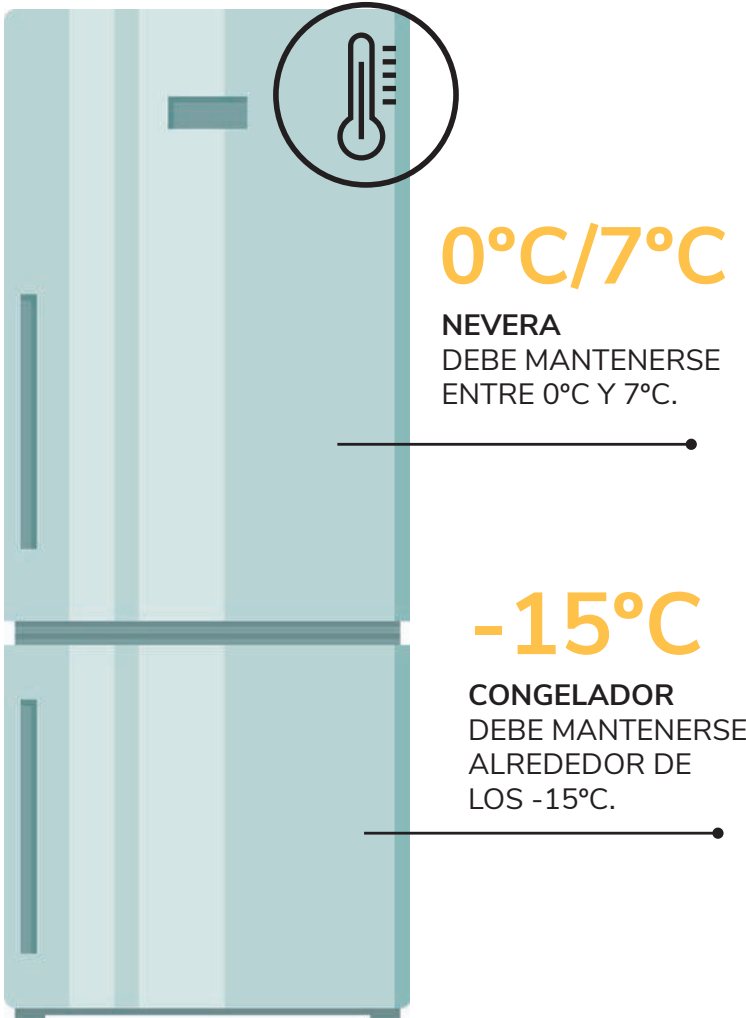
TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS: ¿CUÁL ES LA ADECUADA?

La temperatura de conservación de los alimentos cobra aún más importancia con la llegada del calor. Descubre cómo mantener seguros tus alimentos.

Conocer la temperatura de conservación de los alimentos o descubrir qué alimentos hay que vigilar durante el verano son algunas de las cosas que nos pueden servir de gran ayuda para evitar las tan temidas intoxicaciones alimentarias. ¿Te interesa? Te lo contamos todo a continuación.

¿CUÁL ES LA TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS ADECUADA?

El aumento de la temperatura puede acortar la vida de los alimentos que guardamos en nuestra cocina, no solo de los que conservamos en la despensa o fuera del frigorífico, sino también de aquellos que se encuentran en su interior. Y es que, con la llegada del calor, consumimos más alimentos frescos y abrimos más veces el frigorífico, lo que produce una pérdida de frío. Es por esto que, durante el verano, es necesario reducir su temperatura para que la comida se conserve en mejor estado.



3 tips para mantener en buen estado los alimentos en verano



1. REALIZA UNA LIMPIEZA GENERAL DE LA NEVERA Y EL CONGELADOR PARA ELIMINAR POSIBLES BACTERIAS, AL MENOS, UNA VEZ AL MES.



2. HAZ UNA COMPRA RESPONSABLE; ES DECIR, COMPRA AQUELLO QUE VAYAS A CONSUMIR DURANTE LA SEMANA. EN VERANO ES RECOMENDABLE NO ACUMULAR MUCHA COMIDA EN LA NEVERA, DEJAR ESPACIO ENTRE ELLA AL GUARDARLA Y, SOBRE TODO,... FIJARSE EN LAS FECHAS DE CADUCIDAD.

3. ORGANIZA DE FORMA ADECUADA LA NEVERA.

- Alimentos que deben permanecer en la nevera: frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, lácteos, etc. ¡Ojo! Durante esta estación, se recomienda congelar la carne y el pescado, a no ser que los vayas a consumir rápidamente.
- Alimentos que no debemos guardar en la nevera: platos calientes o recién cocinados (hay que dejar que se enfríen previamente), platos no cubiertos con papel de film o con cualquier tipo de protección y latas de conservas, entre otros.
- Cada alimento tiene marcado su sitio en la nevera, debido a que cada uno tiene distintas necesidades térmicas.
- No abrir la nevera continuamente.

5 alimentos que debes vigilar durante el verano



Lácteos

Durante el verano deben exponerse poco tiempo a la temperatura ambiente, ya que son propensos a contraer hongos, moho y bacterias, ¡incluso refrigerados!



Salsas y elaboraciones con huevo crudo

Si los compramos ya elaborados, debemos consumirlos en poco tiempo. Si son caseros, es preferible desechar las sobras para evitar la tan temida salmonelosis. Por supuesto, también debemos tener cuidado con los huevos.



Carne

Al igual que el pescado, es preferible congelarla y consumirla posteriormente si no vamos a consumirla en seguida. Debemos tener especial cuidado con la carne de ave, como el pavo, el pato o el pollo.



Helados, horchata, batidos y granizados

Son muy sensibles a las fluctuaciones de temperatura.



Marisco, moluscos y pescado

El marisco debe consumirse con la mayor brevedad posible y siempre debe tener su característico olor a mar. Si huele fuerte o te sabe a amoníaco, deséchalo de inmediato.

Tipos de refrescos

Existen distintos tipos de refrescos. Cada sabor e ingrediente los convierte en únicos para según qué ocasión. ¡Encuentra tu refresco ideal para este verano!

Si hacemos un poco de historia, tenemos que remontarnos hasta finales del siglo XVIII para encontrar los primeros refrescos en las reboticas de las farmacias, ya que, en la mayoría de los casos, este tipo de bebidas se usaba para paliar pequeñas afecciones.

Los primeros refrescos conocidos se elaboraban a base de agua natural o aguas gaseosas naturales, que se combinaban con frutos y edulcorantes como la miel u otros zumos azucarados.

El primer refresco moderno del que tenemos constancia es la “soda”, nombre con el que se empezó a denominar a la bebida que se elaboraba a partir de agua, bicarbonato sódico y anhídrido carbónico.

Actualmente, en España se consumen alrededor de 40 litros por persona y año, con los refrescos de cola como primera opción. Aunque, según la Asociación de Bebidas Refrescantes, (ANFABRA), la mayoría de las categorías han evolucionado positivamente durante 2021.

Aumento del consumo en 2021

BEBIDAS
REFRESCANTES
DE LIMÓN
+18%

BEBIDAS
ENERGÉTICAS
+22%

BEBIDAS
PARA
DEPORTISTAS
+9%

BEBIDAS
DE TÉ
+5,6%

Composición de las bebidas refrescantes

- AGUA
- +
- AZÚCAR
- ZUMOS
- ANHÍDRIDO CARBÓNICO
- CAFEÍNA
- AROMAS
- SALES MINERALES
- VITAMINAS
- ETC.

Refrescos sin cafeína

Son una variedad de los refrescos regulares, a los que no se les añade cafeína para evitar sus efectos, que estimulan el sistema nervioso.

Bebidas energéticas

Este tipo de bebidas, salvo las “light”, contienen azúcar en un porcentaje medio que ronda el 11%. Además, suelen contener cafeína, taurina, y guaraná, las tres con efectos estimulantes.

Refrescos bajos en calorías

En esta categoría diferenciamos, por una parte, los que llevan edulcorantes artificiales, que los hacen menos calóricos: serían los que se denominan “light”; y, por otra, los que no llevan azúcares ni edulcorantes artificiales, consiguiendo tener cero calorías o únicamente una caloría sin alterar demasiado el sabor original, que conocemos como “zero”.

Bebidas isotónicas

La ley las clasifica junto a las bebidas de cola como “bebidas refrescantes aromatizadas con adición de otros ingredientes alimenticios”. Contienen sales minerales y son sin gas. Además, suelen tener azúcar, aunque en los últimos años han aparecido versiones “zero” para no consumir calorías. Son aptas para reponerse tras un esfuerzo físico.

Refrescos regulares

Son las bebidas con gas más comunes y pueden ser de diferentes sabores.

Refrescos saborizados

Son bebidas con algún sabor específico como el del limón o la naranja. La mayor parte de la bebida base sigue siendo la misma y solo se le agrega una pequeña cantidad de edulcorante artificial. Pueden contener gas o no.



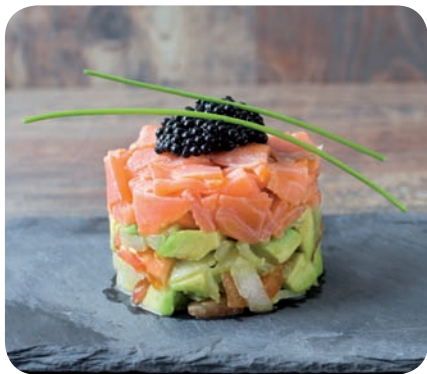
RECETAS FRESCAS Y SENCILLAS, ¡OLVÍDATE DE COCINAR!

Comer sin cocinar tiene multitud de ventajas. Si no tienes tiempo o quieres comer sano, te traemos consejos y recetas sencillas. ¡No te lo pierdas!

Con la llegada de la época estival y las tan ansiadas vacaciones, de lo que menos ganas tenemos es de pasar horas dentro de la cocina. A continuación te presentamos varias ideas y formatos de recetas con las que podrás preparar unos platos frescos para paliar las altas temperaturas.

Además, la ventaja de este tipo de elaboraciones es que son recetas perfectas para servir en el momento o para dejar preparadas con antelación, enfriadas en la nevera, con opciones para todos los gustos. Y así podremos disfrutar de más tiempo libre durante esta época del año.

Consejos prácticos para comer sin cocinar



Tartar

Entendemos por tartar cualquier plato, ya sea de carne, pescado o verduras, servido crudo y cortado muy fino, en el caso de ser de carne, o en daditos si se trata de un tartar de pescado o verdura.

Si es de carne, suele ir acompañado de una yema de huevo, como es el caso del steak tartar, y de condimentos, como pepino, alcaparras, cebolla, mostaza...

Si optamos por un tartar de pescado, habitualmente se suele hacer de salmón o de atún, y se recomienda congelar las piezas a consumir durante, al menos, 24/48 horas antes. Otra opción es usar ahumados o marisco cocido, como pulpo, langostinos o gambas picadas, aliñado todo con mayonesa, salsa de soja, vinagre, zumo de limón y alguna verdura crujiente. Si lo hacemos de verduras, la remolacha cocida, el tomate, las setas, las algas y el calabacín son las que más se usan junto con frutas para dar un toque fresco, como aguacate, manzana o mango.

Steak tartar



Ceviche

Es un plato típico de Perú. Consiste en pescado o marisco crudo marinado con zumo de cítricos como el limón, la lima o la naranja y acompañado de verduras como cebolla roja, boniato, maíz, ajo y cilantro. Habitualmente se hace de pescados blancos, que también se suelen congelar antes para evitar el anisakis, pero se pueden usar mariscos como gambas o langostinos. Un plato que se sirve bien frío, ideal para los días de calor y sin renunciar a las propiedades del pescado.

Ceviche de corvina



Carpaccio

Plato típico italiano que se sirve como aperitivo, pero que cada vez está más arraigado en nuestra cocina. Consiste en disponer unas láminas muy finas de carne o de pescado crudos, aderezadas con aceite de oliva, sal, zumo de limón y otros condimentos. Suele estar acompañado de lascas de queso parmesano.

Aunque originalmente se preparaba con carne de buey, actualmente han llegado hasta esta técnica platos como el carpaccio de setas, de calabacín e incluso de frutas como la piña, la sandía o el mango. Sin embargo, si optamos por los pescados, el salmón, el bacalao y otros salazones quedan genial, así como el pulpo o las vieiras. En definitiva, todo lo que podamos cortar en láminas finas es ideal para hacer un carpaccio.

Carpaccio de calabacín



Conservas y salazones

De pescado o de verduras, son una opción excelente para combinar con ensaladas o tostas. Además, las conservas de pescado, en este caso, son fuente de proteína.

Elabora un plato completo combinando legumbres en conserva, ya que son un excelente aporte de proteínas. El abanico de recetas que se pueden hacer con ellas es infinito, ya que combinan tanto con verduras como con conservas de pescado o salazones.

Podemos mezclar un bote de lentejas en conserva con pimientos del piquillo, atún en aceite de oliva virgen extra, rúcula y huevo hervido. Un plato para servir frío y con todas las necesidades nutricionales.



Gazpacho

Cuando hablamos de gazpacho nos referimos a la sopa fría que se elabora con hortalizas trituradas en crudo, principalmente tomate, cebolla, pimiento verde, pepino, ajo y vinagre, aderezada con aceite de oliva virgen extra. Pero como pasa con todas las recetas tradicionales de nuestra cocina, en cada familia hay una receta o truco que lo hace diferente del resto. Además del tradicional gazpacho andaluz, hoy en día nos atrevemos a versionar esta receta clásica mezclando otro tipo de hortalizas o incluso frutas, como por ejemplo un gazpacho de mango, sandía o remolacha.

Gazpacho de mango



Ensaladas

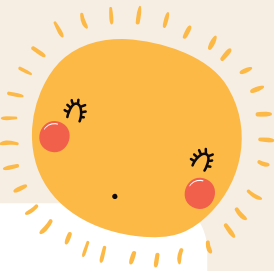
En este apartado podríamos incluir también los clásicos salpicones y los nuevos poké bowl. Simplemente hay que controlar que tengamos los diferentes tipos de alimentos distribuidos con las proporciones adecuadas, añadiendo siempre vegetales, hidratos de carbono, grasas buenas y proteína.

Poké bowl



Sitios fresquitos

para pasar bien el verano



Si eres de los que huyen de la playa durante los meses de verano y todavía estás en busca de un lugar de vacaciones, a continuación te recomendamos algunos de los sitios más fresquitos de España en donde disfrutar de un merecido descanso. ¡Toma nota de ellos!

¿Eres de los que prefieren disfrutar las vacaciones de verano en la playa o en la montaña? Como en tantas situaciones, existen dos tipos de personas: por un lado, están aquellas que asocian las vacaciones de verano con los baños de sol, el mar o los chiringuitos a pie de playa; por el otro, aquellas que prefieren desplazarse hacia algún rincón más fresco, normalmente pueblos de montaña, para disfrutar de la naturaleza, las bajas temperaturas y algún que otro baño en el río. Si perteneces a este segundo grupo y todavía estás buscando lugares cercanos en donde pasar tus vacaciones de verano, a continuación te descubrimos **sitios fresquitos** para descansar y disfrutar de la gastronomía.

Puente medieval, Camprodon

(Girona-Catalunya)

Se trata de una población de montaña ubicada en la provincia de Girona, en el Pirineo catalán, situada en la confluencia de los ríos Ter y Ritort. Camprodon no solo se caracteriza por ser el pueblo en el que nació el famoso pianista y compositor Isaac Albéniz, sino también por su puente medieval, que hoy en día se ha convertido en el emblema de esta localidad.

Qué hacer en Camprodon:

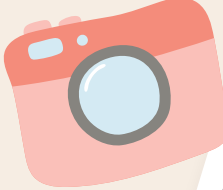
- **Rutas de senderismo:** al estar ubicado en el Pirineo catalán, en Camprodon podrás disfrutar de algunas de las rutas de senderismo con mejores vistas del país.
- **Recorrer la población:** dar un paseo por la **Plaça Major**, ver las casas colgadas sobre el río Ter, visitar el **monasterio de Sant Pere** y el **Pont Nou**, el emblema de la localidad.
- **Visitar el museo dedicado a Isaac Albéniz**, para descubrir la vida y obra del ilustre compositor.

Qué plato no puedes perderte:

- **Las galletas Birba:** no puedes irte de Camprodon sin degustar estas galletas con más de 100 años de tradición.



Pont Nou. Camprodon



Roscos de Loja

Fuentes del Algar, Callosa d'en Sarrià

(Alicante-Comunitat Valenciana)

Callosa d'en Sarrià es un municipio de la Comunitat Valenciana, situado al norte de la provincia de Alicante, en la comarca de La Marina Baixa. La población está atravesada por dos ríos, el Algar y el Guadalest, y además está rodeada por las sierras de Aitana, Bèrnia y La Xortà... ¡El destino ideal para disfrutar de la naturaleza! Además, se encuentra a solo 3 km de Las Fuentes del Algar, un paraje natural compuesto por un conjunto de cascadas conectadas por pequeños canales acuáticos o ríos en donde disfrutar de un baño muy fresquito.

Qué hacer en Callosa d'en Sarrià:

- **Recorrer la población:** descubrir algunos de los sitios más emblemáticos como el **Calvario**, el **Fort de Bèrnia** y el **Museo Etnológico**, entre otros.
- **Rutas de senderismo:** la población está rodeada por algunas de las estribaciones montañosas más importantes de la provincia, como las sierras **Aitana**, **La Xortà**, **Bèrnia** y **Ponoig**, por lo que posee senderos y rutas ecoculturales señalizadas.
- **Disfrutar de un baño en Las Fuentes del Algar.** Además, podrás realizar una de las visitas guiadas por este paraje, que consisten en recorrer un circuito de 1,5 km a lo largo del cauce del río Algar para disfrutar del paisaje y de los manantiales que brotan de las rocas, y darte un baño en sus pozos de aguas frías y cristalinas.

Qué plato no puedes perderte:

- **Los "minxos":** una base hecha de pasta de harina, escaldada, sobre la que se ponen todo tipo de verduras troceadas y pescado.
- Callosa d'en Sarrià se caracteriza por sus plantaciones de **nísperos con denominación de origen**, por lo que multitud de platos de su recetario están elaborados con esta fruta.



Fuentes del Algar



Nísperos



Paraje de los Infiernos, Loja

(Granada- Andalucía)

Loja es un municipio de la provincia de Granada, situado en el estrecho valle que forma el río Genil, entre la sierra Gorda y el monte Hacho. El agua filtrada en la sierra de Loja hace que broten numerosos manantiales, ¡muy fresquitos! Además, en esta población también se encuentra el paraje de Los Infiernos, declarado monumento natural, rodeado de cascadas y unas vistas espectaculares.

Qué hacer en Loja:

- **Recorrer la ciudad:** esta población se caracteriza por conservar abundantes vestigios arqueológicos de la Edad del Bronce y de época musulmana, como los restos de una alcazaba medieval y el recinto fortificado que rodeaba la antigua medina.
- **Rutas de senderismo:** la sierra de Loja ofrece rutas y senderos por paisajes realmente sorprendentes como el **Charco del Negro** y la más famosa, ¡el **paraje de los Infiernos**!
- **Darte un baño** en sus múltiples manantiales de agua fresca y en el nacimiento del **Riofrío**.

Qué plato no puedes perderte:

- **Roscos de Loja:** el recetario de la gastronomía lojeña está presidido por estos dulces tan famosos en la provincia de Granada. ¡No puedes irte de Loja sin probarlos!



Manantial natural. Loja

CONSEJOS PARA UNA COMPRA SIN HUELLA

Reducir el impacto que nuestras compras generan en el entorno tiene beneficios, tanto para el medio ambiente como para nosotros mismos. ¡Te damos las claves para reducir tu huella!

El término *huella ecológica* fue acuñado en 1996 por Mathis Wackernagel y William Rees y es un indicador o medida del impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza. ¿Qué podemos hacer en nuestro día a día para reducirla? Te explicamos a continuación cómo hacer que nuestra compra deje "la menor huella posible". Cada gran cambio comienza con unos pequeños pasos.

Cómo disminuir tu huella ecológica en las compras

ALTERNATIVAS AL COCHE

Cuando vayas a comprar, utiliza el transporte público, ve caminando o en bicicleta para ayudar a reducir la contaminación del aire y, a su vez, mantenerte en forma.



PIENSA ANTES DE COMPRAR

Consumir de manera responsable es la primera acción para reducir nuestra huella ecológica. Toma conciencia de la necesidad de lo que vas a comprar antes de adquirirlo.



RECICLA TODO LO QUE CONSUMAS

Aprovecha cada alimento para evitar el desperdicio alimentario y, antes de tirar algo, piensa si puede tener un segundo uso si lo donas o regalas.



OPTA POR EL ECODISEÑO

Elige muebles y objetos decorativos que utilicen maderas recicladas, cartón, plantas, etc. en su fabricación.



EVITA LOS TINTES EN LA ROPA

Alquilfenoles, metales pesados o ftalatos son nocivos para el medio ambiente.



ELIGE PRODUCTOS LOCALES

Ya que, de esta forma, reducirás la emisión del CO₂ necesario para su transporte.



AHORRA ENERGÍA

Si tienes que comprar bombillas, opta por ledes de bajo consumo. A la hora de adquirir electrodomésticos, elige los C o más.



FÍJATE EN EL ETIQUETADO

Mira si la ropa está fabricada con materiales reciclados y si certifica el tratamiento de aguas residuales en su fabricación.



REDUCE TU HUELLA TAMBIÉN EN EL SÚPER



- Compra alimentos locales, de km 0 y de temporada:

Se evita el transporte de media o larga distancia.

Se utilizan menos envases: al no tener que viajar tantos kilómetros, no necesitan tanto envasado, ni para su protección ni para su conservación.

Más sabor: los alimentos estarán más sabrosos porque se recolectan en su momento óptimo de maduración.

Precio: como son de temporada, hay más oferta en el mercado.

- Ten en cuenta el origen y el modo de producción, información que aparece en la etiqueta. Consume alimentos de producción ecológica que hayan usado pocos insecticidas y fertilizantes (o ninguno) durante su producción.
- Compra los productos en paquetes que sean más grandes, siempre que los vayas a consumir, para ahorrar en envases.
- Busca siempre la manera de reutilizar los productos que compres, como botellas y latas, para darles una segunda vida y, en última instancia, recíclalos de manera correcta.
- Valora las acciones sostenibles de las marcas: como el uso de envases sostenibles, productos orgánicos y otros cuidados con el medio ambiente. Cuanto más compren los consumidores productos desarrollados con estrategias sostenibles, más compañías querrán hacer lo mismo.
- Recicla correctamente todos los envases: separar la basura dará una segunda vida a objetos que ya no tienen ningún uso concreto.

¿CÓMO CONTRIBUIMOS AL MEDIO AMBIENTE?

- Se reducen las emisiones de CO₂.
- Se ahorra energía y materias primas para producir los productos y envases.
- Disminuye la contaminación del aire, que afecta a la salud de millones de personas en el mundo.
- Se optimizan los recursos agrarios y se reduce la contaminación de acuíferos por nitratos.

¿Qué beneficios obtenemos nosotros como consumidores?

- ✓ Ahorramos en carburante, al utilizar menos el coche y más el transporte público.
- ✓ Fomentamos la economía local: si compramos productos en negocios locales, invertimos más en la zona, creando riqueza y empleo en la comunidad.
- ✓ Ahorramos en la cesta de la compra.
- ✓ Contribuimos a dejar un planeta menos contaminado a las futuras generaciones.

Energía renovable



Consum y Endesa acuerdan el suministro de energía renovable para los próximos 10 años

Endesa y Consum han firmado un contrato de suministro a largo plazo que proporcionará, durante los próximos 10 años, energía totalmente renovable para cubrir el 50% de la demanda de electricidad de la cadena de supermercados.

El acuerdo entrará en vigor el 1 de enero de 2023 y, a partir de entonces, el 50% de la energía de la cadena de supermercados procederá del portfolio solar de Enel Green Power España, la filial de renovables de Endesa. Además, la otra mitad del suministro energético de la Cooperativa se cubrirá también con energía renovable y certificada con Garantías de Origen (GdO).

Contribuimos a reducir la huella de carbono

Este acuerdo garantiza que todo el consumo eléctrico de la Cooperativa proceda de fuentes no emisoras, con lo que se evitará la emisión a la atmósfera de más de 66.000 toneladas de CO₂ al año y se dejará de manifiesto el compromiso de Consum con la reducción de la huella de carbono, que ha reducido en un 84% desde 2015.

Por otro lado, la Cooperativa es la primera empresa del sector de la distribución alimentaria que ha obtenido el sello "Reduczo" del Ministerio para la Transición Ecológica (MITERD) y que registra su huella públicamente en la base de datos del Ministerio. Actualmente, el 100% de los supermercados Consum son ecoeficientes.

Participación



Consum retoma la celebración de sus Juntas de socios, ejemplo de transparencia y democracia empresarial

Trabajadores y consumidores participaron durante mayo y junio en las Juntas de socios de Consum, a través de las Juntas Preparatorias de Consumidores y las Juntas Delegadas de Trabajadores, que se celebran cada 3 años, y la Asamblea General, máximo órgano de representación de la Cooperativa, que se celebra anualmente. Es un ejercicio de transparencia y democracia empresarial en la que ambos colectivos son informados de las decisiones de Consum.

Concretamente, la Asamblea General, celebrada el pasado 16 de junio en Beniparrell (Valencia), cuenta con una composición paritaria formada por 150 socios delegados, 75 de ellos representantes de los trabajadores y 75 de los consumidores de toda España. En ella, además de dar cuenta de los resultados económicos de la Cooperativa de 2021, se produjo la renovación del Consejo Rector, máximo órgano de gobierno de la Cooperativa.

Consum, al ser una cooperativa polivalente de trabajadores y consumidores, cuenta con la participación de estos dos colectivos en la elección de sus órganos de gobierno, así como en la aprobación de sus cuentas anuales y en la toma de decisiones que afecten a la Cooperativa.

Resultados Consum 2021



Consum factura 3.378,9 millones de euros en 2021, un 1,6% más

- Obtuvo unos resultados de 67,9 M€, un 3,6% más.
- Las ventas online crecieron un 37,6%, hasta los 61,37 M€.
- Sumó 826 puestos de trabajo, hasta alcanzar una plantilla de 18.212 trabajadores.
- Repartió 71,5 M€ entre los trabajadores e invirtió 28,3 M€ en conciliación.
- Realizó inversiones por 149,9 M€, un 27,6% más, destinadas al crecimiento de la red comercial, adecuación de instalaciones logísticas y digitalización.

Consum facturó 3.378,9 millones de euros en 2021, un 1,6% más que en el ejercicio anterior y los resultados se situaron en 67,9 millones de euros, un 3,6% más. El total de inversiones alcanzó los 149,9 millones de euros, destinados a la ampliación y adecuación de la red de tiendas y de las centrales logísticas, así como a procesos de innovación y digitalización. Además, en 2021, las ventas de la tienda online se incrementaron un 37,6%.

Fomentar el talento y el bienestar

La Cooperativa creó 826 nuevos puestos de trabajo en 2021, hasta alcanzar una plantilla de 18.212 trabajadores, de los que el 73% son mujeres. El 94% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios, que en 2021 alcanzaron los 71,5 millones de euros.

Ayudar a ahorrar al socio-cliente

En 2021 los socios-clientes se beneficiaron de descuentos en sus compras por valor de 50,5 millones de euros. Además, la participación en ventas alcanzó el 80%, lo que pone de relieve la buena aceptación del programa Mundo Consum, presente ya en 3,4 millones de hogares.

La Cooperativa ha seguido apostando por la innovación orientada a las personas, a la que destinó 20,8 millones de euros, un 7,2% más, para proyectos de I+D+i, como los mangos de los carros y cestas con tratamiento anti-Covid; las bandejas de horno con recubrimiento antiadherente; la ampliación de las cajas autoservicio y la integración de la tienda online en la app Mundo Consum, entre otros.

Actuar con responsabilidad y solidaridad

En 2021, Consum colaboró con cerca de un millar de proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente a través de su política de colaboraciones y su Programa Solidario. La inversión ha ascendido a 23,8 millones de euros, un 21% más que en el ejercicio anterior.

Destaca su Programa Profit de Gestión Responsable de Alimentos, que en 2021 ha celebrado su 10.º aniversario, a través del cual Consum donó 8.460 toneladas de alimentos a las personas que más lo necesitan.

Reducción de emisiones y apuesta por la economía circular

Consum renovó en 2021 su política ambiental, en base a dos objetivos: la lucha contra el cambio climático y la economía circular. En este sentido, la Cooperativa destinó 67,2 millones de euros a inversiones medioambientales, con el objetivo de minimizar sus efectos sobre el entorno.

La Cooperativa también renovó la certificación "Residuo Cero" de AENOR en sus seis plataformas logísticas y la sede, que acredita que más del 99% de los desechos de embalajes, contenedores, palés y demás residuos se valorizan, para evitar, de esta forma, que tengan como destino el vertedero.

En cuanto a la economía circular, gracias al Plan de Reducción de Materiales y Envases, se dejaron de poner en el mercado más de 1.590 toneladas de plásticos.

PRIMERA DEPILACIÓN

Todo lo que tienes que saber

Lo más habitual es que la preocupación por el vello se haga visible en la adolescencia, en torno a los 12 o 13 años.

Aunque los adultos nos sometemos a diferentes técnicas de depilación, más o menos dolorosas, para eliminar el vello de nuestro cuerpo, en el caso de nuestros hijos es diferente y sentimos la necesidad de protegerles y buscar la mejor técnica que pueda ayudarles a pasar su **primera depilación** del mejor modo posible, con el fin de que el proceso no sea traumático ni doloroso. A continuación te descubrimos las diferentes **técnicas depilatorias** que existen en el mercado para que puedas decidir la que mejor se adapte a tu caso concreto.

CUÁNDO SE DEBE REALIZAR LA PRIMERA DEPILACIÓN

Lo más habitual es que la preocupación por el vello se haga visible en la adolescencia, **en torno a los 12 o 13 años**. Por un lado, durante esta etapa es cuando aparece vello en áreas del cuerpo que antes no había, o bien se hace más visible en otras partes en las que antes era imperceptible. Por otro lado, es en esta etapa cuando el adolescente empieza a preocuparse más por su aspecto.

En algunos niños y niñas que todavía no han llegado a la pubertad, este cambio se produce antes debido a factores como la cantidad de vello o el tono de la piel. En estos casos hay **soluciones menos drásticas** que una **primera depilación**, como por ejemplo aplicar crema decolorante. Esta puede ser un primer paso para ocultar ese vello algo más oscuro, ya que, mediante una decoloración química, este se vuelve rubio y apenas imperceptible a la vista.

Cuestiones a tener en cuenta en la primera depilación

- 1 A la hora de someterse a una **primera depilación**, debemos dejar constancia al adolescente de que, en algunas zonas concretas, el vello cumple una función fundamental, la de protección, por lo que eliminarlo puede ser perjudicial para la salud.
- 2 Tras la primera depilación, el cuidado de la piel juega un papel fundamental, de manera que, una vez depilada, es importante calmar la piel con aloe vera y más adelante con body milk para que no se reseque.

Técnicas para realizar la primera depilación

	PROS	CONTRAS
 RASURADO O AFEITADO CON MAQUINILLA DESECHABLE	Es un método para una primera depilación muy rápido e indoloro.	Tiene una baja eficacia porque el vello sale a los pocos días y de forma más fuerte, ya que no se elimina de raíz. Además, puede provocar irritaciones o infecciones cutáneas si no se exfolia la piel o se realiza de forma adecuada.
 CREMA DEPILATORIA	Elimina el vello rápidamente de forma superficial y de forma indolora.	Tiene una baja eficacia porque el vello sale a los pocos días y de forma más fuerte, ya que no se elimina de raíz. Además, puede provocar irritaciones cutáneas si no se siguen las instrucciones del fabricante.
 BANDAS DEPILATORIAS DE CERA, CERA TIBIA O CERA CALIENTE	Eliminan el vello de raíz, por lo que tarda más en salir.	Se trata de un método efectivo, pero algo doloroso, sobre todo la cera fría, por lo que se recomienda seguir las instrucciones del fabricante correctamente, o bien acudir a un profesional de estética.
 MAQUINILLAS ELÉCTRICAS	Los cabezales de la máquina eliminan el vello de raíz, por eso tarda más en salir.	Se trata de un método bastante doloroso, que puede llegar a irritar la piel.
 MÉTODOS DE DEPILACIÓN DEFINITIVOS	El láser o la fotodepilación son los más efectivos a largo plazo, ya que después de unas sesiones el vello desaparece por completo.	En el caso de la primera depilación, estos tipos de métodos no son los más recomendables porque durante la pubertad existe una inestabilidad hormonal y, hasta que esta no se asienta, los resultados no son definitivos.

CÓMO SUPERAR LOS MIEDOS EN EL EMBARAZO

Los miedos en el embarazo son muy habituales. Tanto si eres primeriza como si no, siempre surgen dudas y preocupaciones que puedes superar. ¡Toma nota!



El miedo es una emoción común y propia del ser humano. Ante el nuevo reto que supone un embarazo, surgen ocasiones de incertidumbre e inquietud que, fruto del desconocimiento, pueden llevarte a una situación de ansiedad.

¿CÓMO QUITAR EL MIEDO DURANTE EL EMBARAZO?

- **Relajarse para evitar un aborto espontáneo:** es cierto que en algunas ocasiones se producen interrupciones indeseadas del embarazo en las primeras semanas, pero no debemos pensar en ello, no es algo generalizado y conviene hacer vida normal hasta la primera ecografía. Cuando las madres reciben la noticia de la presencia del latido del corazón, las posibilidades de un aborto se reducen a tan solo un 5%.
- **Consultar siempre a especialistas:** surgen también temores respecto a los defectos congénitos que puedan sufrir los bebés. En este sentido son muy importantes las revisiones periódicas, mediante ecografías y analíticas que te ayudarán a estar tranquila y a conocer el desarrollo del bebé. Las malformaciones congénitas solo se dan en un 4% de los embarazos.
- **No temer a lo desconocido:** este miedo al parto suele surgir por la falta de conocimiento o experiencia y las expectativas que cada mujer tiene sobre el mismo. Una madre que tiene expectativas negativas sobre el parto, o una madre primeriza que no sabe mucho sobre cómo transcurre este proceso, probablemente tendrá **más miedo que una madre que tiene expectativas positivas y se siente más confiada en el parto.**

También está la inquietud respecto al proceso de dolor del parto: es importante tener un médico en el que confiar y hablar de los miedos y deseos de lo que pueda producirse en el momento del alumbramiento.

Es muy importante asistir a los cursos de preparación al parto, de la misma forma que a las sesiones previas con la matrona. Toda la información y conocimientos son necesarios para afrontar la nueva etapa.

¿Qué siente mi bebé cuando tengo miedo?

- La adaptabilidad del bebé permite su correcto desarrollo, incluso, en situaciones verdaderamente adversas. El estrés y los temores propios de un embarazo asaltan a la madre ante un proceso de alta incertidumbre.
- Poder comentar con tu pareja y tu médico qué y cómo se pueden producir los futuros acontecimientos ayuda a tomar con seguridad los cambios y novedades que están por venir.
- Si estás embarazada o deseas estarlo, no hay mejor evasión del miedo que sentirte querida y apoyada por tu pareja. También ayuda la cercanía de tus amigos y contar con todo el apoyo médico que puedas necesitar, normalizando los cambios físicos y psicológicos que la nueva etapa vital traerá consigo.

“ **CUANDO LAS MADRES RECIBEN LA NOTICIA DE LA PRESENCIA DEL LATIDO DEL CORAZÓN, LAS POSIBILIDADES DE UN ABORTO SE REDUCEN A TAN SOLO UN**

5%

ENURESIS NOCTURNA

¿Por qué sigue mojando la cama?



La enuresis nocturna afecta sobre todo a los niños. Aunque no es un problema grave, ayudarles con apoyo pediátrico y emocional es importante.

Hablamos de **enuresis nocturna** o **incontinencia nocturna** cuando un niño se orina de forma involuntaria mientras duerme, de forma prolongada en el tiempo y a una edad en la que se espera que ya sepa controlar su vejiga. Aunque en la mayoría de los casos no se trata de un problema grave, la **enuresis nocturna** puede tratarse de algo frustrante para un niño, que puede afectar a su autoestima y a la forma de relacionarse con sus amigos o compañeros fuera de casa. A continuación te hablamos de sus posibles causas y te damos algunos consejos que poner en práctica.

SOBRE QUÉ EDAD SE DA LA ENURESIS NOCTURNA EN NIÑOS

La **enuresis nocturna** se suele dar pasados los 5 o 6 años, ya que, hasta el momento, el niño puede estar todavía aprendiendo a controlar sus esfínteres o su vejiga durante la noche. Esta **incontinencia nocturna** es un trastorno habitual que **puede prolongarse hasta la adolescencia**, una edad difícil en la que, si no tratamos el tema con delicadeza, naturalidad y comprensión, puede llegar a causar un grave problema de autoestima que puede agravar este trastorno o, incluso, prolongar esta micción involuntaria por más tiempo.

“ **LA ENURESIS NOCTURNA SE SUELE DAR PASADOS LOS 5 O 6 AÑOS, YA QUE, HASTA EL MOMENTO, EL NIÑO PUEDE ESTAR TODAVÍA APRENDIENDO A CONTROLAR SUS ESFÍNTERES O SU VEJIGA DURANTE LA NOCHE.** ”

POSIBLES CAUSAS DE LA ENURESIS NOCTURNA EN NIÑOS

Hoy en día no existe una causa concreta que se considere desencadenante de la **enuresis nocturna**, pero algunas de ellas pueden ser:

- **Antecedentes familiares:** la **enuresis nocturna** tiene un alto componente genético, ya que, si los padres la padecieron en la infancia, los hijos tienen mayor riesgo de sufrirla también.
- **Producción excesiva de orina por la noche:** algunos alimentos contienen una gran cantidad de agua y fomentan la producción de orina.
- **Falta de madurez:** como ser menor de 6 años, tener una vejiga pequeña o ser incapaz de reconocer que está llena, debido a que los nervios que controlan esta parte están tardando en madurar.
- **Episodios de estrés o ansiedad:** algunos eventos estresantes como un divorcio, la llegada de un nuevo miembro a la familia, comenzar una nueva etapa escolar o dormir fuera del hogar pueden ser algunos detonantes de la **enuresis nocturna**.
- **Algún problema médico:** en algunos casos, la **enuresis nocturna** puede ser signo de un problema de salud, por lo que es recomendable acudir a un profesional médico o pediatra si el niño supera los 7 u 8 años de edad, si la incontinencia ha sido desencadenada por algún trauma o si va acompañada de dolor al orinar, se tiene una sed inusual o la orina presenta un color extraño.

Tips para controlar la enuresis nocturna en niños

- Psicología positiva y normalizar la situación.
- Animar al niño a orinar regularmente durante el día y, sobre todo, a que no aguante la orina y pida ir al baño durante el horario lectivo.
- Mantener una ingesta adecuada de líquidos antes de irse a dormir.
- Orinar antes de acostarse.
- Dar recompensas positivas o reconocer el mérito cuando el niño ha conseguido no orinarse durante la noche.
- Usar alarmas para no mojar la cama en adolescentes o bien, en la infancia, levantar al niño durante la noche para que orine.
- Usar pañales nocturnos.

ABANDONO ANIMAL

Cómo evitarlo



La convivencia con las mascotas no siempre es un éxito, por ello te enseñamos a evitar y prevenir el abandono animal.

¿Qué es el abandono animal?

El abandono es el principal problema de bienestar de los animales de compañía en nuestro país. A pesar de ser un delito y un grave problema para la sociedad, lo cierto es que, según las estadísticas, solo en 2020 llegaron a los centros de acogida de animales de compañía de España alrededor de 162.000 perros y 124.000 gatos.

¿Por qué se produce?

Los motivos que llevan a algunas personas a abandonar a sus animales son muchos, pero el principal es el factor económico. Las camadas no deseadas son el segundo motivo y los problemas de comportamiento del animal, el tercero. Pero todas las causas pueden prevenirse si nos paramos a reflexionar antes de adoptar un animal.

Es fundamental plantearse si nuestra economía será estable durante los siguientes 15 o 20 años y si seremos capaces de sostener al animal, incluso si nuestra situación económica empeora. Para evitar las camadas indeseadas, basta con consultar las medidas a tomar con el veterinario. La esterilización es una solución, pero existen otras. Y, respecto a los problemas de comportamiento, se solucionan con educación, empatía, respeto y paciencia y, cuando sea necesario, consultando a un etólogo y/o un educador canino.

Los motivos que llevan a algunas personas a abandonar a sus animales son muchos, pero el principal es el factor económico.

¿Qué consecuencias tiene?

La principal consecuencia del abandono animal es el sufrimiento de los animales, que de la noche a la mañana se ven lejos de su familia, solos, en la calle y sin saber cómo alimentarse o protegerse.

Además, si tenemos en cuenta que la ley prohíbe los animales errantes, estos perros y gatos, si no sufren un accidente o mueren de hambre, suelen acabar siendo recogidos por el Ayuntamiento, que tiene la obligación de hacerlo. Una vez recogidos, el destino del animal dependerá de si el municipio cuenta con protectora o solo con perrera.

En la perrera, tras un periodo de tiempo estipulado por la ordenanza municipal, el animal es sacrificado. En la protectora se les busca un nuevo hogar y, aunque no todos los animales lo encuentran, la labor que realizan es fundamental para dar esperanza, alimento y cobijo a los animales mientras les llega una nueva oportunidad.

Cómo evitarlo



Las tristes consecuencias del abandono animal pueden evitarse siendo responsables de nuestros actos. Somos los humanos quienes adoptamos a los animales de compañía y es nuestra responsabilidad darles una buena vida y, en caso de no poder, buscar soluciones que no perjudiquen al animal.



El microchip identificativo y tenerlos censados en nuestros municipios son medidas obligatorias que pueden ayudar a evitar el abandono y, por supuesto, también no mirar hacia otro lado y denunciar los casos de abandono que podamos detectar.



Pero, sobre todo, lo que salva vidas es el amor y respeto a los animales, considerarlos uno más de la familia y entender que "ellos nunca lo harían".



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!

Sora / Sophie
Jean Carlos



Blanca
Concha



Jan
Diego y Lorenzo



Los Gorditos
Rafael y Albert



Mini / Bela
Marinela



Troy
Teresa





Entrenosotros

magazine digital

¡Pásate a la **opción online!**



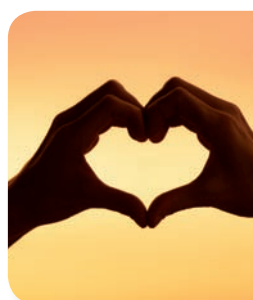
Ahorra papel
y contamina
menos.



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 **mundosconsum.es**
o la **App Mundo Consum** ¡y da el salto!