

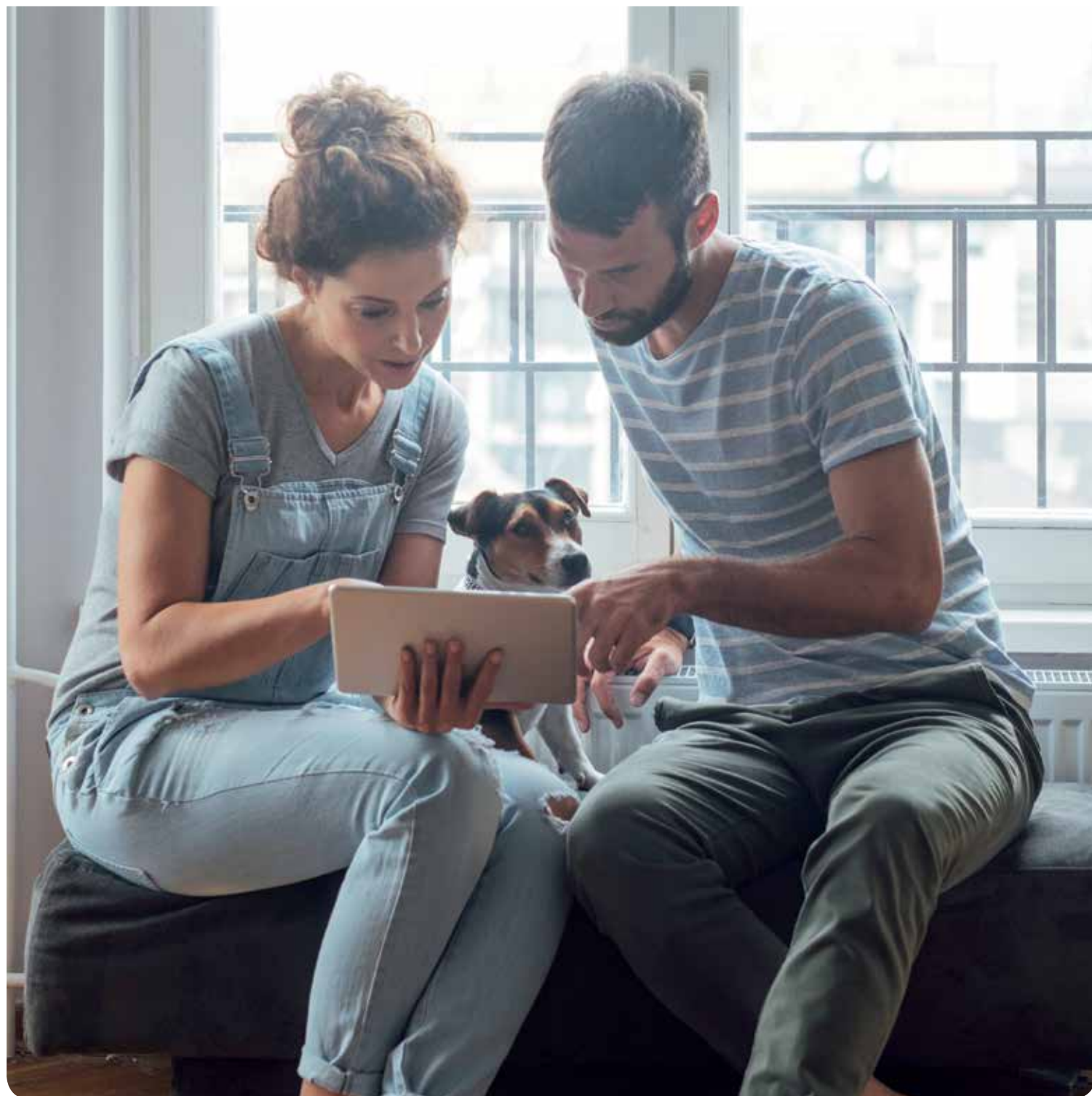


Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2022
Nº 116



EL TEMA DEL MES

CÓMO ORGANIZARSE PARA EL NUEVO CURSO

SABER COMPRAR. ORDENAR LA CASA DESPUÉS DE LAS VACACIONES.
LOS CINCO DE... M^a JOSÉ BUZÓN. CONÓCETE. CÓMO AFRONTAR LA JUBILACIÓN DE FORMA POSITIVA.

Aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, de encontrar la faceta positiva a las rutinas, nos puede ayudar a tener calma interior y felicidad.

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), María José Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo).
Administración y documentación: Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).
Teléfono: 900 500 126
e-mail: comunicacionexterna@consum.es
Diseño y maquetación: Weaddyou.
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
Fotomecánica: Lithos.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral.
© Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro

Ya estamos de vuelta de las vacaciones, que hemos podido disfrutar, por fin, como lo hacíamos antes de la pandemia. Y apenas han sido dos años, pero se nos han hecho un poco largos. Sea cual sea el lugar que hayas elegido como destino vacacional, seguro que has podido descansar, desconectar, disfrutar de la familia y los amigos y recuperar la normalidad. ¡Qué ganas teníamos!

Ahora, con la vuelta al trabajo, a los colegios, las comidas, la casa, el gimnasio... retomamos la rutina y aparece en nosotros esa sensación de añoranza de los días de relax veraniego. Pero, ¿por qué no ver la “vuelta al cole” como una oportunidad para comenzar propósitos que hemos estado “rumiando” durante el verano? Hacer más ejercicio, cuidar la alimentación, pasar más tiempo con los niños, no mirar tanto el móvil, ser más ordenados y ordenadas, dejar de fumar, retomar esa afición aparcada por la Covid, leer más... En definitiva, buscar alicientes en la vida que nos hagan felices.

Expertos en psicología y pensamiento positivo definen la felicidad como un estado de bienestar mental, que va más allá de la ausencia de tristeza. Ser feliz significa disfrutar plenamente de todo lo que nos rodea y aprender de las malas experiencias. Aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, de encontrar la faceta positiva a las rutinas, nos puede ayudar a alcanzar ese estado de calma y felicidad. Está claro que la situación de la economía nos preocupa, pero como no podemos cambiar la realidad, enfoquémonos en cambiar la actitud con la que vivimos y nos enfrentamos a las adversidades.

Si eres de aquellos a quien “no les da la vida” para todo y te agobias cuando tienes muchas tareas por hacer, podemos ayudarte. Es común pensar que, entre los niños, las tareas domésticas, el trabajo, etc., no tenemos tiempo para nada. Pero ¿eso es así o es falta de organización? Intentar hacer todo lo que tenemos entre manos durante el día no es fácil, ya que toda tarea requiere un tiempo y un esfuerzo. Pero si conoces bien cómo organizar tu día a día, verás cómo todo se simplifica y empezarás a ser más eficiente. Te lo explicamos en nuestro Tema del mes.

Y ahora que volvemos de vacaciones, también puede ser un buen momento para concienciarnos en la necesidad de organizarnos, también, para evitar desperdiciar alimentos en casa. Según datos oficiales, en España se desperdician cada año en los hogares más de 1.400 millones de kilos de alimentos. ¿Sabes lo que contamina ese gesto? Te lo contamos en Es Eco.

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



10 Consumidor

- 04 JUNTOS HACEMOS CONSUM
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 LOS CINCO DE...
Mª José Buzón.
- 08 HOY COMEMOS
Alimentos ricos en calcio: más allá de los lácteos.
- 10 LOS FRESCOS
Propiedades del mango.
- 12 SABER COMPRAR
Ordenar la casa después de las vacaciones.



14 Actualidad

- 14 A EXAMEN
Higiene dental: productos imprescindibles.
- 16 EL TEMA DEL MES
Cómo organizarse para el nuevo curso.
- 18 VIAJAR CON GUSTO
Visitar bodegas en Cataluña: enoturismo.
- 20 ES ECO ES LÓGICO
Trucos para no tirar nada.
- 22 NOTICIAS CONSUM
Consum se compromete a ser neutra en emisiones en 2030. Consum obtiene la certificación de AENOR para su Sistema de Seguridad Alimentaria. 1 de cada 3 puestos de alto nivel en Consum está ocupado por mujeres. Consum abre cinco supermercados ecoeficientes en lo que va de año.



28 Toma nota

- 24 SALUD Y BELLEZA
Beneficios del colágeno.
- 26 CONÓCETE
Cómo afrontar la jubilación de forma positiva.
- 28 CUIDADO INFANTIL
Educar en la diversidad.
- 30 MASCOTAS
El lenguaje de los perros y cómo entenderlo.

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

Me encanta comprar en Consum, la carnicería muy buena, el fiambre muy bueno y la pescadería muy buena. El Miércoles compre salmonete de la lonja súper bueno.



Yo llamé la semana pasada al teléfono de atención al cliente para informar q en la tienda donde compro faltaba un producto q yo utilizo habitualmente y me atendieron enseguida muy amablemente.



TWITTER

Me gustaría felicitar a TODO EL PERSONAL de la tienda @Consum de la C/Jesús, 98 por el trato y la amabilidad que siempre muestran con sus clientes. Llevo viviendo 1 año en el barrio y desde que voy, la atención ha sido siempre EXQUISITA. En estos tiempos, esto es de agradecer.

No es que sea yo mucho de hacer publicidad de supermercados, pero ayer compré una sandía en @Consum y creo que es la mejor sandía que me he comido en lo que llevamos de temporada, con un sabor que creo va a ser difícil de superar. Mañana vuelvo y compro otra.



INSTAGRAM

Hoy para desayunar o almorzar o Comer algo #consum #mandarina #zumodemandarina



Impulsando tus ideas

Gracias a las aportaciones de nuestros clientes hemos renovado nuestra familia de ensaladas Consum, con nuevas recetas y nuevas formas para tomar ensalada. Además de la reformulación, hemos renovado el packaging para que sea 100% reciclable.

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



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



COCINA SIN OLORES

Cuando estás preparando pescado en la cocina (o también coliflor, u otras comidas) y huele prácticamente toda la cocina a lo que estás cocinando, es muy sencillo acabar con el problema. Tan solo tienes que echar en un cazo un poquito de suavizante y ponerlo a calentar en el fuego, y así el aroma se extiende por toda la cocina y queda perfumada del suavizante. Probadlo y veréis el resultado.

Pili G.

¡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

Los cinco de...

María José Buzón

Científica

Doctora en Biomedicina, Biología Molecular y Bioquímica por la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), María José Buzón es una científica española que trabaja en el departamento de enfermedades infecciosas del Instituto de Investigación Vall d'Hebron, en Barcelona. Allí es la máxima responsable del laboratorio VIH-sida. Sus estudios se centran, concretamente, en terapias para erradicar el VIH, tema en el que lleva investigando desde hace muchos años y que la ha conducido a formarse, entre otros lugares, en la prestigiosa Escuela de Medicina de Harvard. En 2016, Buzón fue reconocida por el programa de L'Oréal-UNESCO "La Mujer y la Ciencia" como una de las cinco mejores jóvenes investigadoras promesas del año y como "Nuevo Talento Internacional".



Por la realización de este reportaje, María José Buzón y Consum entregan 500€ a Cruz Roja de Cerdanyola del Vallés. 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 María José Buzón

1



Jamón serrano

El jamón, en todas sus formas (serrano, ibérico, etc.), sería la causa de que no pudiera ser vegetariana. Nunca puede faltar en casa ni, por supuesto, en celebraciones especiales; acompañado, eso sí, de un buen pan con tomate.

2



Frutas de temporada

Nos ofrecen raciones sanas, pero también muy frescas y ricas: fresas, cerezas, chirimoyas, caquis, mandarinas... son algunas de mis frutas preferidas.

3



Pasta

Por su versatilidad y por su facilidad para combinarla con otros productos, la pasta siempre está presente en mis menús semanales. Dos de mis preparaciones favoritas son la ensalada de pasta y los espaguetis solo con aceite, ajo y huevo.

4



Nueces

Porque es un producto que aporta mucha energía y también es muy saludable. Es uno de mis alimentos favoritos para picar entre comidas. También en ensaladas.

5



Aceite de oliva virgen extra

Es el producto más indispensable en mi cocina. Incluso cuando vivía en Estados Unidos tenía que tener siempre en mi cocina aceite de oliva. Las tostadas solo con aceite son uno de mis desayunos preferidos.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Más allá de los lácteos

Los alimentos ricos en calcio no se reducen solo a los lácteos. Asegúrate el aporte suficiente de este mineral a través de los siguientes alimentos.

Hace algunos años, nuestra salud ósea se vinculaba únicamente a cuántos alimentos lácteos consumíamos al día. Aunque es cierto que los lácteos son una buena fuente dietética de calcio, el hecho de consumir muchos lácteos promueve que se eviten otros alimentos y que se desequilibre nuestra alimentación. De hecho, según un estudio publicado en enero de 2014, de Feskanisch y colaboradores en JAMA Pediatrics, concluían que una mayor ingesta de leche durante la adolescencia no se relacionaba con un menor riesgo de fracturas de cadera (el principal tipo de fractura osteoporótica) en adultos mayores.

Hoy, se recomienda tener en cuenta varios factores para fomentar una buena salud ósea, entre ellos:

- Llevar una vida activa y al aire libre, evitando el sedentarismo y facilitando una exposición con frecuencia pero con moderación al sol para fabricar vitamina D, una vitamina realmente imprescindible en lo que a salud ósea se refiere.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Seguir un patrón de alimentación que incluya verduras, legumbres, granos integrales, frutos secos como almendras y avellanas, higos desecados, pescado, etc., y así no depender exclusivamente de los lácteos. A la hora de planificar los menús diarios, incluir entre las verduras el brócoli, la col rizada, los berros o los grelos. En el caso de las legumbres, conviene priorizar la soja y los garbanzos. Los pescados azules pequeños aportan mucho calcio, porque casi siempre se comen parte de sus espinas, como pasa con las anchoas, los boquerones y las sardinas más pequeñas.

Además, es importante conocer que hay elementos que dificultan la absorción del calcio entre las verduras y legumbres, como son, sobre todo, los oxalatos y fitatos. Ambos pueden reducirse con técnicas culinarias como el remojo, la cocción y el desechado del agua, el tostado, la germinación y la fermentación.



Chips de kale



Ingredientes (2 personas)

- 250 g de kale
- 20 ml de aceite de oliva extra virgen
- 10 g de piel de limón rallada
- 0,5 g de ajo en polvo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Lava y escurre bien las hojas de kale y corta el tallo duro del centro. Corta las hojas a trocitos (puedes hacerlo con las manos). Extiéndelas sobre la bandeja del horno cubierta con un papel vegetal. Pon todas las hojas bien extendidas, sin montarse mucho entre ellas, para que se hagan bien.

Pulveriza la col rizada con el aceite de oliva virgen extra y, a continuación, espolvorea el ajo y la ralladura de limón.

Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Cuando esté caliente, introduce la bandeja en el horno y hornea durante 8-9 minutos. Procura controlar la cocción en los últimos minutos para evitar que los chips de kale se quemen: no deben ponerse marrones.

Cuando retires la bandeja del horno, puedes pasar los chips a una rejilla para que se enfríen y después pasarlos a un recipiente con tapa hermética para intentar mantenerlos crujientes. También puedes servir el kale crujiente recién hecho.



Información nutricional por ración.



“Frittata de sardinas”



Ingredientes (4 personas)

- 4 huevos
- 160 g de sardinas en lata
- 80 g de cebolla
- 50 g de piñones
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo
- Sal

PREPARACIÓN

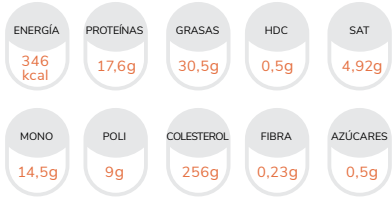
Precalienta el horno a 180°C. Pela y pica la cebolla y los ajos. Póchalos en una sartén con aceite de oliva y escúrrelos.

Bate los huevos y escurre las sardinas. Mezcla los huevos batidos con la sardina, la cebolla, el ajo y unos piñones. Salpimienta.

Vuelca esta mezcla en una fuente apta para horno.

Hornéalo durante unos 10 minutos a 180°C.

Retíralo del horno y sírvelo añadiendo el resto de los piñones.



Información nutricional por ración.



Bombones de higos secos



Ingredientes (4 personas)

- 120 g de higos secos troceados
- 80 g de nueces peladas
- 80 g de manzana roja pelada
- 20 g de coco rallado
- 20 g de semilla de amapola y sésamo

PREPARACIÓN

Coge un bol y bate los higos ya troceados, las nueces, la pulpa de la manzana y el coco hasta obtener una masa homogénea.

Cuando obtengas una masa manejable, forma pequeñas bolas. Reboza la mitad de los bombones en semillas de sésamo y la otra mitad en semillas de amapola para tener variedad.

Déjalas reposar en un lugar fresco, pero no húmedo, 2 horas como mínimo. Coloca cada uno de los bombones de higos y nueces en cápsulas de papel.



Información nutricional por ración.

Beneficios del MANGO

Te contamos cuáles son las principales propiedades y beneficios del mango, una fruta muy saludable que contiene gran cantidad de vitaminas. ¡Descúbrelo!



El mango es una fruta tropical de la familia de las anacardiáceas. De forma ovalada, piel no comestible y color variable –entre amarillo, verdoso y rojo intenso–, su principal particularidad es su hueso duro y aplanado en el centro.

Proviene del sudeste de Asia y del Himalaya, en la parte oriental de India. De textura jugosa y sabor dulce, hay un gran número de variedades de mango, pero en todas ellas coincide una característica principal: su gran aporte de agua. En los últimos años su cultivo se ha extendido en España, concretamente en Málaga, Granada y las islas Canarias.

SELECCIÓN Y CONSERVACIÓN

Aunque muchas veces nos guiamos por los colores a la hora de elegir la fruta, en este caso conviene no confundirse, porque el tono de piel del mango no indica la madurez, solo la variedad de la fruta.



LA CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DEL MANGO ES SU GRAN APOORTE DE AGUA.

Para escoger los que están en su punto es recomendable guiarse por el olor. Si desprenden un aroma dulce, entonces están en su punto.

Como suele ocurrir con las frutas tropicales, el mango tampoco soporta bien las bajas temperaturas, por lo que es mejor conservarlo en la despensa y no en la nevera.

EN LA COCINA

Además de su consumo en crudo, su pulpa se puede utilizar para elaborar mermeladas, gelatinas, batidos...

También funciona muy bien en recetas saladas frescas como interesante contrapunto; por ejemplo, en ensaladas, ceviche o tartar. Su sabor también combina muy bien con carnes, en cuyo caso se suele preferir el mango en formato chutney, una confitura agridulce originaria de la India muy intensa y especiada.

Además de estas preparaciones, se puede utilizar como endulzante en recetas de postres o bizcochos.

¡Consejos para pelarlo con facilidad!



6 PASOS PARA ORGANIZAR TU CASA TRAS LAS VACACIONES

Ordenar la casa después de volver de las vacaciones puede hacerse cuesta arriba. Pon tu casa a punto con nuestros trucos y consejos. ¡Vamos allá!



Armarios

Es el momento de hacer una buena limpieza por el interior de los armarios antes de guardar la ropa lavada y planchada. Primero, limpiaremos el polvo con una bayeta de microfibra y una mezcla de agua y amoníaco o agua con jabón neutro, para una limpieza más profunda. Y aunque aún falta bastante para que necesitemos abrigos y sudaderas, este es un buen momento para comprobar si nos falta algo en el armario o si tenemos ropa para donar. También para ver si necesitamos perchas o más espacio de almacenaje.



Salón

Este es el momento ideal para lavar las fundas de cojines de estampados veraniegos, las colchas finas de verano o los plaids. Todo debe pasar por la lavadora antes de guardarlo para dejar paso a los tejidos de otoño. Si dejamos una mancha todo el invierno, será imposible quitarla el año próximo. Guardar limpia la ropa de casa asegura su conservación.



Utensilios y/o complementos vacacionales

Hablamos de toallas de baño, sombrilla, sillas de playa, complementos de agua, etc. Cualquier elemento que no vayamos a utilizar en las próximas semanas, cuanto antes lo limpiemos y guardemos, mejor. Nos dará sensación de casa más recogida y de ese orden que tanto buscamos.

Muchas veces, la vuelta a casa tras las vacaciones no es lo que esperábamos. El día a día hace que se queden cosas sin hacer y puede que nos hayamos ido sin dejar la casa todo lo limpia o recogida que esperamos encontrarla después.

Por tanto, para una mejor organización a la vuelta, lo mejor es planificar sobre papel. Trazar una hoja de ruta sobre un papel en blanco nos permitirá visualizar mejor los hitos que queremos alcanzar y los plazos que queremos marcarnos. De este modo, evitaremos angustiarnos a priori.

Habitación

Podemos centrarnos primero en ventanas y cortinas, ya que, aunque la casa haya estado cerrada, siempre acumulan mucho polvo. Para limpiar cortinas, aprovecharemos el buen tiempo de esta época. Primero las aspiraremos bien y luego, siempre que se pueda por las instrucciones de lavado, las meteremos en la lavadora siguiendo las instrucciones de las etiquetas o del fabricante. Finalmente, las colgaremos mojadas, para así evitar que se arruguen.



Además, aprovecha y dales la vuelta a los colchones. Es momento de atacar al calor y al sudor. Si tienes una vaporeta, usa este electrodoméstico para hacer una limpieza a fondo del colchón, pero si no lo tienes, puedes espolvorear el colchón con bicarbonato sódico y pulverizarlo con agua oxigenada o vinagre blanco. Lo dejaremos actuar unos 45 minutos y volveremos a rociar de nuevo con el pulverizador; después, frotaremos con una esponja limpia por todo el colchón y aspiraremos los restos del bicarbonato.

PARA UNA MEJOR ORGANIZACIÓN A LA VUELTA, LO MEJOR ES PLANIFICAR SOBRE PAPEL.



Zona de trabajo o estudio

Antes de la vuelta al cole y a las rutinas del día a día, pon orden a esta zona. Revisa todos los documentos, papeles, libros y libretas que tengas y separa las que todavía sean útiles de las que no. Haz lo mismo con el material de papelería. Sin querer, durante el curso vamos acumulando muchas cosas. Cuando lo tengas todo despejado, limpia la zona en profundidad con una bayeta de microfibra nueva humedecida con un limpiador general o una mezcla de agua con amoníaco o vinagre para una mayor desinfección. Luego, colócalo todo en las estanterías o los armarios de forma ordenada.

Maletas

Deshaz todas las maletas, no guardes ni laves lo que no te has puesto en todo el verano y separa para donarlo. Una vez tengas este primer paso, lava el resto de la ropa antes de guardarla. Con este pequeño gesto, eliminaremos una parte de cosas que vamos acumulando sin querer año tras año y, cuando hagamos el cambio de armario, será mucho más llevadero y fácil.



Haremos lo mismo con los zapatos, tanto los que no nos hayamos puesto como los que se hayan estropeado y no queramos usarlos más. Luego, limpia las maletas, asíralas por dentro y pásales una bayeta húmeda con agua y amoníaco para eliminar cualquier resto de suciedad. Si has usado bolsas de viaje lavables, aprovecha para meterlas en la lavadora antes de guardarlas.

Higiene dental

productos imprescindibles

Para una correcta higiene dental es necesario hacer uso de una serie de productos imprescindibles que tienes que incorporar a tu rutina. ¡Te los mostramos!

Desde que a los niños les aparecen los primeros dientes de leche, intentamos inculcarles una correcta **higiene dental** y hacerles comprender la necesidad de cepillarse los dientes a diario. Pero... ¿Realmente somos conscientes de la importancia que tiene la **higiene bucal** para nuestra salud? A continuación, te contamos en qué consiste y qué productos no pueden faltar en tu rutina diaria.

¿QUÉ ES LA HIGIENE DENTAL?

Denominamos **higiene dental** al conjunto de cuidados que realizamos a nuestra dentadura para la correcta limpieza y conservación de las piezas dentales y el esmalte.

Hilo dental

Es un conjunto de filamentos muy fino de nailon, plástico o hilo, que se utilizan para limpiar el espacio interdental y eliminar restos de comida y placa.

Muchas veces cometemos el error de considerar que el cuidado de nuestra boca finaliza con una correcta limpieza o **higiene dental**, pero no es así. La **higiene bucal o bucodental** engloba el cuidado y la limpieza de los dientes, las encías, la lengua y los carrillos. Una correcta **higiene dental y bucodental** implica tener unos dientes limpios; unas encías limpias y desinflamadas; y un aliento correcto, ¿cómo conseguimos esto? A continuación, te hablamos de ello.

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DENTAL Y BUCAL

Unos dientes y encías sanos no sólo nos proporcionan una imagen adecuada o saludable, nos ayudan a ingerir todos los alimentos y a hablar correctamente. Toma nota de aquellos **productos imprescindibles para realizar una adecuada rutina de limpieza bucodental** y cómo llevarla a cabo paso a paso.

Pasta de dientes

El dentífrico o pasta de dientes se utiliza para la limpieza dental, junto con el cepillo de dientes. Este tipo de pastas suelen contener flúor, arcilla, un poco de cuarzo y calcita, aunque sus ingredientes varían dependiendo de aquello que necesitemos. Hoy en día podemos encontrar distintos tipos de dentífricos destinados a:

- **Distintos grupos de edad:** niños, adultos y ancianos.
- **Fines estéticos:** blanquear los dientes.
- **Fines médicos:** aquellas personas que padecen sensibilidad dental; para fortalecer las encías; para generar mayor protección antisarro, etc.

Cepillo de dientes

Se trata de un instrumento de higiene dental y bucal utilizado para limpiar los dientes y las encías.

- **Para niños:** tradicional o eléctrico.
- **Para adultos:** eléctricos; para la ortodoncia; con filamentos suaves; con filamentos medios; con filamentos duros; para dientes y encías sensibles... ¡Y hasta de viaje!

Cepillo interdental

Se trata de un cepillo de dientes muy pequeño que se utiliza para limpiar el espacio interproximal, el cual es más susceptible de acumular y desarrollar placa bacteriana.

Enjuague bucal

Se trata de una solución líquida formulada para realizar enjuagues alrededor de dientes, encías y lengua, que ayudan a promover la higiene oral, reducir el malestar bucal, hidratar los tejidos y aliviar el mal aliento. Hoy en día existen varios tipos de enjuagues:

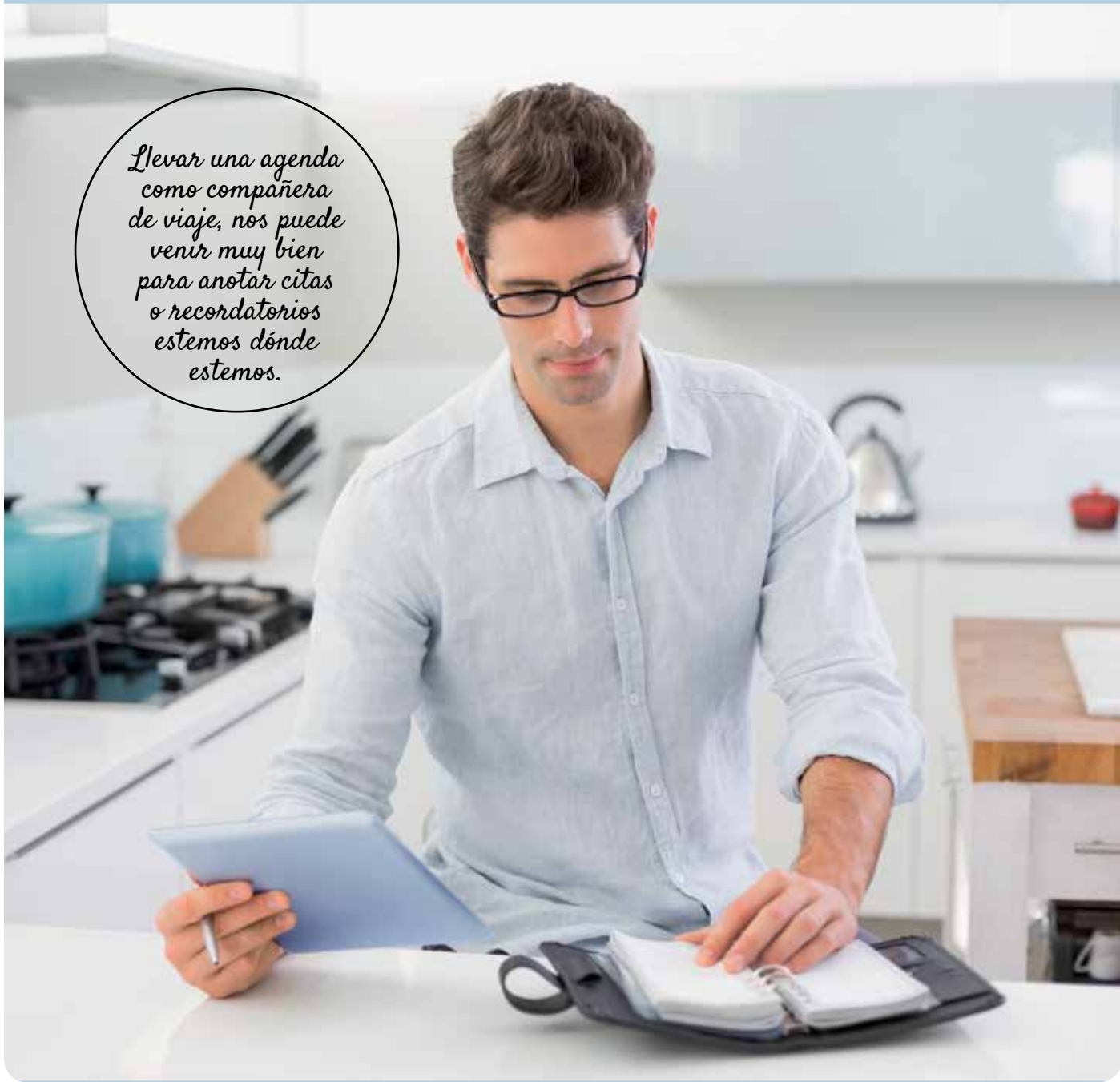
- **Estéticos:** aquellos que están indicados para eliminar el mal aliento o blanquear los dientes.
- **Antisépticos:** ayudan a controlar las bacterias que se acumulan en la boca y entre los dientes. Normalmente están indicados para eliminar o controlar enfermedades de las encías, por lo que, algunos de ellos contienen digluconato de clorhexidina.
- **Fluorados:** ayudan a proteger y prevenir la aparición de caries, sobre todo, en la infancia y la adolescencia.

Unos dientes y encías sanos no sólo nos proporcionan una imagen adecuada o saludable, nos ayudan a ingerir todos los alimentos y a hablar correctamente.

CÓMO ORGANIZARSE PARA EL NUEVO CURSO

Aprende cómo organizarte con la llegada del nuevo curso. Prepara tu agenda y toma nota de estos consejos para empezar de la mejor manera. ¡En marcha!

Llevar una agenda como compañera de viaje, nos puede venir muy bien para anotar citas o recordatorios estemos dónde estemos.



¿Eres de los que “no les da la vida” para todo? ¿Te agobias cuando tienes muchas tareas por hacer? Es común pensar que, entre los niños, las tareas domésticas, el trabajo, etc. no tienes tiempo para nada. Pero ¿es eso, o es falta de organización?

Intentar hacer todo lo que tenemos entre manos durante el día no es fácil, toda tarea requiere un tiempo y un esfuerzo, pero si conoces bien cómo organizar tu día a día, verás cómo todo se simplifica y empezarás a ser más eficiente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ORGANIZACIÓN?

Aprender a distinguir qué tareas son más importantes o tienen una fecha de entrega más corta es necesario para ordenar nuestro día a día y aprender a priorizar. Y lo mejor de todo, si interiorizamos esta rutina de cumplir plazos y propósitos, conseguiremos también influir positivamente en nuestro bienestar físico y psicológico.

10 consejos para organizarnos mejor

1. La agenda, tu mejor aliada

Llevar una agenda como compañera de viaje, nos puede venir muy bien para anotar citas o recordatorios estemos dónde estemos. Es un recurso genial para tenerlo todo controlado de un vistazo. Para los más digitales, también nos puede servir el calendario del teléfono móvil, que cuenta con diferentes tipos de avisos según el tipo de tarea. Se recomienda mirarla, al menos, 3 veces al día.

2. Crea alertas

Más allá de la agenda, muchas veces nos viene bien tener alertas que nos avisen de algunas cosas y así no tener que estar constantemente pendiente. Lo ideal es usar los recordatorios de los teléfonos móviles, así no se nos pasará nada.

3. Repasa hoy lo que vas a hacer mañana

Resérvate 10 minutos a última hora del día para anotar qué quieres hacer al día siguiente y ponlo siempre por orden de importancia. De este modo, nuestro cerebro interpreta que todo está claro y organizado y nos relajamos. Nos da tranquilidad.

4. Ten lo imprescindible siempre a la vista

Si cuando sales de casa siempre vuelves porque te has dejado la cartera, no encuentras las llaves del coche o cualquier otra cosa, puedes aprovechar el mueble del recibidor para tener un espacio para este tipo de objetos. Así, sabrás que siempre están ahí y no perderás tiempo buscándolos.

5. Quédate solo con lo importante

Piensa en todos los objetos que tienes. ¿Son realmente necesarios? Muchas veces guardamos objetos que luego realmente nunca usamos. Al final, acumulamos y acumulamos y, aunque no nos demos cuenta, nuestro estado de ánimo se ve afectado, por la sensación de agobio que nos provoca. Hazte el propósito de ordenar, priorizar y eliminar todo aquello que no necesitas como tarea para conseguir estar mejor.

6. La regla de un toque

Según propone Hideko Yamasita en su libro “Dan-sha-ri: Ordena tu vida”, el acto de guardar y sacar debe exigir, como máximo, dos movimientos. Por ejemplo: abrir la puerta y coger la camiseta. Según el autor, la pereza aparece cuando se realizan más de dos movimientos para guardar o sacar cosas.

7. La ropa, en vertical

Tal y como recomienda Marie Kondo en su libro “La magia del orden”, lo ideal para tener los armarios organizados es, primero, deshacerse de todo lo que no utilices y luego, doblar toda la ropa que podamos de manera vertical, dejando colgadas solo camisas y chaquetas. De este modo, todo estará a la vista y será más fácil localizarlo.

8. La lista de la compra, siempre a mano

Lo mejor a la hora de ir a comprar es llevar la lista de la compra. Para que no se te olvide nada, puedes tener en la propia nevera una pizarra para ir anotando lo que falta en el momento que se termina, así puedes evitar los despistes. También, puedes hacer lo mismo con las apps online. Los supermercados suelen darte esa opción.

9. Planning DIY

Si te gustan las manualidades, puedes crear un planning de tareas con una pizarra magnética. Se le pintan 4 columnas: en la primera pondremos aquello destinado a reserva, es decir, a cosas que tienes que hacer; en la segunda se indicarán las tareas más prioritarias, ya sean laborales o personales. En la tercera columna se incorporarán los papeles que incluyan la acción que estamos realizando; y finalmente, en la última, se agruparán todas las actividades que se hayan concluido.

10. Apps de organización

Existen en el mercado digital variedad de aplicaciones cuya función principal es ayudarte en la organización. Google Keep o Todoist son de las más conocidas, aunque existen muchas más. Estas permiten crear tareas, listas, ideas pendientes y recordatorios con notas, imágenes o audios, compartirlas y revisarlas en cualquier dispositivo.

De copas por El Priorat

Visitar las bodegas en Cataluña puede ser la excusa perfecta para viajar y comenzar tu ruta del vino por esta comunidad autónoma llena de historia.

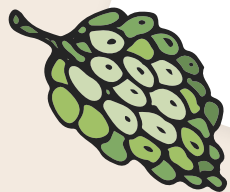


Si hablamos de vinos de Cataluña debemos de hablar de la comarca de El Priorat, una región con una antigua tradición vitivinícola, con vinos ya famosos en el siglo XII, conocidos por su potente sabor. Actualmente, en El Priorat hay dos denominaciones

de origen (DO), el cualificado DOC Priorat, que está formado por el territorio histórico de El Priorat, y la DO Montsant, una DO más nueva pero que no tienen nada que envidiar a los vinos más clásicos de la zona.

El enoturismo en Cataluña

La zona de El Priorat, con un paisaje vitivinícola diverso pero desconocido, está llena de lugares ocultos e inesperados de gran belleza, paseos entre viñedos que nos deleitan con un paisaje siempre cambiante durante las cuatro estaciones, lleno de colores y aromas intensos. Además de ser una tierra especial, El Priorat tiene una geografía abrupta, de pendientes muy pronunciadas y paisajes espectaculares. Tanto es así que los viticultores han de construir terrazas para cultivar los viñedos. No debemos perdernos el abanico de bodegas visitables en la comarca, así como las experiencias que estas ofrecen: desde pisar la uva hasta vivir la vendimia o disfrutar de una cata de vinos guiada configuran una propuesta turística de lo más apetecible.



El Priorat

Gastronomía de El Priorat

En esta comarca tarraconense destaca la cocina de caza y el pescado de la Costa Daurada. Pero si hay un plato por excelencia en la zona es la tortilla con zumo. Una tortilla con alubias blancas, a la que se añaden espinacas y que se cuece todo junto con un lecho de salsa de tomate, ajo y alguna otra hortaliza según la versión, sobre la que la tortilla o las tortillas, una vez hechas, hacen un hervor. Se pueden encontrar versiones a las que se le añade a la salsa bacalao, una picada, etc.

Otro de los platos típicos de la zona y que no deja indiferente a nadie es la liebre con chocolate, una exquisitez gastronómica cocinada con vino tinto de la zona, una picada de almendras, piñones y chocolate.

Si hablamos de dulces, la almendra es parte notable de los dulces típicos de la comarca. Desde el "menjar blanc" de leche de almendras hasta las garrafiñadas, pasando por los "barretets" (merengue con frutos secos) o las "ensanguinades" de almendra (que son como unas tortas) son los dulces más típicos de la zona junto con el membrillo, que es muy importante en El Priorat.



"Menjar blanc"



"Barretets"

Liebre con chocolate



Visitas obligadas de El Priorat

- **La cartuja de Escaladei.** Una construcción que data del año 1215 y que, según cuentan, es la primera cartuja de la Península Ibérica. Actualmente se pueden visitar sus ruinas recorriendo el exterior de los tres claustros, la iglesia y el refectorio, así como una celda reconstruida.
- **El castillo del vino de Falset.** Se trata del castillo de los condes de Prades de Falset, construido en el siglo XII después de la reconquista cristiana de la Cataluña Nueva. Hace un recorrido por la cultura vitivinícola y las particularidades de las dos denominaciones de origen de la comarca: DOC Priorat y DO Montsant.
- **El conjunto histórico y paisajístico de Siurana.** Ubicado en lo alto de un risco, es un sitio perfecto desde donde poder disfrutar de unas magníficas vistas de la sierra de Montsant, la Gritella y las Montañas de Prades. El edificio más relevante de la localidad es la iglesia, de estilo románico, con un portal con tímpano figurado enmarcado por tres arquivoltas de medio punto que descansan sobre columnas con capiteles decorados con motivos diversos. Además, es un destino perfecto para escaladores y excursionistas.
- **Museo de las Minas de Bellmunt.** Situado en el municipio de Bellmunt, este complejo minero fue el núcleo más importante de las explotaciones mineras de la cuenca de El Priorat por sus dimensiones, unos 14 km de galerías subterráneas, 620 m de profundidad, 20 plantas subterráneas, y por su rendimiento extractivo. Del mineral explotado, la galena, se obtenía el plomo y se exportaba en lingotes.



Cartuja de Escaladei



Siurana

TRUCOS PARA QUE NO TIRES NADA



Los hábitos alimenticios en los hogares influyen de manera directa en la emisión de gases de efecto invernadero. Conoce cómo cuidar el medio ambiente reduciendo el desperdicio alimentario.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha calculado que desperdiciamos, aproximadamente, 1.300 millones de toneladas de alimentos al año. Según el informe elaborado por esta institución, **uno de los mayores derrochadores de comida son los hogares**. Los motivos son que adquirimos más comida de la que necesitamos y que esta nos caduca, que realizamos una **mala conservación de los alimentos** y estos acaban por estropearse, o bien que desechamos mucho alimento durante el proceso de cocinado, por puro desconocimiento.

¿Qué podemos hacer para evitar el desperdicio de alimentos? ¿Qué consecuencias tiene para el medioambiente un mal uso alimentario? Te lo contamos a continuación.

CONSECUENCIAS DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS PARA EL MEDIOAMBIENTE

Según la Organización de las Naciones Unidas, solo el desperdicio alimentario provoca el 10% de los gases de efecto invernadero, convirtiéndose en uno de los grandes problemas del cambio climático. Y es que el **desperdicio de alimentos** representa, a nivel mundial, 3.300 millones de toneladas de emisiones de CO₂ al año.

Además del impacto medioambiental, el desperdicio también acarrea **consecuencias económicas, morales y éticas**. Y es que, desgraciadamente, existe una gran parte de la población mundial que pasa hambre.

Claves para reducir el desperdicio de alimentos en casa

- ➔ **Realizar una compra sostenible:** comprar solo lo necesario y aquello que vaya a consumirse para que el alimento no se malogre en la despensa o en la nevera.
- ➔ **Intentar comprar a granel y al corte:** aunque los formatos envasados son muy prácticos, no siempre se ajustan a las necesidades de todos los tipos de familia. La compra a granel suele ser una ventaja para los hogares con pocas personas.
- ➔ **Evitar las raciones excesivas en los platos para no desperdiciar alimento:** ¡ponte en el plato aquello que vayas a comerte y no más!
- ➔ **Conservar correctamente los alimentos:** tener claro donde guardar cada alimento es muy útil para alargar la vida de los mismos.
- ➔ **Fijarse en la fecha de consumo preferente:** esta se aplica a productos no perecederos e indica que, pasada dicha fecha, la calidad del producto ha podido reducirse en cuanto a sus propiedades o cualidades, o bien haberse visto alteradas las características organolépticas (olor, sabor, etc.). Rebasada dicha fecha, el producto podrá haber perdido alguna propiedad, pero continúa siendo seguro.
- ➔ **Reutilizar residuos orgánicos:** una de las cosas con las que puedes beneficiarte de esta acción es realizando compostaje doméstico, que es un proceso de transformación de la materia orgánica mediante la acción de microorganismos y que desemboca en la creación del compost. De esta manera, contribuyes a proteger el medio ambiente porque reutilizas los residuos orgánicos y, así, generas menos basura.
- ➔ **Educar a nuestros hijos en un consumo responsable:** la concienciación sobre la importancia de proteger el medioambiente empieza desde los hogares.

“ **DESPERDICIAMOS, APROXIMADAMENTE, 1.300 MILLONES DE TONELADAS DE ALIMENTOS AL AÑO.** ”

1.300 t

Medioambiente



Consum se compromete a ser neutra en emisiones en 2030

Consum se compromete a ser neutra en emisiones de alcance 1 y 2 en 2030. Esto incluye las emisiones directas de la Cooperativa, procedentes de los vehículos de la organización, las fuentes fijas de emisiones, las emisiones generadas por las fugas de gases refrigerantes (alcance 1) y las emisiones asociadas a la producción de la electricidad que necesita Consum para ejercer su actividad (alcance 2). Además, la Cooperativa es la primera cadena de supermercados española en adherirse a la Iniciativa de los Objetivos Basados en la Ciencia en enero de 2022 (SBTI).

Apostamos por el transporte 100% eléctrico

Con el fin de descarbonizar la distribución urbana, Consum también ha añadido a su flota dos camiones 100% eléctricos para el reparto a los 200 supermercados de la Cooperativa que se encuentran dentro del área de influencia de su plataforma logística en Las Torres de Cotillas (Murcia), y que están distribuidos en la Región de Murcia, el sur de Alicante, Andalucía y el oeste de Castilla-La Mancha.

Con el uso de estos camiones 100% eléctricos, Consum dejará de emitir 94.000 kilos de CO₂ al año, minimizando, aún más, su huella de carbono, hecho prioritario para la Cooperativa como empresa socialmente responsable.

Seguridad alimentaria



Obtenemos la certificación de AENOR para nuestro Sistema de Seguridad Alimentaria

Consum ha obtenido la certificación de AENOR sobre su Sistema de Seguridad Alimentaria, hecho que garantiza la trazabilidad de todos los productos con los que trabaja la Cooperativa, desde su entrada en las plataformas logísticas hasta la venta en los supermercados. Se trata de controles de calidad exhaustivos que se aplican a los supermercados, a los productos y también a lo largo de toda la cadena de suministro de la Cooperativa.

A parte, Consum utiliza criterios estrictos de seguridad alimentaria para la evaluación de los proveedores que elaboran sus productos de marca propia y a los que se les exige un certificado IFS, BRC o ISO 22000 emitido por entidades independientes. Anualmente se realiza un seguimiento de la renovación de dichos certificados, que en 2021 han superado el 100% de sus proveedores.

24 años de seguridad alimentaria

La Cooperativa cuenta desde hace 24 años con la certificación de Sistemas de Gestión de la Calidad ISO 9001:2015 emitida por AENOR, que abarca las centrales de Frescos, Refrigerados y Congelados, y que implica no solo un seguimiento de los procesos, sino también un control exhaustivo del producto. Además, Consum también dispone de cartas de Servicio certificadas por AENOR en las plataformas de Alimentación y No Alimentación.

Igualdad



1 de cada 3 puestos de alto nivel en Consum está ocupado por mujeres

Uno de cada tres puestos de alto nivel en Consum está ocupado por mujeres, lo que supone un incremento del 20% al 34%, 14 puntos porcentuales desde el año 2009, año en el que se puso en marcha el I Plan de Igualdad de la Cooperativa.

Actualmente, gracias al Plan de Igualdad, se está propiciando la incorporación de más mujeres a puestos ejecutivos y directivos. Solo en 2021, el 62,5% de las promociones fueron de mujeres. Además, el 62% de los 470 supermercados Consum están dirigidos por mujeres, lo que supone un crecimiento de 12 puntos porcentuales en la promoción interna femenina desde 2009. Por otro lado, la Cooperativa cuenta con más de 18.200 trabajadores, de los que el 73% son mujeres. Este hecho contribuye a disminuir la brecha salarial dentro de la organización, cifra que se ha reducido un 24% en 12 años.

Somos corresponsables

La Cooperativa ha puesto en marcha su IV Plan de Igualdad 2022-2025, con el objetivo de garantizar la igualdad de trato y oportunidades en los procesos de selección, la formación en igualdad de oportunidades para todos los trabajadores, así como en los procesos de promoción. Este plan busca asegurar la igualdad retributiva, revisando y analizando los salarios con perspectiva de género, favorecer medidas de conciliación de la vida personal y profesional de la plantilla y garantizar la prevención y actuación en situaciones de acoso sexual y por razón de sexo. Para ello, se ha triplicado la inversión en corresponsabilidad (conciliación) de la vida laboral y familiar desde 2009, que ha pasado de 500 euros por trabajador a 1.556 euros en 2021.

Aperturas



Consum abre cinco supermercados ecoeficientes en lo que va de año

La Cooperativa ha abierto desde principios de año cinco nuevos supermercados. Los últimos en abrir sus puertas han sido en Cataluña, concretamente en Calonge i Sant Antoni (Girona) y en Reus (Tarragona). Los otros supermercados que ha inaugurado la Cooperativa durante 2022 se encuentran en las poblaciones de Águilas (Murcia), Cartagena (Murcia) y Órgiva (Granada). Con estos supermercados, Consum suma un total de 470 supermercados propios y 6.640 m² más de superficie comercial.

Las cinco tiendas son ecoeficientes y disponen de una tecnología pionera en sus instalaciones frigoríficas, puesto que utilizan el CO₂, un refrigerante natural para la generación de frío, que reduce las emisiones de gases de efecto invernadero. A esto se suman otras medidas de eficiencia energética que permiten a Consum emitir 40% menos de energía que una tienda convencional.

Aperturas Charter

Por otro lado, Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 26 supermercados durante el primer semestre de su ejercicio (de febrero a julio). Esta cifra supone el 63% de las previsiones de aperturas para todo el año, cifradas en 41 tiendas. Cataluña y la Comunidad Valenciana han concentrado la mayoría de las inauguraciones, con 13 y 10 supermercados, respectivamente. Las tres aperturas restantes se han dado en Montalbo (Cuenca), Los Gallardos (Almería) y Murcia capital. Con estos supermercados, la franquicia de Consum alcanza un total de 393 tiendas.

Todos los supermercados de la franquicia de Consum disponen de una amplia gama de productos Consum, variedad de marcas, servicio de panadería, sección de frutas y verduras, charcutería y carnicería en autoservicio. Además, los clientes de Charter también se benefician de todos los descuentos y promociones de la Cooperativa Consum, a través del Programa Mundo Consum.

Beneficios del Colágeno

Una vez cumplidos los treinta, la producción de colágeno disminuye y empiezan a aparecer las primeras arrugas.
Te contamos los beneficios que tiene tomar colágeno.

¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

El colágeno es la proteína más abundante de nuestra piel y huesos. Desempeña un buen número de funciones importantes y está presente en nuestros huesos, tendones, ligamentos, cartílago o piel. Es una sustancia fundamental para el buen mantenimiento y funcionamiento de estos tejidos. El colágeno aporta resistencia a la presión, elasticidad y flexibilidad. Con el paso de los años, la producción de esta proteína natural por parte de las células que lo generan se reduce y se deteriora. Es entonces cuando surge la flacidez en la piel, las arrugas y los problemas en las articulaciones.

Hay ciertos hábitos que pueden afectar a la producción de colágeno, como el tabaco, la exposición prolongada al sol, seguir una dieta poco saludable y padecer ciertas enfermedades. Los suplementos de colágeno se han vuelto populares en los últimos años. La mayoría están hidrolizados: es decir, el colágeno se ha descompuesto, lo que facilita su absorción por el organismo. El colágeno también se encuentra en muchos productos de belleza y cremas para el cuidado de la piel.

El colágeno aporta resistencia a la presión, elasticidad y flexibilidad.

EL COLÁGENO EN LA DIETA DIARIA

Además de ingerir algún suplemento, hay muchos alimentos que podemos consumir para aumentar la producción de colágeno. La fuente natural de obtención de esta proteína se encuentra principalmente en la piel y las articulaciones de las aves (pollo) y mamíferos (vaca, buey, cerdo, etc.) y en el pescado (piel y espinas). Las manitas de cerdo y el caldo elaborado con huesos son ricos en colágeno, pero también pueden ayudar a producirlo las claras de huevo, ya que tienen grandes cantidades de prolina, uno de los aminoácidos más importantes para que el cuerpo produzca colágeno de forma natural. Naranjas, mandarinas o limones también juegan un papel importante, ya que la vitamina C es importante a la hora de sintetizar el colágeno, además de los tomates, las bayas o las frutas tropicales. Algunos estudios apuntan a que las verduras de hojas verdes como la espinaca, la col rizada o las acelgas aumentan la producción de procolágeno.

“

LOS ESTUDIOS DICEN QUE LA DOSIS IDEAL DE COLÁGENO ES DE ENTRE 8 Y 10 GRAMOS DIARIOS.

8/10 g

Propiedades del colágeno

- 1 Mejora la salud de la piel:** fortalece la piel y puede beneficiar la elasticidad y la hidratación. Algunos estudios han demostrado que los péptidos de colágeno pueden ayudar a retrasar el envejecimiento de la piel al reducir las arrugas y la resequedad.
- 2 Contribuye al funcionamiento normal del cartílago** y al bienestar de las articulaciones.
- 3 Contribuye al bienestar óseo:** el colágeno da estructura y ayuda a que los huesos se mantengan fuertes.
- 4 Activa el sistema muscular:** entre el 1% y el 10% del tejido muscular se compone de colágeno. Esta proteína es necesaria para que los músculos se mantengan fuertes y funcionen correctamente. Muchos deportistas toman suplementos de colágeno para mejorar su rendimiento deportivo y disminuir el riesgo de lesiones, ya que este fortalece articulaciones y ligamentos.

¿Es bueno para la salud tomar colágeno?

Tomar colágeno hidrolizado ayuda en la creación de proteínas en tu cuerpo por el hecho de ingerir una buena cantidad de aminoácidos, pero no aportan colágeno como tal. Para asimilarlos mejor, habría que acompañarlos con vitamina C. Los suplementos de colágeno son seguros para las personas sanas. En caso de ser alérgico al pescado, habría que buscar un colágeno que derive del pollo, el cerdo o la vaca. Los estudios dicen que la dosis ideal de colágeno es de entre 8 y 10 gramos diarios.

CÓMO AFRONTAR LA JUBILACIÓN DE FORMA POSITIVA

¿Se acerca tu jubilación y no sabes cómo afrontarla? Existen muchas formas de prepararte para este momento y mantenerte positivo. ¡Descubre cómo!

La jubilación implica un cambio de vida importante, que puede traer estrés, pero también muchos beneficios.

Muchos de nosotros pasamos años imaginando cómo será nuestra jubilación: viajar, pasar más tiempo con la familia y amigos, dedicarnos a otras actividades como pintar, hacer jardinería, cocinar, jugar al golf o pescar, o simplemente, disfrutar de la libertad de relajarnos.

Inicialmente, escapar de la rutina laboral diaria y de un viaje de trabajo puede aportar un gran alivio. Sin embargo, pasados unos meses desde que nos hemos jubilado, nos encontramos con que la novedad de estar en vacaciones permanentes comienza a desaparecer.

Es posible que se disipe el significado y propósito de vida, la rutina que tenías en tus días o el aspecto social de tener compañeros de trabajo, y en lugar de sentirte libre, relajado y satisfecho, te sientas aburrido, sin rumbo y aislado.

¿CÓMO AFRONTAR LA ETAPA DE LA JUBILACIÓN POSITIVAMENTE?

La jubilación implica un cambio de vida importante, que puede traer estrés pero también muchos beneficios. Es muy importante planificar la transición y enfrentar la jubilación de forma saludable para adaptarse a la nueva etapa de la vida y asegurarse una jubilación feliz y gratificante.

CÓMO PREPARARSE PARA LA JUBILACIÓN

- **Acepta y normaliza el cambio:** aunque es una parte inevitable de la vida, hacer frente al cambio rara vez es fácil, puede parecer que la vida se acelera y aumentan los desafíos físicos y de salud. Es normal responder a estos cambios con una variedad de emociones mixtas, a menudo conflictivas. El primer paso es aceptarlo.
- **Reconoce tus emociones:** si te sientes triste, ansioso, afligido o con una mezcla de emociones, al reconocer y aceptar lo que sientes descubrirás que, incluso las emociones más intensas o desagradables, pronto pasarán. Las emociones son estados transitorios sobre los que podemos actuar, con nuevas rutinas y comportamientos saludables y positivos.
- **Acepta las cosas que no puedes cambiar:** criticar situaciones sobre las que no tienes control puede ser agotador. Mira hacia atrás, hacia los cambios a los que te has enfrentado en tu pasado, para recordar que también puedes gestionar este cambio de modo satisfactorio.
- **Ajusta tu actitud:** piensa en la jubilación como un viaje, en lugar de un destino. Date tiempo para resolverlo todo; siempre puedes cambiar de dirección si es necesario. También puedes ajustar tu actitud enfocándote en lo que estás ganando, en lugar de las cosas que estás perdiendo.

Nuevo estilo de vida

- **Redefine tu identidad:** después de la jubilación, puedes encontrar nuevas formas de definirte a ti mismo, a través de actividades y amistades no relacionadas con el trabajo.
- **Busca apoyo social:** no tienes que enfrentarte solo a los nuevos desafíos de la jubilación. Muchas otras personas están pasando por las mismas dificultades. Compartir la carga puede ayudar a aliviar tu estrés y reforzar tus habilidades de afrontamiento.
- **Fortalece tu red social:** mantenerte conectado socialmente puede tener un gran impacto en su salud mental y felicidad. Nunca se es demasiado mayor para entablar amistades nuevas.
- **Dieta saludable:** mantén una dieta saludable. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Cuida tu salud mental tras la jubilación

Independientemente de los desafíos a los que te enfrentes, existen formas saludables de aliviar el estrés y la ansiedad, sobrellevar mejor los cambios y mejorar tu estado de ánimo, perspectiva y bienestar general.

- **Practica la relajación:** practicar, regularmente, una técnica de relajación, como la meditación, la relajación muscular progresiva o la respiración profunda, te puede ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés, a reducir la presión arterial y a mejorar la sensación general de bienestar.
- **Mantente activo:** añade una rutina a tus días: el ejercicio físico es una forma muy efectiva de mejorar tu estado de ánimo. No importa la edad o las limitaciones de movilidad, hay muchas formas de obtener los beneficios del ejercicio regular. Trata de hacer 30 minutos de actividad la mayoría de los días.
- **Practica la gratitud:** tómate un momento para apreciar las pequeñas cosas de la vida: una llamada telefónica, una canción o la sensación del sol en la cara. ¡Disfruta de las cosas pequeñas!
- **Rompe el hábito de la preocupación:** la preocupación crónica es un hábito mental que puedes aprender a romper. Desafiar tus pensamientos ansiosos y aprender a aceptar la incertidumbre en la vida puede calmar tu mente, mirar la vida de una manera más equilibrada y reducir el tiempo que pasas preocupándote.

QUÉ BUENO SER DIFERENTE

Cómo educar en la diversidad

En la actualidad, las aulas concentran grupos de alumnos con una gran diversidad. Diferencias por razones sociales, étnicas y culturales; alumnos con baja motivación o con altas capacidades, alumnos con necesidades educativas especiales, etc. Todo esto conlleva que los procesos de enseñanza y aprendizaje no solo tengan como base los distintos niveles educativos marcados, sino que requieren una adaptación, una flexibilidad en el aula y un apoyo de todos los niveles implicados en la educación.

Ante esta realidad, el respeto a la diversidad es uno de los principales elementos para el fomento de la convivencia y, por tanto, de la educación para la paz. Una responsabilidad que también debe ejercerse en el hogar.

QUÉ SIGNIFICA EDUCAR EN LA DIVERSIDAD

Educar en la diversidad es un concepto, una filosofía o una ideología de educación desde la justicia, la igualdad, la equidad y la libertad. Significa educar respecto de la diversidad como una manifestación de capacidades diferentes, para evitar y prevenir la discriminación y promover el trato igualitario en la educación y la integración social, tanto desde las escuelas como desde el propio hogar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Educar desde las escuelas debe hacer de este concepto una realidad, a través de estrategias de aprendizaje variadas y flexibles dando respuestas a las necesidades de todas las personas, sobre la base del respeto y los derechos humanos.

Educar en la diversidad es enseñar a aceptar e integrar a todas las personas como parte de nuestras vidas, fomentando el respeto a las capacidades de otros, así como a sus individualidades y diferencias, entre las circunstancias, pensamientos, creencias e ideologías de otros y las de uno mismo.

“EDUCAR EN DIVERSIDAD, YA SEA DESDE LA FAMILIA O DESDE AULAS Y COLEGIOS, ES UNA TAREA DE LA QUE TODOS SOMOS RESPONSABLES.”

6 razones para apreciar lo diferente

- 1 Es importante enseñar al niño a ver el mundo y las cosas desde diferentes ángulos y perspectivas, así como fomentar la flexibilidad del pensamiento, de manera que puedan llegar a ser personas adultas capaces de tener en cuenta otras visiones o perspectivas diferentes de las propias.
- 2 Porque lo diferente nos hace pensar, razonar, dialogar... Nos ofrece nuevas experiencias y conocimientos, otros pensamientos; nos hace ver realidades distintas y no solo la nuestra, que a veces nos empuja a ser intolerantes, inflexibles, exigentes y clasistas.
- 3 Porque es positivo educarlos en la empatía y en el respeto a la diversidad; a ser solidarios, tolerantes y respetuosos. Esto les permitirá crecer con valores humanos necesarios para vivir en sociedad.
- 4 Los seres humanos somos diferentes; por lo tanto, no podemos educar a todos los niños bajo el mismo paradigma.
- 5 Porque una sociedad son sus diferentes culturas, sus lenguas, sus ideales, sus capacidades, sus debilidades, sus fortalezas, sus opiniones, sus poblaciones, sus etnias, etc., aportando los unos a los otros.
- 6 Porque la educación en el desarrollo emocional es clave en la visión de la diversidad, teniendo en cuenta las necesidades reales de cada ser humano y su forma de estar en la sociedad.



EL LENGUAJE DE LOS PERROS

y cómo entenderlo



El lenguaje de los perros es amplio y muy variado. Un ladrido, un gruñido o un bostezo, dependiendo del contexto, puede significar muchas cosas. ¡Descúbrelo!

“Solo le falta hablar”. Cuántas veces hemos oído esta frase de algún perro, sin darnos cuenta de que los perros hablan. No como los humanos, pero los perros se comunican constantemente. Solo tenemos que aprender a leer su lenguaje.

¿Qué lenguaje utilizan los perros para comunicarse?

Los perros se comunican a través del lenguaje corporal; mediante sonidos, como el ladrido y el gruñido, y con el olfato. Así expresan sus emociones, deseos y necesidades.

Los gatos también se comunican con nosotros y con otras especies a través de su cuerpo, sobre todo, con la cabeza, las orejas y la mirada. Y también mediante sonidos o vocalizaciones, como el ronroneo, los bufidos y los maullidos.

La comunicación corporal de los gatos y los perros es diferente, sobre todo en el movimiento de la cola y las orejas, lo que a veces lleva a un difícil entendimiento entre ellos. Esto nos ayuda a entender aquello de “llevarse como el perro y el gato”.

Los ladridos: el idioma de los perros

Es importante saber que cuando un perro ladra, en realidad se está expresando, por lo que no hemos de cortar ni castigar el ladrido, sino todo lo contrario. A través de los ladridos, los perros expresan temor, excitación, necesidad, petición de atención...

Los perros se comunican a través del lenguaje corporal, de sonidos, como el ladrido y el gruñido, y del olfato.

Si les observamos con detenimiento, nos daremos cuenta de que el ladrido no es igual en cada momento y aprenderemos a detectar su significado. Un ladrido insistente y corto antes de salir de casa, acompañado de giros y saltos, puede significar excitación y alegría. Si nuestro perro se sienta ante nosotros y nos ladra con ladridos cortos mientras nos mira el bolsillo, puede significar que quiere un premio. Por eso siempre se han de tener en cuenta varios factores, como la situación, la forma del ladrido, la expresión corporal... para saber lo que nos quieren decir.

El gruñido es de gran importancia también para la comunicación de los perros. Suele ser mal entendido por los humanos, que suelen cortarlo, cuando es vital para los perros, sobre todo en la comunicación entre ellos. Si les dejamos expresarse con libertad, el gruñido puede evitarnos muchos problemas, ya que, en muchos casos, significa “aléjate, me incomodas”. Un perro equilibrado entenderá el mensaje y se alejará del perro que ha emitido el gruñido. Sin

embargo, si castigamos el gruñido, el perro incomodado o temeroso no sabrá gestionar su temor y podrá tener otras reacciones, como atacar o huir. Por lo tanto, el gruñido es solo un aviso de que nuestro perro no está cómodo y debemos ofrecerle seguridad y tranquilidad.

¿Cómo entender la comunicación canina?

Lo más importante es la observación. Si tenemos vínculo y paciencia con nuestro perro, podremos entender su lenguaje. Ya sabemos que el movimiento de la cola y las orejas es fundamental en su comunicación. Por ejemplo, la cola entre las patas denota miedo y mover la cola rápido puede ser alegría, pero si la mueve demasiado rápido significaría excitación.

Profesionales como veterinarios, etólogos y educadores caninos pueden ayudarnos a entender estas señales. Además, podemos seguirles en redes sociales o consultar libros, blogs o plataformas profesionales.

¿Cómo sé si mi perro me habla?

Tu perro te habla. Puedes estar seguro. Los humanos somos sus guías y ellos han desarrollado una manera de comunicarse con nosotros, por supervivencia. Constantemente nos observan, detectan nuestro estado de ánimo y aprenden nuestro lenguaje para que les podamos entender. Cuando nos miran, se sientan, nos mueven la cola, ladran...: se están comunicando. Por eso, es muy importante no ignorar su comportamiento.



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!

Gala
Astrid



Lia
Isabel



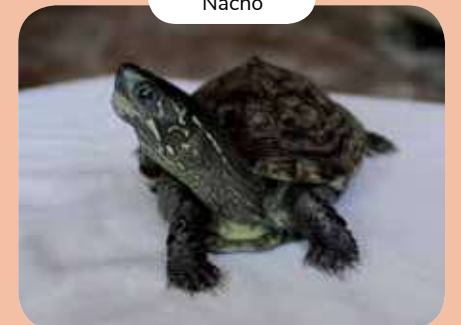
Noa
Almudena



Oliver
Nadia



Squirtle
Nacho





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