



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

MAYO / JUNIO 2023
N.º 120



EL TEMA DEL MES DIETA PLANETARIA

SABER COMPRAR. CONSEJOS DE CIBERSEGURIDAD: PROTEGE TUS DATOS.
LOS CINCO DE... ROCÍO VIDAL. CONÓCETE. CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA.

La primavera nos brinda más horas de luz solar, más esplendor de la naturaleza, con todos sus colores y aromas. Sin duda, un “chute” de energía positiva para motivarnos e ilusionarnos.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Raquel Cisneros y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Elías Amor, 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, Andrea Rodríguez, 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: Proyectos No Limits.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral.
© Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro

Ya estamos a final de curso y, como en nuestra etapa escolar, podemos encontrarnos un poco cansados y con ganas de vacaciones. Afortunadamente, la primavera nos brinda más horas de luz solar, más esplendor de la naturaleza, con todos sus colores y aromas. Sin duda, un “chute” de energía positiva para motivarnos, ilusionarnos y hacer planes en estos días o de cara al verano.

Llegan los días calurosos y empiezan a desembarcar en nuestras cocinas las ensaladas frescas, llenas de color y de todo tipo de ingredientes. ¿Y qué pasa con las legumbres? Se convierten en las grandes olvidadas. Pues en **Hoy comemos** te damos diferentes alternativas fresquitas para comer lentejas. ¿Te apuntas?

También, con el aumento de las temperaturas y la humedad empiezan a hacer acto de presencia los molestos mosquitos. Parece que cada vez aparecen antes, ¿verdad? Lo cierto es que, año tras año, alargan más su temporalidad. Existen multitud de productos para que no nos piquen o minimizar sus efectos y, la citronela, al ser más natural, está entre ellos. En **A Examen** te contamos más sobre esta planta aromática.

En nuestro **Tema del mes** hablamos de la dieta planetaria, una nueva forma de alimentación para reducir los efectos dañinos del cambio climático. Se trata de una dieta ecológica, sana y de proximidad, y, por tanto, más económica, que se preocupa por reducir la huella de carbono y preservar la biodiversidad del planeta. Además, en estos momentos, en los que a todos nos preocupa el poder ahorrar en la cesta de la compra, podemos llevarlo a cabo con este tipo de dieta, ¿sabes cómo hacerla?

La tecnología y el acceso a internet han transformado la manera en que nos comunicamos y consumimos. Compartimos muchísima información en línea que resulta muy suculenta para los ciberdelinquentes. En **Saber comprar** te damos 10 consejos para proteger tu información personal y financiera para que tu presencia online no te pase factura.

Con el buen tiempo, nos apetece salir más a disfrutar de la naturaleza y, por qué no, hacer alguna escapadita. En **Viajar con gusto** te proponemos las mejores rutas de senderismo y gastronomía de Murcia para conocer la floración de Cieza.

¿Conoces la diferencia entre “fotosensible” y “fotosensibilizante”? En **Salud y Belleza** te lo aclaramos y te detallamos qué cosméticos deberías evitar en verano para que tu piel no se resienta.

Para más información sobre alimentación y estilo de vida entra en entrenosotros.consum.es



10 Consumidor

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Rocío Vidal.
- 08 **HOY COMEMOS**
Nutritivas y frescas, otra forma de comer lentejas.
- 10 **LOS FRESCOS**
Propiedades del albaricoque.
- 12 **SABER COMPRAR**
Consejos de ciberseguridad: protege tus datos.



20 Actualidad

- 14 **A EXAMEN**
Declara la guerra a los mosquitos y saca la citronela
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Dieta planetaria: qué es y cómo hacerla.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Floración de Cieza: mejores rutas de senderismo y gastronomía de Murcia.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Cómo hacer compost en casa.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum ofrece más de 3.000 empleos para la campaña de verano. La plantilla de Consum se ha duplicado en 10 años. Consum colaboró con 203.000 personas vulnerables durante 2022. Consum ayudó a los afectados de los terremotos de Turquía y Siria. Charter supera la barrera de las 400 tiendas en 2022.



28 Toma nota

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Cuidado facial en verano. Productos a evitar
- 26 **CONÓCETE**
Cómo mejorar la autoestima.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Falta de atención en niños: cómo gestionarla.
- 30 **MASCOTAS**
Consejos en el cuidado de mascotas para primerizos.

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

“Siempre se aprenden cosas
nuevas. ¡¡¡gracias!!!”



TWITTER

“Gran producto que habéis
añadido, bien filtrada y a buen
precio. Compra asegurada
todas las semanas. Gracias
#BebidaAlmendrasSinAzúcar”



INSTAGRAM

“Qué buenas recetas. La de
pechugas rellenas, mañana mismo
la hago, que justo tengo en el
frigorífico y no sabía cómo hacerlas
sin ser a la plancha”



Más, para todos



Más cremosos



Ahora... más variedad



Más intensos

Impulsando tus ideas

REFORMULACIÓN DE LOS CHOCOLATES

En Consum innovamos para atender las necesidades,
intereses y gustos de nuestros clientes. Por eso, hemos
renovado toda la gama de nuestros chocolates de marca
propia, con un total de 22 referencias. En este caso, hemos
mejorado tanto el gusto de los chocolates, como el diseño
de las tabletas. Además, hemos incorporado a la gama de
chocolates de marca propia, nuevos sabores y variedades.
¡Esperamos que te gusten y los disfrutes!

En Consum escuchamos a nuestros clientes, envíanos un
correo a comunicacionexterna@consum.es y ¡cuéntanos
tus ideas!

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...



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



“¡Hola! Para que la cebolla del sofrito se haga antes
y quede más caramelizada mi truco es añadir una
cucharadita de levadura química, tipo Royal. ¡Os
sorprenderá el resultado!”

Un abrazo a todo el equipo.

Ana G. Gil

¡Participa!

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

Los cinco de...

Rocío Vidal

Periodista y publicista

Rocío Vidal, más conocida como “la gata de Schrödinger”, es la creadora del canal de YouTube que recibe el mismo nombre y que tiene un gran éxito en la red, sobre todo entre los más jóvenes. Cuenta con 624.000 suscriptores y algunos de sus vídeos superan el millón de visualizaciones. Periodista, publicista y con un máster en Comunicación Científica por la Universidad de Barcelona, divulga la ciencia con un marcado toque de crítica social y presenta temas para fomentar el pensamiento crítico y la curiosidad del público, como el feminismo o la conciencia social y ambiental.



Por la realización de este reportaje, Rocío Vidal y Consum entregan 500€ a Asociación Pro Gat de Benicàssim. Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en el primer semestre de 2022, destinó 16,2 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. En el mismo periodo, la Cooperativa donó 5.594 toneladas de alimentos a entidades sociales a través de su Programa 'Profit' de Gestión responsable de Alimentos.

Los cinco de Rocío Vidal

1



Arroz

Soy valenciana, poco más hay que decir. Soy fan de una buena paella, que no de un arroz con cosas. El arroz forma parte de mi alimentación y es tan versátil que me lo como con cualquier cosa.

2



Aceite de oliva virgen extra

En unas tostadas por la mañana o para el aliño de la ensalada, el oro líquido es clave en cualquier comida. Qué maravilla tenemos aquí.

3



Tomates en temporada

Es mi hortaliza (fruta) preferida cuando es temporada, tengo un huerto y me paso el verano alimentándome de tomates. Ese gazpacho hecho por mi madre que te cura de cualquier resaca veraniega. ¡Ay!

5



Naranjas

No hay nada más increíble que unas buenas naranjas en temporada.

4



Lentejas

Me encantan las legumbres en general, pero sin duda ganan por goleada las lentejas. Qué infravaloradas están cuando eres pequeño, pero en cuanto maduras te das cuenta de una gran verdad: las lentejas siempre fueron un manjar.

NUTRITIVAS Y FRESCAS

Otra forma de comer lentejas

Llegan los días calurosos y empiezan a desembarcar en nuestras cocinas las ensaladas frescas, llenas de color y de todo tipo de ingredientes. Pero, lamentablemente, las legumbres no son una alternativa para formar parte de estos platos de verano. La razón es que a muchos les puede resultar difícil incorporarlas en preparaciones frías. En definitiva, se deja de lado un alimento con grandes beneficios nutricionales y múltiples posibilidades gastronómicas por el solo hecho de vincularlo exclusivamente a platos calientes de cuchara. Frente a esta situación, la propuesta es clara: animarnos con un tipo de legumbre cada semana.

Por este motivo, te presentamos diferentes alternativas con la "dama de hierro": la lenteja. A nivel nutricional reúne varios beneficios: es fuente de proteína vegetal, de fibra, de hidratos de carbono complejos, de vitaminas y minerales y, además, sacia.

La idea es experimentar y probar diferentes combinaciones para encontrar aquellas que se ajusten más a nuestros hábitos y paladar.

Dentro del universo de las lentejas, encontramos numerosas variedades: pardinas, rubias, rojas, verdes o negras. Claramente, el origen de cada una es diverso, al igual que su sabor y su textura. Todo ello nos ofrece la posibilidad de jugar con un mismo alimento, pero a la vez diferente.

Pardinas

Proceden de Castilla y León, sobre todo de la comarca de Tierra de Campos, donde poseen un consejo regulador. Se diferencian de las castellanas en el tamaño (son más pequeñas) y en el color (marrón terroso). Con una piel muy fina, casi inapreciable, tienen la ventaja de cocerse de manera muy rápida. Son la solución perfecta para los que no encuentran placer a echar muchas horas en la cocina, lo que les brinda una característica interesante para usarse en ensalada.

Verdes de Puy

Originarias de la región homónima gala (donde gozan de denominación de origen), a veces son llamadas lentejas verdinas o lentejas francesas. En España se cultivan entre Valladolid, León, Palencia y Burgos. Su tono varía entre verde y verde amarillento y una vez cocidas quedan enteras, no suelen perder la piel. De sabor fino y algo dulce, son muy apreciadas en guisos tradicionales de legumbres (con matanza de cerdo), pero también en ensaladas y como guarnición, sobre todo por el color.

Negras

Provenientes de Asia, las lentejas negras, también llamadas lentejas caviar o beluga, son lentejas con una piel de color negro brillante. Sus dos nombres remiten al parecido físico que tienen con el caviar de beluga. Están llenas de un sabor delicado, rico y a la vez terroso. Son fantásticas para absorber otros sabores y aromas. Y, además, son superrápidas y fáciles de preparar. Una vez cocidas, se suaviza parte de su color negro y, además de quedar tiernas, no sueltan la piel y conservan mucho mejor su forma y textura.



Lentejas verdes con salmón

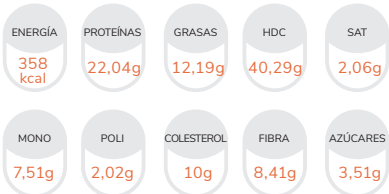


Ingredientes (4 personas)

280 g de lentejas verdes o pardinas crudas
1 ramita de tomillo fresco
1 hoja de laurel
80 g de cebolla roja
1 g de eneldo picado
80 g de salmón ahumado
Para la vinagreta
40 g de aceite de oliva extra virgen
20 ml de vinagre de Jerez
5 g de miel
5 g de mostaza
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Lava las lentejas y sumérgelas en abundante agua fría. Agrega el tomillo y la hoja de laurel. Lléalas a ebullición y cócalas a fuego lento durante 25-30 minutos.
Mientras tanto, prepara la vinagreta ácida. Mezcla aceite, vinagre, miel y mostaza. Agrega sal y pimienta. Emulsiónalo bien.
Refresca las lentejas bajo el chorro de agua fría. Mezcla las lentejas con la vinagreta y agrega la cebolla picada y unas ramitas de eneldo. Incorpora el salmón ahumado desmenuzado.



Información nutricional por ración.



Ensalada de lentejas "beluga" con chips de tortilla



Ingredientes (2 personas)

100 g de lentejas crudas
1 hoja de laurel
¼ cucharadita de vinagre de manzana
240 g de tomates de temporada ligeramente maduros
10 g de jalapeños
2 tortillas de trigo mexicanas
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de pimentón dulce
¼ cucharadita de pimentón picante
¼ cucharadita de ajo granulado
160 g de mézclum de hojas verdes
20 g de aceite de oliva virgen extra
Cebollino fresco al gusto
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Prepara las lentejas siguiendo las instrucciones del paquete. Primero enjuágalas bien y luego ponlas a cocer con abundante agua, al menos el doble de su volumen. Añade la hoja de laurel, una pizca de sal y el vinagre. Lléalas a ebullición, baja el fuego y cuécelas hasta que queden al dente, unos 20 minutos. Escúrrelas bien y déjalas enfriar. Lava los tomates y córtalos en dados. Pica el jalapeño y el cebollino y mézclalo bien con los tomates. Corta en cubos o tiras pequeñas las tortillas de trigo. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una buena sartén y añade las tortillas de trigo mexicanas, cócalas a fuego fuerte, removiendo bien durante un par de minutos. Baja el fuego y sazónalas con las especias y la sal. Cócalas hasta que se doren al gusto y queden crujientes. Mezcla los tomates, las lentejas frías, los chips de tortilla y las hojas de mézclum cortadas. Alíñalo con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra recién molida. Sirve la ensalada templada o fría.



Información nutricional por ración.



Lentejas pardinas con sandía

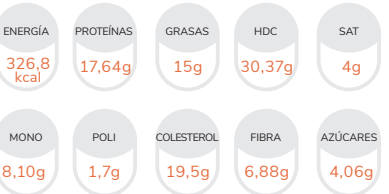


Ingredientes (4 personas)

200 g lentejas pardinas crudas
200 g de tomates cherri kumato
4 rabanitos
10 perlas de queso mozzarella
80 g de calabacín cortado como espaguetis
80 g de sandía cortada en bolas
80 g de cebolla roja
Hojas de albahaca fresca
Para la vinagreta
40 g de aceite de oliva extra virgen
10 ml de vinagre de Jerez
Sal marina
3 hojas de albahaca picada

PREPARACIÓN

Enjuaga bien las lentejas y luego ponlas a cocer con abundante agua, al menos el doble de su volumen, en una cazuela a fuego suave para evitar que se despellejen, durante 15-20 minutos.
Corta el calabacín en forma de espaguetis y resérvalo.
Prepara las bolas de sandía.
Distribuye en un plato los espaguetis de calabacín formando un nido y en el hueco sirve las lentejas frías; por encima, las perlas de mozzarella, los tomates cherri y los rabanitos. Alrededor del nido, la cebolla y las bolas de sandía.
Condimentalo con la vinagreta de albahaca.



Información nutricional por ración.

ALBARICOQUE

¿Conoces todas sus propiedades?

El albaricoque o damasco comienza su temporada en mayo, convirtiéndose en una de las frutas más habituales apreciadas en nuestra mesa durante todo el verano.



El árbol del albaricoque es originario de Asia Central. Al parecer, fueron los griegos los que lo introdujeron en Europa mientras que los romanos se encargaron de extenderlo por el continente.

Turquía es el mayor productor mundial de esta fruta, actualmente produce el 85% del albaricoque deshidratado. En España, el cultivo de esta especie se centra sobre todo en Murcia y Castilla-La Mancha.

Es una fruta de temporada que se recolecta entre mayo y agosto, por lo que es una de las protagonistas indiscutibles de la época estival. Entre las propiedades del albaricoque destacan:

- **Su contenido de betacaroteno o provitamina A.** Es lo que le confiere ese color anaranjado característico y le convierte en un alimento recomendado para mantener una piel saludable, mantener la visión en condiciones normales y contribuir al funcionamiento del sistema inmunitario.
- **Es fuente de potasio,** un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.
- Están indicados en dietas de adelgazamiento para personas con obesidad o sobrepeso, ya que **su aporte energético es bajo** en comparación con el de otras frutas de temporada gracias su gran cantidad de agua y reducidos hidratos de carbono.

VARIEDADES DE ALBARICOQUES

Algunas de las variedades cultivadas en España son Bulida, Colorado, Alba, Mirlo Naranja, Maya Cot, Wonder Cot, Magic Cot, Maravita, Flodea, Lady Cox, Dorada, Pepito, Bergarouge, Faralia, el nancy y Galta Roja.

CALORÍAS DEL ALBARICOQUE

Esta fruta aporta alrededor de 40 calorías por cada 100 gramos, apenas un 1% de la cantidad diaria recomendada de calorías para un adulto de edad media. Se recomienda en dietas de adelgazamiento precisamente por su gran cantidad de agua, un 86%, y su bajo aporte calórico.

40

kcal/100 g

EL ALBARICOQUE
APORTA ALREDEDOR
DE 40 CALORÍAS POR
CADA 100 GRAMOS.

CONSEJOS DE CIBERSEGURIDAD

Protege tus datos



ES CONVENIENTE
HACER SIEMPRE
UNA COPIA DE
SEGURIDAD DE TODOS
NUESTROS DATOS DEL
ORDENADOR.

No te pierdas los siguientes consejos de ciberseguridad y empieza a cuidar tus datos en la red con estas sencillas prácticas. ¡No esperes más!

La tecnología y el acceso a internet han transformado la manera en que nos comunicamos y consumimos. A medida que la cantidad de información que compartimos en línea aumenta, debemos incrementar las medidas para proteger nuestra información personal y financiera.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA CIBERSEGURIDAD?

Aunque la ciberseguridad, la seguridad online, se utiliza sobre todo para grandes volúmenes de datos e información sensible de empresas, también nosotros como usuarios debemos preocuparnos por la protección de nuestros datos personales del móvil y del ordenador. Al mismo tiempo que aumentamos nuestra presencia online, aumentan las amenazas. Proteger la información personal y financiera es importante para evitar amenazas como la suplantación de identidad y otros tipos de fraude y preservar nuestros datos ante un robo o pérdida de los dispositivos.

Sigue estos consejos de ciberseguridad para proteger tus datos.

- **Utiliza contraseñas seguras:** las contraseñas seguras deben ser largas, complejas y únicas para cada cuenta. Evita usar contraseñas fáciles de adivinar, como fechas de nacimiento o nombres de mascotas y también lugares comunes como 0000 o 1234. Utiliza una combinación de letras, números y símbolos para crear una contraseña segura.
- **Mantén tus dispositivos actualizados:** las actualizaciones de software a menudo incluyen correcciones de seguridad importantes. Asegúrate de mantener tu sistema operativo, aplicaciones y programas de seguridad actualizados para proteger tus dispositivos. Cuando se detecta un problema de seguridad se genera una actualización, por lo que, si no actualizamos nuestro sistema, nos encontraremos con una vulnerabilidad en la que pueden meterse los ciberdelincuentes.
- **Evita conectarte a redes wifi públicas:** las redes wifi públicas son muy útiles sobre todo cuando salimos de viaje, pero a menudo no son seguras. Es recomendable utilizar una red privada virtual (VPN) cuando te conectes a una red wifi pública para mantener tu información segura.
- **No reveles información personal:** evita publicar información personal, como tu dirección, número de teléfono o número de seguridad social. Esta información puede ser utilizada para el robo de identidad.
- **Haz copias de seguridad:** es conveniente hacer siempre una copia de seguridad de todos nuestros datos del ordenador, teléfono o tablet en un disco aparte que, preferiblemente no siempre esté conectado, o bien en un servidor en la nube.
- **Usa un software antivirus:** el software antivirus puede protegerte contra virus, malware (software malicioso) y otras amenazas en línea. Asegúrate de utilizar un software antivirus siempre y además de mantenerlo actualizado.
- **Aprende a identificar los correos electrónicos fraudulentos:** los correos electrónicos fraudulentos, o *phishing*, pueden parecer legítimos, pero están diseñados para obtener información personal o financiera. Aprende a identificar los correos electrónicos fraudulentos y evita hacer clic en enlaces sospechosos o descargar archivos adjuntos desconocidos. Son muy habituales los que parecen del banco y nos piden datos, o de empresas de mensajería que nos solicitan el pago de la aduana.
- **Revisa la URL donde navegas:** cuando recibimos correos con direcciones de internet (URL) antes de clicar y entrar, hay que revisar bien el enlace, para comprobar que sea la legítima y no una que se le parece mucho, pero no es la misma. Es aconsejable verificar que el nombre corresponde con el real y no aparecen, por ejemplo, algunas letras cambiadas o letras en medio del nombre. Si no corresponde con la denominación real, aunque se le parezca mucho, es mejor no entrar.
- **Extrema las precauciones en las compras online:** además de contar con la verificación de pago de la banca digital, puedes contratar una tarjeta de prepago o tipo monedero, que puede recargarse con un importe concreto antes de efectuar una compra. Por ejemplo, se puede depositar en esa tarjeta un importe exacto para asegurarnos de que, si nos la roban, no podrán comprar nada más.
- **Crea un administrador y un usuario diferente:** es recomendable mantener un usuario con el rol de administrador solo para instalar programas y configuraciones, y crear otro usuario diferente para cada persona que utilice el ordenador. De esta forma mantenemos la configuración básica controlada por el administrador y estamos menos expuestos a las amenazas.

DECLARA LA GUERRA A LOS MOSQUITOS

y alíate con la citronela

La citronella és una planta aromàtica, originària del sud d'Àsia, que, a més de tindre propietats medicinals, és un repel·lent d'insectes com els molestos mosquits.

Te lo contamos todo sobre la citronela y su propiedad antimosquitos. Descubre qué productos la contienen y cómo sacarles el máximo partido. ¡Vamos allá!

Los mosquitos son tan incómodos y molestos como necesarios para conservar la biodiversidad del ecosistema y, año tras año, son menos estacionales alargando más su temporalidad. La subida de las temperaturas y la humedad hacen que aparezcan cada vez antes y que tengamos que adoptar medidas, cada vez menos químicas, para que no nos piquen o minimizar sus efectos. Así, la citronela se ha convertido en una aliada perfecta para combatir a estos molestos insectos.

¿QUÉ ES LA CITRONELA?

La citronela es una planta aromática, originaria del sur de Asia, que, además de tener propiedades medicinales, es un repelente de insectos como los molestos mosquitos.

Pero ojo, porque no todas variedades de citronela son repelentes de insectos. Si queremos tener en casa una planta de citronela, precisamente, para hacer esa función barrera, debemos elegirla del tipo *Cymbopogon flexuosus*. Esta variedad de citronela sí que repele a los mosquitos porque tiene un fuerte aroma a limón. En verano necesita riego y en invierno tolera bien las heladas. Además, es una planta muy agradecida de exterior, pero también se puede poner en interiores siempre que le dé el sol, ya que es muy resistente.

Productos que tienen citronela



Velas

Además de hacer efecto barrera para los insectos, son fuente de aroma para nuestros hogares.



Pulseras

De goma o de cordón, estas pulseras desprenden un fuerte olor a citronela ejerciendo un efecto barrera para que los insectos no se acerquen a nuestra piel. Se pueden llevar en la muñeca o en el tobillo.



Crema hidratante

Se aplica directamente sobre la piel como una crema hidratante habitual. Al llevar citronela, además, nos protege la piel de los insectos. Se puede aplicar tantas veces como se necesite.



Friegasuelos

Hoy en día existen tantos tipos de friegasuelos como necesidades tenemos los usuarios. Este tipo de jabones, al llevar citronela desinfectan la superficie y protegen de plagas de insectos.



Parches para la ropa

Son pegatinas con un agradable aroma cítrico. Se fijan mediante el adhesivo a la ropa o a cualquier superficie evitando así el contacto con la piel y convirtiéndolo, por tanto, en un producto idóneo para niños y para personas con pieles hiperreactivas o muy sensibles.



Loción repelente de mosquitos

Se aplica directamente sobre la piel y, normalmente, va acompañada de algún aceite esencial que, mezclado con la citronela, protege nuestra piel de las temidas picaduras.



Incienso

Son un ahuyentador de mosquitos con una fragancia de aroma fresco que repele de manera efectiva. Se pueden utilizar en el interior del hogar o el exterior, jardines, terrazas, etc.

DIETA PLANETARIA

Qué es y cómo hacerla

La dieta planetaria pone el foco en reducir el coste de nuestra alimentación tanto para nuestra economía como en los efectos dañinos sobre el medio ambiente ¡Cuida tu cuerpo y el planeta!



La dieta planetaria es una guía para fomentar una alimentación sana y respetuosa con las personas, los animales y el planeta.

La prestigiosa revista The Lancet publicó un estudio de la Comisión Internacional EAT, una asociación formada por treinta y siete científicos expertos en salud, sostenibilidad, economía, política y agricultura de dieciséis países, que propone un nuevo sistema de alimentación mundial sostenible que proporcione alimentos saludables para una población en crecimiento: la dieta para la salud planetaria.

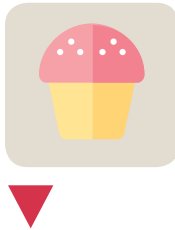
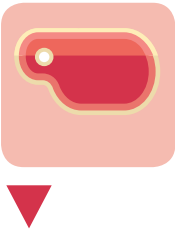
Según este informe, siguiendo algunos patrones de alimentación beneficiosos para todos, se podrían reducir globalmente las emisiones de gases de efecto invernadero de origen alimentario en al menos un 30% o la pérdida de vida silvestre en hasta un 46%. Además, este sistema que aboga por los productos de proximidad y de temporada supone un ahorro en los gastos familiares habituales.

En esta misma línea, Hispacoop ha publicado recientemente su Estudio sobre el impacto ecológico de los hábitos alimentarios de la población española, que concluye que existe una elevada concienciación respecto al impacto medioambiental de los hábitos alimenticios, ya que más del 80% de los encuestados consideran necesario realizar cambios en los hábitos relacionados con la comida. Además, siete de cada diez consideran que ya actúan de ese modo, es decir, ya planifican su compra, la realizan en establecimientos de proximidad, cocinan productos frescos, no desperdician alimentos y llevan una dieta equilibrada y saludable.

¿QUÉ ES LA DIETA PLANETARIA?

La dieta planetaria, o dieta para la salud planetaria, es una propuesta de alimentación basada en mejorar la salud humana, evitar el desperdicio, favorecer el ahorro en costes y reducir el impacto ambiental de nuestra actividad con respecto a la alimentación. Esta dieta se basa en la evidencia científica de que una alimentación saludable y sostenible puede contribuir a la salud del planeta y de las personas. Se basa en los siguientes principios:

- **Consumo de alimentos vegetales:** se basa en el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos.
- **Bajo consumo de carnes rojas:** promueve el consumo de proteínas de origen vegetal, como las legumbres y los frutos secos, y limita el consumo de carnes rojas y procesadas.
- **Reducción del consumo de alimentos procesados y azucarados:** limita el consumo de alimentos procesados y azucarados, como los refrescos, los dulces y las comidas rápidas.



Cómo hacer la dieta planetaria



AUMENTA TU CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETALES



REDUCE TU CONSUMO DE CARNES ROJAS



LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS Y AZUCARADOS



COCINA EN CASA



CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA Y LOCALES

Beneficios de la dieta planetaria

Cercanía. Invita a comprar cerca de casa evitando el coche para impulsar el comercio local y disminuir la emisión de gases de efecto invernadero.

Temporalidad. Comprar frutas y verduras de temporada ayuda a reducir la emisión de gases contaminantes. Consumir pescados de temporada contribuye a la pesca sostenible y protege el ecosistema de los océanos.

Proximidad. La dieta planetaria evita consumir productos que provengan de zonas remotas.

Ahorro. Los productos de proximidad y KM 0 son más asequibles porque no suponen un coste extra por el transporte.

Ecología. La agricultura ecológica tiene en cuenta factores como el tipo de suelo y el clima, por lo que los cultivos suelen ser más resistentes al cambio climático y retienen más CO₂ que la agricultura intensiva.

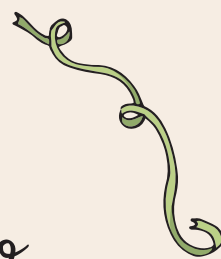
Eficiencia y ahorro energético. Promueve el uso de electrodomésticos más eficientes y baratos y métodos de preparación que gasten menos energía. También promueve el consumo de más alimentos crudos.

Aprovechamiento. El derroche de alimentos es responsable del 10% de los gases de efecto invernadero que produce la humanidad.



FLORACIÓN DE CIEZA

Las mejores rutas de senderismo y gastronomía de Murcia



¡Descubre las mejores rutas donde ver la floración de Cieza y los imprescindibles de la gastronomía de Murcia que no te puedes perder!

A orillas del río Segura a su paso por la Región de Murcia se encuentra el valle de Cieza, una explosión de color y olor antes, incluso, de que la fruta salga de los árboles. Esta localidad de la comarca de la Vega Alta del Segura ofrece a sus visitantes uno de los parajes naturales más bellos formados por el río Segura, el cañón de los Almadenes, donde el

río se estrecha formando paredes de cientos de metros, ideal para practicar deportes de aventura. Además, este municipio murciano tiene su máximo esplendor durante la primavera, ya que en esta época se puede ver el sorprendente fenómeno de la floración en bellísimos parajes de melocotoneros.

Las mejores rutas de senderismo para ver la floración de Cieza

Desde la localidad se ofrecen diferentes rutas andando o en bici para poder admirar la hermosura del paisaje de la zona durante toda la floración. Las rutas son, en su mayoría, de dificultad fácil para que se puedan hacer en familia.

- ➔ **Ruta Almadenes-Almorchón.**
 - Distancia: 13,3 km
 - Dificultad: Moderada
 - Medio: Andando. Circular
- ➔ **Ruta de floración La Brujilla**
 - Distancia: 9 km
 - Dificultad: Moderada
 - Medio: Se recomienda bicicleta
- ➔ **Ruta de Floración La Parra - El Horno - El Acho**
 - Distancia: 21 km
 - Dificultad: Fácil
 - Medio: En coche



Floración de Cieza

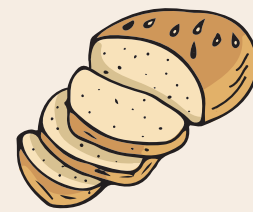


¿Qué ver?

- **Ruta de los miradores.** En toda la zona hay diferentes miradores desde donde poder ver panorámicas del espectacular paisaje.
- **Medina Siyâsa:** uno de los yacimientos más importantes del islam occidental. Todavía se puede visitar el interior de sus casas y ver cómo vivían sus habitantes.
- **Museo de Siyâsa,** donde se guardan restos que van desde el Paleolítico hasta la época andalusí y en el que destaca la reproducción a escala real de dos casas del despoblado Medina Siyâsa.



Mirador en la ermita del Buen Suceso



Zarangollo



Pipirrana



Aceituna mollar

Gastronomía de Murcia: imprescindibles gastronómicos que debes probar en la floración de Cieza

- **Los almuerzos típicos de la zona de Cieza,** que se componen de olivas de Cieza, pisto murciano, pipirrana, zarangollo, pan casero a la brasa con salsa mora, ensalada murciana y migas de la huerta, entre otros.
- **Las tortas de pan dormido,** dulce típico de la zona que se asemeja al panquemado de Valencia o a la toña alicantina. Se llama "dormido" porque dejaban reposar la masa durante toda la noche.
- **La trenza ciezana.** Se elabora con masa de hojaldre y se rellena de yema, pasas maceradas, nueces y melocotón de Cieza.
- **Aceituna mollar,** de sabor más fuerte y amargo, es una variedad autóctona de la zona que se elabora con agua, sal e hinojo.

COMO HACER COMPOST EN CASA

¿Quieres aprender a hacer compost casero? Cuida la salud de tu jardín con este fertilizante fácil de elaborar. Aprovecha los residuos de tu hogar y empieza.

El compromiso con el medio ambiente es cada vez mayor entre la población, de ahí que actividades como el reciclaje o la elaboración de compost casero se tornen habituales entre muchas familias que quieren transmitir esta serie de valores ecológicamente responsables a nuevas generaciones. Si este es tu caso, hoy te contamos cómo hacer compost en casa paso a paso.

QUÉ ES EL COMPOST

El compost es la descomposición controlada de una mezcla de material orgánico cuyo resultado se puede agregar al suelo para ayudar a que las plantas crezcan. Se trata de un abono natural resultado de la acción natural de descomposición y de la acción de bacterias, hongos y gusanos sobre los residuos orgánicos.

BENEFICIOS DEL COMPOST

- Reduce la cantidad de residuos que generamos y que terminan en el vertedero.
- Contribuye a la economía circular (reducir, reutilizar y reciclar).
- Reduce las emisiones de CO₂ a la atmósfera.
- Sustituye al uso de fertilizantes químicos para el suelo o las plantas, lo que reduce la contaminación del suelo.
- Nutre la tierra y la convierte en más fértil y productiva.



El compost es la descomposición controlada de una mezcla de material orgánico cuyo resultado se puede agregar al suelo para ayudar a que las plantas crezcan.

RESTOS ORGÁNICOS QUE FORMAN PARTE DEL COMPOST

Restos de frutas y verduras
Restos de plantas
Cáscaras de huevo
Cáscaras de frutos secos
Servilletas de papel o restos de cartón
Posos de infusiones, tes o cafés

RESTOS ORGÁNICOS QUE NO FORMAN PARTE DEL COMPOST

Productos lácteos
Grasas y aceites
Restos de carne o pescado
Heces

Cómo hacer tu propio compost casero

Para hacer compost en casa solo se necesitan una compostadora o recipiente donde ir almacenando el compost y, por supuesto, la materia prima, es decir, los residuos orgánicos que generamos a diario en nuestros hogares.

La compostadora

- Si disponemos de jardín o un huerto, puede tratarse de un hueco en el suelo, lo que ayudaría a que los gusanos realizasen con mayor rapidez su acción de descomposición.
- Una caja de palets de madera.
- Un recipiente pensado expresamente para ello, ya que cada vez más empresas están concienciadas con el reciclaje y el medioambiente.

* Eso sí, a la hora de preparar nuestra compostadora es fundamental que disponga de ventilación.

La materia orgánica

Para elaborar nuestro propio compost casero, necesitamos:

- Realizar una mezcla variada de materiales lo más pequeños posible: los residuos pueden tardar entre tres a nueve meses en descomponerse. Esto dependerá también del tamaño de la materia orgánica que se integra, por eso siempre es bueno trocear lo que se introduce en la compostera.
- Incluir una primera capa formada por tierra de jardín, hojas y ramitas para que el compost tenga una base sólida.
- Añadir otra capa de residuos orgánicos.
- Humedecer las capas, para aumentar la fermentación y la actividad microbiana.
- Revolver las capas con agua cada cierto tiempo, para que se aireen y se reintegren.

* ¡Ojo! A la hora de realizar las capas de compost, debes de tener en cuenta no hacerlas muy gruesas para que no dificulte la entrada y salida de oxígeno.

Empleo



La Cooperativa ofrece más de 3.000 empleos para la campaña de verano

Consum oferta 3.100 puestos de trabajo para reforzar sus necesidades de plantilla durante la campaña de verano y sustituciones de vacaciones. La campaña de contratación estival se ha incrementado este año un 24%, ya que en 2022 se ofertaron 2.500 puestos. Las ofertas de trabajo son fundamentalmente para cubrir tareas operativas en supermercados, centros logísticos y sede.

La temporada de contratación se extiende desde abril hasta finales de septiembre, pudiendo tener continuidad posteriormente en función del desempeño de cada persona. De hecho, según los datos de la Cooperativa, uno de cada tres trabajadores contratados durante la campaña de verano de 2022, en concreto el 39%, siguen trabajando ahora en Consum.



La plantilla de Consum se ha duplicado en 10 años hasta los 19.337 trabajadores

Consum cerró su ejercicio 2022 con una plantilla de 19.337 personas, cerca del doble de trabajadores que hace una década. En enero de 2013 trabajaban en la Cooperativa un total de 10.433 personas y por tanto la creación de empleo neto en estos 10 años se sitúa en 8.894 contratos. En el último año ha superado su propio récord de 1.000 empleos creados con 1.127 nuevos puestos de trabajo.

La cifra, que anticipa que la Cooperativa superará la barrera de los 20.000 empleos este ejercicio, obedece a un crecimiento sostenido en el tiempo con entre 500 y 1.000 contratos nuevos al año y demuestra el compromiso de Consum con la creación de empleo estable y de calidad.

Acción social



Consum colaboró con 203.000 personas vulnerables en más de 1.000 iniciativas sociales durante 2022

Consum colaboró con más de 203.000 personas en situación de vulnerabilidad con la puesta en marcha de un total de 1.099 iniciativas solidarias incluidas dentro de su Programa Solidario durante 2022. Este plan se centra, de manera prioritaria, en las comunidades en las que desarrolla su actividad la Cooperativa con acciones regionales y tuvo una dotación de 26,2 millones de euros el pasado año.

La finalidad de la acción social de Consum es principalmente poner fin al hambre, garantizar el acceso de todas las personas a una alimentación sana, nutritiva y suficiente y favorecer una educación de calidad.



Consum donó 60.000 euros para los damnificados de los terremotos de Turquía y Siria

Consum donó 60.000 euros para los damnificados de los terremotos de Turquía y Siria, ocurridos en febrero. La ayuda de la Cooperativa se realiza a través del Comité de Emergencia, asociación que engloba a seis ONGs internacionales expertas en ayuda humanitaria: Aldeas Infantiles, Educo, Médicos del Mundo, Intermón Oxfam, Plan Internacional y World Visión.

Esta colaboración se formalizó con la firma de un convenio entre el director de Relaciones Externas de Consum, Javier Quiles, y la directora del Comité de Emergencia, Sara Barbeira. La donación económica de la Cooperativa se enmarca dentro de su Programa de Acción Social, como parte de su política de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), como empresa de economía social, que apuesta siempre por las personas.

Economía



Charter supera la barrera de las 400 tiendas en 2022 y Consum factura un 24% más a su franquicia

Charter, la franquicia de Consum, ha cerrado el ejercicio 2022 con la apertura de 38 tiendas nuevas, alcanzando así un total de 406 establecimientos repartidos en la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castilla-La Mancha, Andalucía, Región de Murcia y Aragón. Con estos nuevos establecimientos, Charter suma más de 10.710 m² de superficie hasta superar los 120.400 metros cuadrados de sala de ventas. Consum, por su parte, ha facturado un 24,7% más a su franquicia respecto a 2021, hasta alcanzar más de 554 millones de euros, 72,7 millones de euros más de lo previsto.

Sostenibilidad



Consum ha incorporado un nuevo camión 100% eléctrico para el reparto de alimentos a sus tiendas de Benidorm

El vehículo se suma a la flota eléctrica de la Cooperativa, que el pasado año incorporó dos camiones 100% eléctricos para el reparto de alimentos a sus tiendas de la Región de Murcia, el sur de Alicante, Andalucía y el oeste de Castilla-La Mancha; en total, más de 200 supermercados. Consum se convierte, de esta forma, en una de las primeras empresas en el sector de la distribución alimentaria española en el uso de este tipo de vehículos. La Cooperativa apuesta por la descarbonización de la distribución urbana, de la mano de Fuso Daimler Truck España, con un vehículo eCanter de 7.500 kg. El camión dispone de una autonomía real de más de 100 km, con la posibilidad de carga rápida de baterías en hora y media y con capacidad para transportar 10 palets.

Salud



La Cooperativa renovó su compromiso con la AECC y la investigación del cáncer

Consum renovó su compromiso con la campaña solidaria 'La compra de tu vida', promovida por la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). El objetivo es reunir fondos para la investigación de esta enfermedad, que cada año se cobra la vida de cerca de 10 millones de personas en todo el mundo.

Los clientes de la Cooperativa realizaron donaciones en caja, de entre 1 y 99 euros, cuando hicieron sus compras entre el 3 y el 12 de febrero y alcanzaron una suma total de 284.265 euros. Participaron los más de 460 establecimientos que Consum tiene en la Comunitat Valenciana, Cataluña, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía.

Igualdad



El 65% de las promociones que realizó Consum el año pasado fueron de mujeres

Siete de cada diez ascensos realizados en Consum durante 2022 fueron de mujeres. La cifra supone un incremento de un 2% en el número de ascensos de personal femenino respecto al año 2021 e implica que el 65% de las promociones de la Cooperativa el pasado ejercicio fueron mujeres. En concreto, de los 506 trabajadores que asumieron una responsabilidad superior, 328 fueron mujeres y 178, hombres. Además, según los últimos datos de la Cooperativa las mujeres ostentan ya más del 55% de los puestos de mando de la organización, tal y como comentó la ejecutiva de Comunicación Interna y Atención Social de Consum, Guillermina Cano, durante el octavo Encuentro #DecirHaciendo organizado por la Cooperativa sobre igualdad, en el que participaron M. Jesús Márquez, ejecutiva de Transformación Digital de Consum; María Vilaplana, directora de tienda en Consum de Godella; Isabel Moya, preparadora en el Plataforma de Congelados de Quart de Poblet, y la misma Guillermina Cano.

CUIDADO FACIAL EN VERANO

Productos a evitar

Descubre la diferencia entre “fotosensible” y “fotosensibilizante” y qué productos de belleza deberías evitar en verano. Cuida tu piel y elige bien qué cosméticos usar.

Los productos fotosensibles sí que podemos utilizarlos en verano, pero siempre con protección solar.

Aunque todos sabemos que la crema solar es indispensable durante todo el año, sobre todo, durante el verano, nuestra rutina facial, durante los meses que abarcan el invierno y el verano, es muy distinta. Esto se debe a las necesidades de la piel, pero también a que existen agentes en nuestros cosméticos que pueden dañarnos el cutis si los utilizamos durante los meses en los que estamos más expuestos al sol. A continuación te contamos qué productos cosméticos podemos utilizar durante el verano y cuáles no.

DIFERENCIA ENTRE “FOTOSENSIBLE” Y “FOTOSENSIBILIZANTE”

El término “fotosensible” significa que cierto elemento es sensible la acción del sol. Por lo tanto, los productos fotosensibles son aquellos que deben conservarse protegidos de la luz para evitar que se alteren sus propiedades y pierdan efecto. Los productos fotosensibles sí que podemos utilizarlos en verano, pero siempre con protección solar.

Los productos fotosensibilizantes son aquellos que, combinados con la radiación solar, inducen a una reacción con consecuencias negativas en nuestra piel, como por ejemplo manchas, alergias y hasta quemaduras. Los productos cosméticos fotosensibilizantes o fototóxicos son aquellos que solo deberíamos utilizar en nuestra rutina de belleza nocturna y, algunos de ellos, solo en los meses de invierno.

Qué activos cosméticos sí que podemos utilizar durante el verano



VITAMINA C

Se trata de un agente fotosensible, por lo que se inactiva con el sol, pero no es fotosensibilizante, la podemos introducir en nuestra rutina de verano siempre con protección solar.



ÁCIDO HIALURÓNICO

Aparte de sus múltiples propiedades antiedad, se trata de un básico para todo el año, pero aún más durante el verano, ya que posee la capacidad de retener el agua y mantener nuestra piel hidratada.



COLÁGENO

Ayuda a recuperar la firmeza y elasticidad de la piel. También ayuda a corregir arrugas, ya que disminuye su grosor y mejora el aspecto de la piel. Además, los cosméticos con colágeno llevan activos hidratantes y nutritivos para nuestra piel. ¡Perfectos para el verano!

Qué activos cosméticos no se pueden utilizar en verano



RETINOL

Pese a ser un agente muy bueno para la prevención de arrugas, ya de por sí causa irritación en la piel durante su uso, que aumenta con el sol. Es por ello que, aunque se puede utilizar en concentraciones muy bajas durante la noche, es recomendable retirarlo de nuestra rutina de verano y volver a introducirlo en septiembre o cuando no vayamos a estar expuestos al sol.



ÁCIDO GLICÓLICO

Al realizar una renovación celular, la piel queda más expuesta al sol y se pueden producir manchas o quemaduras más fácilmente, incluso utilizando protección solar. Durante los meses de verano, se recomienda utilizarlo en concentraciones muy bajas durante la noche o dejar de usarlo e incorporarlo en nuestra rutina cuando no vayamos a estar tan expuestos al sol.



ÁCIDO RETINOICO

Se trata de un activo con gran eficacia contra el fotoenvejecimiento y también se usa para tratar el acné y la hiperpigmentación cutánea. Se recomienda retirarlo durante los meses de verano, pero, en caso de duda, es mejor consultarlo con un médico.



ÁCIDO SALICÍLICO

Está indicado para aquellas personas con la piel grasa y con tendencia a sufrir episodios de acné. Se trata de un exfoliante químico que regula la producción de sebo. Al igual, que otros exfoliantes químicos, se recomienda retirarlo durante los meses de verano, pero, en caso de duda, es mejor consultarlo con un médico.



LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS FOTOSENSIBILIZANTES O FOTOTÓXICOS SON AQUELLOS QUE SOLO DEBERÍAMOS UTILIZAR EN NUESTRA RUTINA DE BELLEZA NOCTURNA.

CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA

Mejorar la autoestima requiere práctica e intención, y merece la pena esforzarse: mejorarás tu calidad de vida. A continuación, te indicamos varias estrategias que pueden ayudarte.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la capacidad que cada persona tiene para respetarse, admirarse y cuidar de uno mismo.

Las personas que tienen una alta autoestima consiguen una mejor capacidad de adaptación al cambio, alta tolerancia a la frustración y conocimiento de sus fortalezas y puntos débiles para enfrentarse con realismo a los acontecimientos de la vida, lejos de conductas o reacciones emocionales de victimismo o huida.

Las bases para un adecuado desarrollo de la autoestima son: amor y cariño incondicional por parte de los padres hacia sus hijos, lo que provoca un estilo de apego seguro; y una buena formación de la conciencia moral y ética, asentada y firme, sin cambios según sea el escenario al que se enfrente el niño y futuro adulto.

Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos experimentado cambios en nuestra forma de querernos: podríamos decir que nos ha faltado algo de autoestima.

¿CÓMO PUEDO SABER CUÁL ES MI NIVEL DE AUTOESTIMA?

Desde que el psicólogo e investigador Rosenberg publicase en 1965 una escala para conocer el nivel de autoestima, se han tenido en cuenta como factores de la misma los siguientes aspectos: satisfacción con uno mismo, autoconocimiento de las debilidades, hacer un buen uso de las propias fortalezas y ser capaz de no emitir juicios evaluativos o comparativos con los demás.

La autoestima es la capacidad que cada persona tiene para respetarse, admirarse y cuidar de uno mismo.

Cómo mejorar la autoestima

Déjate en paz. Tich Na-Han, monje budista muy conocido por sus aportaciones al mundo de la psicología a través de las prácticas de atención y conciencia plena, indica que uno de los primeros pasos para cuidar de uno mismo es aprender a dejarse en paz.

Tómate un respiro, como diría el Dr. Alonso Puig. Perdónate los errores, convive sin sufrimiento emocional con los diálogos internos negativos. Nadie es perfecto y cuidarse a uno mismo no es fácil, pero tampoco es imposible. Cuando comiences en una espiral negativa, pregúntate si estás siendo justo contigo mismo y realista.

Considérate. Es posible que tengas cosas que desearías que fueran diferentes, que quisieras cambiar o que, simplemente, no te gusten de ti mismo, pero ámate y respétate en todo caso. Acepta y encuentra valor en quien eres, en el momento presente. Busca en ti y siéntete orgulloso de lo que te hace único, feliz y valorado. Llena las tinajas de autoaprecio y autocompasión.

Diario de gratitud. Escribe las cosas positivas de tu vida, concrétales en acciones y comportamientos, cosas que te gustan de ti mismo, logros alcanzados, cualidades de las que estás orgulloso, y, luego, léelo cada vez que te sientas mal contigo mismo.

Toma nota de tus pensamientos. Cuando surjan pensamientos negativos, elige trabajar productivamente en los problemas. De lo contrario, déjalos ir. Y cuando tengas pensamientos positivos, procura amplificarlos, con realismo y disfrutando de ellos.

Sé tu mejor amigo. Con los demás somos pacientes, indulgentes, amables, acogedores, solidarios... ¿Por qué no lo somos con nosotros? La próxima vez que estés golpeándote a ti mismo, da un paso atrás, cambia tu perspectiva y mírate como lo harías con un amigo. Te verás de una forma más comprensiva.

Ponte en acción. Si hay situaciones, rasgos personales o aspectos de tu vida con los que no te sientes bien, enuméralos y traza un plan de acción para tu mejora personal. Elige pequeños, muy pequeños objetivos para tu día a día y revisa de vez en cuando dónde y cómo vas..., pero no para juzgarte, sino para restablecer el plan que habías pensado.

FALTA DE ATENCIÓN EN NIÑOS

Cómo gestionarla

¿Quieres saber cómo gestionar la falta de atención en los niños?
Es posible trabajar este aspecto y ayudarles para que no les suponga un problema.

La atención es una habilidad mental que nos permite el procesamiento de información e incluye estimulación externa e interna, pensamiento y memoria. Mantener una buena atención es fundamental en el proceso de aprendizaje.

¿QUÉ CAUSA LA FALTA DE ATENCIÓN EN NIÑOS?

Muchos niños tienen una capacidad de atención de corta duración, se distraen fácilmente y tienen problemas para seguir las instrucciones o para quedarse quietos. El elevado número de estímulos y de informaciones nuevas que reciben los niños en la era digital conduce a una importante dispersión y a una disminución de su concentración e, incluso, pueden llegar a desarrollar problemas de estrés. Por ello, aprender a mantener la atención y seleccionar un estímulo determinado de entre todos los que tiene a su alrededor se convierte en una tarea difícil para las familias y los docentes.

La intrusión de las nuevas tecnologías también influye en la capacidad de atención del menor, como en su día sucedió con la televisión. El móvil se utiliza muchas veces como estrategia para distraer al niño: conseguir que se termine la comida, que se tranquilice o que se vista. Con estas técnicas, el cerebro aprende que, cuando tiene que concentrarse o esforzarse, tiene permiso para distraerse.

TÉCNICAS PARA GESTIONAR LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS

- **La sorpresa y la curiosidad:** todo lo nuevo capta la atención del niño por 15 minutos o más, pero si hay circunstancias como hambre, sueño, enfermedad o necesidad fisiológica, la distracción sobrevendrá mucho más rápidamente.
- **Lo no rutinario:** el niño tiende a desconectar si prevé lo que va a ocurrir.
- **Compartir momentos del juego:** jugar con él motiva al niño a entretenerse más allá de las pantallas. Los juegos de memoria, de ordenar, de seguir secuencias o de cumplir tareas en un tiempo determinado le estimulan la atención.
- **La cooperación:** los cerebros están mucho más activos cuando trabajan unos con otros, interconectados.
- **El humor:** con él, el cerebro se relaja, se genera un clima socioemocional positivo y se renueva la atención.

“ **EL ELEVADO NÚMERO DE ESTÍMULOS Y DE INFORMACIONES NUEVAS QUE RECIBEN LOS NIÑOS EN LA ERA DIGITAL CONDUCE A UNA IMPORTANTE DISPERSIÓN Y A UNA DISMINUCIÓN DE SU CONCENTRACIÓN.** ”



Consejos para evitar distracciones



Mantener la habitación de estudio con lo imprescindible. Los dispositivos electrónicos, videojuegos, móviles... estarán fuera en el momento de realizar los deberes diarios, y el espacio estará limpio y ordenado, con buena ventilación y luz.



Establecer un periodo de tiempo para cada actividad o tarea, y que este no sea demasiado largo, para que puedan crearse rutinas mentales de atención y concentración.



Dormir suficientemente según cada edad, puesto que el cansancio no es un buen aliado para una atención plena.



Definir las tareas y obligaciones de nuestros hijos de forma periódica: qué han de hacer, cómo han de hacerlo y elaborar un listado de todo ello.



Detectar el momento del día en el que el niño se concentra más fácilmente, para que sea ahí cuando realice las tareas que requieren más atención.



Dieta equilibrada, ya que una buena alimentación es básica para afrontar el día, con alimentos ricos en fósforo, ácidos grasos Omega 3 y calcio.



Ejercicios de mindfulness, centrándoles en el presente y en la actividad de ahora. Hoy en día nuestra conciencia está inmersa en entornos de ruido y prisa, estamos permanentemente preocupados, dispersos y ansiosos, por lo que se hace necesaria la calma emocional desde los primeros años.

Consejos en el cuidado de mascotas para primerizos



Una buena salud
nos asegura una
vida larga, sin
dolencias y feliz.

Lo primero que debemos hacer es informarnos acerca de los cuidados y responsabilidades que vamos a tener durante el tiempo que viva nuestro animal. Consultar a un veterinario es una buena opción para que nos dé los primeros consejos y las pautas a seguir antes de que el animal llegue a casa.

Cuidados en la higiene de la mascota

Los cuidados básicos para una correcta higiene son similares en todas las especies que podemos tener en casa: desparasitación, limpieza del pelaje y una vigilancia especial de oídos, ojos, uñas y dientes.

Perros. Cuando un cachorro llega a casa, la desparasitación interna y externa suele ser lo primero que lleva a cabo el veterinario. Un cepillado frecuente, un baño periódico, la limpieza de oídos, ojos y dientes, el corte de uñas y el corte de pelo, en los perros de pelo largo, suelen ser los cuidados básicos.

Gatos. Son muy limpios y se lavan ellos mismos, pero aun así debemos revisar el corte de uñas, el cepillado, la limpieza de dientes, orejas y ojos y, muy importante, mantener su arenero limpio.

Conejos. Son también animales muy limpios, pero debemos estar pendientes de algunos aspectos porque tienen una piel delicada. No es recomendable bañarlos, pero sí cepillarlos por todas las partes de su cuerpo. Deben revisarse oídos, ojos y uñas y también deben ser desparasitados.

Pájaros. Si se opta por los agapornis, les encanta bañarse, por lo que se les puede poner una bañera en la jaula. También se deben revisar sus uñas y mantener la jaula limpia. Además, no debemos olvidar que los agapornis deben tenerse en pareja, nunca un único ejemplar en solitario. Por algo son llamados "los pájaros del amor".

Cuidados en la salud de tu mascota

Una buena salud nos asegura una vida larga, sin dolencias y feliz. Y si hay algo que determina en gran medida la salud de un animal es su alimentación. La más saludable es siempre la alimentación natural, ya sea en crudo o cocinada, pero también existen en el mercado piensos de gran calidad. Si se opta por el pienso, debe ser especial para cachorros hasta el primer año de vida, aproximadamente.

Cubrir sus necesidades como especie es otro de los puntos clave para una buena salud. En el caso de los perros, deben hacer ejercicio, olfatear, jugar y relacionarse con los de su especie. Para los gatos es fundamental respetar su territorio, jugar y mantenerlos activos, física y mentalmente.

Los conejos también necesitan jugar, salir de la jaula y, sobre todo, darles compañía para que no se entristezcan.

Por supuesto, a todos ellos hay que procurarles su lugar en la familia, un sitio confortable para dormir y mucho cariño.

Cuándo visitar al veterinario

La visita al veterinario es lo primero que debe hacerse cuando un animal llega a casa para asegurarnos de que tiene una buena salud. Si es así, el veterinario nos informará de los siguientes pasos a seguir, como la desparasitación interna y externa, las vacunas correspondientes, el microchip identificativo con los datos de contacto del responsable y la apertura de su cartilla sanitaria.

Perros. Los cachorros no pueden salir a la calle ni estar en contacto con otros perros hasta que no tengan puestas las vacunas contra el parvovirus, el moquillo y la rabia.

Gatos. A los ocho meses se les pone la vacuna trivalente. Si son gatos que salen al exterior, debemos informarnos de otras vacunas que les protejan de enfermedades de las que puedan contagiarse en la calle.

Para otros animales como pájaros, conejos o roedores, se debe visitar al veterinario especializado en animales exóticos. Los conejos pueden vacunarse a partir de los dos meses de mixomatosis y de la enfermedad vírica hemorrágica. Los agapornis no requieren vacunación, pero son animales muy delicados y debemos estar muy atentos a su salud. Se deben desparasitar internamente cada seis meses, no se les pone microchip pero sí deben tener cartilla sanitaria.



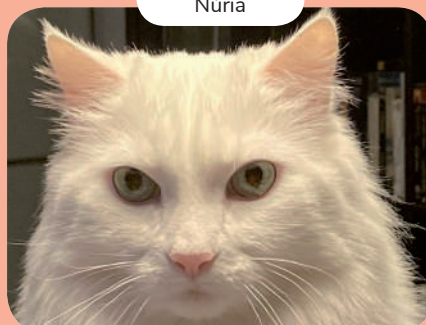
EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, entra en www.entrenosotros.consum.es/tumascota y sube una foto. ¡Así de fácil!

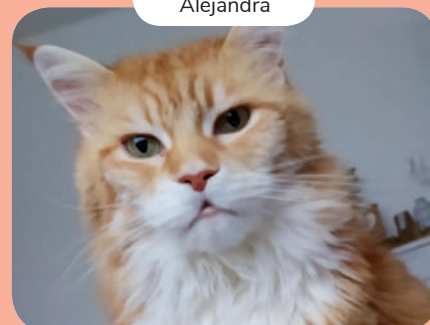
Blur
Isabel



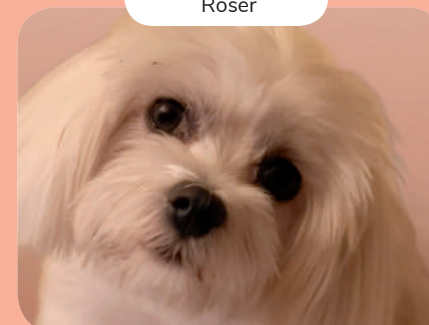
Gunta
Núria



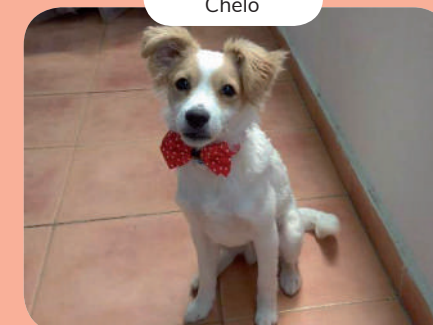
Nala
Alejandra



Nina
Roser



Rocky
Chelo



Sere / Rantanplan
Mimi





Entrenosotros

magazine digital

¡Pásate a la **opción online!**



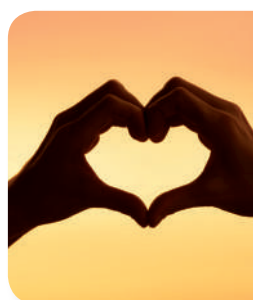
Ahorra papel
y contamina
menos.



Gana en
contenidos.



Más recetas.



Más consejos.



Más sobre
bienestar.



Más para
tus mascotas.



Los temas
que más te
interesan...



¡Y mucho
más!

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