



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2023
N.º 122



EL TEMA DEL MES

BRAIN HACKING: QUÉ ES Y CÓMO PUEDE AFECTARTE

SABER COMPRAR. CONSEJOS PARA COMPRAR EN LAS 'MID SEASON SALES'.

LOS CINCO DE... EMILIO DURÓ. CONÓCETE. ECHAR LA CULPA A LOS DEMÁS: POR QUÉ LO HACEMOS Y CÓMO EVITARLO.

¿Habéis recargado pilas, desconectando y conectando con vuestros seres queridos, con vuestras aficiones y con vosotros mismos? Seguro que tenéis un montón de propósitos para este septiembre. Nosotros también. ¡Ánimo con ellos!

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

● Habéis recargado pilas, desconectando y conectando con vuestros seres queridos, con vuestras aficiones y con vosotros mismos? Seguro que tenéis un montón de propósitos para este septiembre. Nosotros también. ¡Ánimo con ellos!

Ahora, con la “vuelta al cole”, a las rutinas y al cambio de estación, es la temporada propicia para los constipados. Para poder evitarlos a través de la alimentación, en **Hoy comemos** os traemos alimentos que ayudan a nuestro sistema inmunitario, para que, en la medida de lo posible, podamos esquivarlos durante los próximos meses, manteniendo altas nuestras defensas.

En **Los Frescos** os contamos las propiedades de la chirimoya, gran fuente de energía y vitaminas del grupo B y C, además de ser baja en grasa. Y en **Saber Comprar** os traemos consejos para poder ahorrar unos euritos con ofertas y rebajas fuera de los dos momentos tradicionales de julio y diciembre con las mid-season sales. Porque, si es importante llevar una alimentación sana y equilibrada, también lo es cuidar nuestra economía doméstica.

¿Os suena la frase “si en internet o en las redes sociales algo no te cuesta dinero, el producto eres tú”? Esto es lo que se conoce como brain hacking y debemos saber en qué consiste; cuáles son sus técnicas y sus usos, buenos y malos, para evitar que nos manipulen, y, lo que es peor, que lo hagan con niños y adolescentes sin que los adultos nos demos cuenta. ¿Os interesa? Es nuestro **Tema del mes**.

Aunque acabamos de volver de vacaciones, muchos ya estáis pensando en hacer una escapada en octubre o noviembre. Os traemos un destino de la Comunitat Valenciana que tiene mucho encanto en **Viajar con gusto**: el Valle de Ayora, con visita obligada a Cofrentes y Jarafuel. También es importante conocernos a nosotros mismos para poder convivir en familia y en sociedad. Si sois de los que echan la culpa siempre a los demás ante un conflicto, os interesará saber los motivos para aprender a afrontar los problemas de forma más madura. Os lo detallamos en **Conócete**.

En **Es Eco** contaremos cómo clasificar la basura de manera correcta a través de una lista de errores comunes y cómo reciclar y separar mejor. En **Salud y Belleza** os daremos consejos para cuidar la piel a partir de los 50 y en **Los 5 de...** contamos con Emilio Duró, profesor y conferenciante sobre autoconocimiento y satisfacción personal, con más de 30 años de experiencia.

Si queréis más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entrad en entrenosotros.consum.es ¡Feliz “vuelta al cole”!



10 Consumidor

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Emilio Duró.
- 08 **HOY COMEMOS**
Alimentos para reforzar el sistema inmunológico.
- 10 **LOS FRESCOS**
Chirimoya: propiedades y beneficios para nuestra salud.
- 12 **SABER COMPRAR**
Consejos para comprar en las mid-season sales.



14 Actualidad

- 14 **A EXAMEN**
Tipos de suavizantes.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Brain hacking: qué es y cómo puede afectarte.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Valle de Ayora: Cofrentes y Jarafuel.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
8 mitos sobre el reciclaje.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
La compra online de Consum llega a Calp.
Expertos en economía circular debaten en el IX Encuentro #DecirHaciendo.
Consum contrata a cerca de 400 personas para sus 10 nuevas tiendas.



30 Toma nota

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Trucos de belleza a partir de los 50.
- 26 **CONÓCETE**
Echar la culpa a los demás: por qué lo hacemos y cómo evitarlo.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Beneficios de la natación.
- 30 **MASCOTAS**
Alquiler de piso con mascota: ¿qué dice la ley?

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

Tiene productos de marca blanca
muy buenos, los empleados
atienden muy bien, y tienen detalles
con los clientes!! Estos vinos
gentileza de Consum, muchas
gracias!!



TWITTER

"Yo siempre fiel a @Consum"



INSTAGRAM

"Opciones bastante interesantes
para introducir a nuestra dieta
de vez en cuando. Cambiando el
típico plato de pasta, arroz, patata
o cualquier grúñete de hidratos de
carbono que solamos consumir"



Impulsando tus ideas

NUEVOS BOMBONES HELADOS

En Consum innovamos para atender las necesidades y los intereses
de nuestros clientes. Por eso, hemos renovado la familia de nuestros
bombones helados con formatos y sabores más atractivos que han
obtenido muy buenas puntuaciones en los tests con clientes. Todos
ellos, por encima de 8 sobre 10.

Además de los sabores más clásicos con chocolate negro, con leche y
chocolate blanco, esta temporada hemos incorporado el bombón de
avellana, el bombón de dulce de leche y dos variedades frutales: con
mango y con fresa.

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



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



"Os comparto un truco de cocina que nunca falla.
El objetivo es quitar el fuerte olor de un táper o
fiambarrera que no hay forma de que se vaya. Prueba
a dejarlo durante un par de días relleno de papel de
periódico arrugado, el olor desaparece por completo
¡Luego lávalo y listo!

Noemí Roca

¡Participa!

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

Probando y aprobando los productos

Prueba y aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente
de Consum puedes participar en la
validación de nuestros productos? Si
eres un gourmet en potencia, si te
gusta probar cosas nuevas, si quieres
poner tu granito de arena en los
productos de tu Cooperativa, este es
tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad
'Prueba y aprueba' y gana 50€
cada mes!

www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...



Los cinco de...

Emilio Duró

Empresario, profesor y conferenciante

Emilio Duró es empresario, profesor y conferenciante. Desde hace más de 30 años trabaja como consultor, asesor y formador para importantes empresas multinacionales. Sus conferencias hablan de autoconocimiento, desarrollo y satisfacción personal. Su trabajo está enfocado a promover la adquisición de actitudes y habilidades vitales que beneficien a las empresas, así como mejorar la relación entre trabajadores y el trabajo en equipo. Colabora como invitado y profesor asociado en universidades y escuelas de negocios nacionales e internacionales. Es una cara conocida en los principales medios de comunicación y es autor de numerosos artículos.



Por la realización de este reportaje, Emilio Duró y Consum entregan 500€ a la Fundación Josep Carreras contra la leucemia infantil. El Programa Social de la Cooperativa incluye la donación de más de 8.600 toneladas de alimentos en 2022, a través de su Programa 'Profit', por un valor de 25,8 M€. Esta labor, de la que se benefician 85.000 familias al año, es posible gracias a la colaboración de los trabajadores de las tiendas y los 1.400 voluntarios que recogen diariamente el alimento de los supermercados.

Los cinco de Emilio Duró

1



Pasta

Desde niño me gusta comer pasta y, en especial, los macarrones con carne picada, tomate, queso, cebolla, ajo... Me recuerdan a las comidas familiares y a mi madre, que nos los hacía con todo su amor.

2



Pollo

Especialmente al ast o a la brasa. Lo comíamos en la playa con mis hermanos, primos, tíos, abuelos... siempre con patatas fritas. Después de bañarnos en el mar, tenía un sabor muy especial.

3



Fruta y verduras

Como buen leridano me gusta mucho comer fruta y verdura. En Lleida tenemos muy buenos frutales y una huerta excelente. Mis frutas preferidas son la sandía y el melón.

5



Caracoles

Me gusta cocinarlos. ¿Quién puede negarse a un buen plato de "cargols a la llauna amb allioli" y bastante sal? Además, es una comida que permite compartir una larga sobremesa, aunque la digestión sea pesada.

4



Butifarra

Aunque algunas personas le llaman longaniza, para mí será siempre butifarra. Cuando se hace lentamente a la brasa con hierbas aromáticas como tomillo, salvia, hinojo, albahaca, romero.... el sabor es único.

ALIMENTOS PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Reforzar el sistema inmunológico con la alimentación nos ayudará a mantener nuestro cuerpo sano y con las defensas altas. ¡Aprende cómo!

Una alimentación equilibrada y adecuada es el cimiento para un sistema inmune fuerte y resistente, que nos proteja de enfermedades y promueva una salud óptima.

El sistema inmunitario se encarga de protegernos del ataque de cualquier elemento extraño mediante la puesta en marcha de una serie de mecanismos de resistencia para contrarrestar al invasor. Esta defensa será más activa si existe una adecuada situación nutricional. La alimentación es la clave en el mantenimiento de un sistema inmune fuerte, pero debe acompañarse de una actividad física constante y de un cuidado emocional para mantener a raya aquellos elementos que intentan hacer mella en nuestras defensas.

La alimentación es esencial para el correcto desarrollo y funcionamiento de las células, órganos y tejidos que forman parte del sistema inmunitario.

Un consumo adecuado de calorías, a lo largo del día, a base de frutas y vegetales (ricos en vitaminas, minerales y otros compuestos fitoquímicos), combinadas con una cantidad suficiente de proteínas de calidad y grasas buenas, promueve un refuerzo de nuestras defensas.

Alimentos para reforzar el sistema inmunológico

- Pimiento rojo**, muy rico en vitamina C
- Brócoli**, rico en vitamina C y E y betacarotenos, que actúan como antioxidantes. Se recomienda al vapor como una forma de cocción para mantener todos sus nutrientes.
- Champiñones**, bajos en calorías, pero ricos en selenio, cobre, potasio y vitaminas del grupo B.
- Arándanos**, con acción antioxidante que retrasa el envejecimiento celular. Además, su aporte de fibra mejora el funcionamiento de la microbiota.
- Granada**, que contiene polifenoles y flavonoides, lo que la convierte en un gran antioxidante.
- Salmón**, con un alto nivel de Omega-3.
- Frutos secos**, ya que poseen un alto contenido de vitamina E, que colabora en la función del sistema inmune, y fibra, que regula el microbiota intestinal.
- Ajos**, porque entre sus minerales destaca el selenio, con poder antibacteriano, antifúngico y antiviral.
- Jengibre**, alimento condimento antioxidante y antiinflamatorio que se debe ingerir en cantidades moderadas



Frittata de champiñones con espinacas



Ingredientes (4 personas)

- 400 g de champiñones portobello
- 200 g de espinaca fresca baby
- 1 puerro
- 4 huevos L
- 50 ml de leche semidesnatada
- 50 g de queso manchego
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 150°C con calor arriba y abajo. Después, engrasa un molde redondo de unos 23 centímetros de diámetro con unas gotas de aceite y forra su base con papel de horno. En una sartén coloca el aceite y saltea los ajos picados, así como el puerro cortado en rodajas finas.

Añade los champiñones portobello picados en trozos y cocínalos hasta que estén casi tiernos. Añade los brotes de espinacas y saltéalos con el resto de hortalizas durante cinco minutos.

En un bol bate los huevos con un pellizco de sal, y añade el queso manchego rallado, la leche y las verduras salteadas. Pasa la mezcla al molde y hornéalo durante 30 minutos o hasta que se vea la mezcla cuajada.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
257 kcal	13,5g	19,9g	6g	5,29g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
10,08g	2,35g	225g	5g	5,12g

Información nutricional por ración.



Salmón con hinojo de mar



Ingredientes (2 personas)

- 45 g de arroz basmati
- 60 ml bebida de coco
- 60 ml de agua
- 240 g de filetes de salmón
- 1 limón en zumo
- 1 lima en zumo
- 2 dientes de ajo
- 20 ml de aceite de oliva extra virgen
- 100 g de brócoli
- Sal

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200°. Cuece el arroz con el agua y la bebida de coco y resérvalo caliente hasta el momento de servirse. Cocina el brócoli al vapor.

Distribuye los filetes de salmón en un recipiente apto para cocinar al papillote. Vierte el zumo de lima y limón sobre los filetes. Mezcla el aceite de oliva extra virgen con el ajo y unta el salmón. Cocínalo al horno durante 18-20 minutos, hasta que se deshaga fácilmente al pincharlo con un tenedor. Sírvelo sobre una base de arroz con el brócoli al lado.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
357 kcal	18,02g	22,6g	20,4g	5,7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
11,7g	2,7g	40,2g	1,61g	1,5g

Información nutricional por ración.



Copa de arándanos y nueces



Ingredientes (4 personas)

- 80 g de nueces
- 4 dátiles
- 125 g de arándanos
- 100 ml de bebida de avena
- 10 g de coco rallado

PREPARACIÓN

Tritura las nueces y 2 dátiles, de manera que quede como una especie de galleta desmenuzada pero más pegajosa.

Coloca esta base en una copa ancha de postre. Aprieta suavemente con los dedos para que quede más consistente y apelmazada.

Tritura los arándanos junto con la bebida de avena y los 2 dátiles restantes.

Distribuye en la copa la crema resultante y echa por encima el coco rallado y unos arándanos frescos.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
181 kcal	4,3g	9,4g	20g	2,54g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
1,55g	4,65g	5g	4,5g	8g

Información nutricional por ración.

CHIRIMOYA

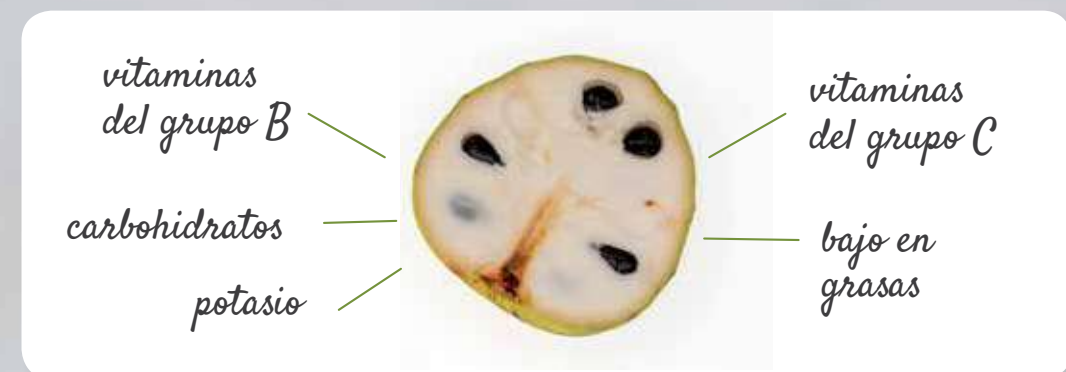
*Propiedades y beneficios
para nuestra salud*

80%

ESPAÑA ES EL PRIMER
PRODUCTOR MUNDIAL
DE CHIRIMOYA, CON UN
80% DEL TOTAL.



La chirimoya es una fruta con múltiples beneficios para la salud. ¡Te contamos cuáles son sus propiedades y cómo comer chirimoya de forma creativa!



La chirimoya es un fruto con forma de corazón y tamaño similar a un pomelo. Su piel, delgada y frágil, es de color verde y se caracteriza porque en ella se dibujan unas escamas que recuerdan a la piel de un reptil. Su carne es blanca, de textura carnosa y sabor dulce -entre piña, mango y fresa-, y tiene muchas semillas negras grandes que se desprenden con facilidad.

Es un producto andino y, aunque es tropical, se cultiva en lugares elevados. De ahí que su nombre, que en quechua se llama "chirimuya", signifique 'semillas frías', por germinar a elevadas altitudes.

Originaria de los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, los españoles la llamaron "manjar blanco" cuando la descubrieron en América y fueron los encargados de llevarla a Europa. En la actualidad, España es el primer productor mundial de chirimoya con un 80% del total, principalmente, en la costa de Granada, en los municipios de Almuñécar, Jete, Otívar y Salobreña.

La chirimoya es un fruto que madura entre otoño e invierno, la mejor época para disfrutar de su sabor y propiedades.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LA CHIRIMOYA

- Contiene un 20% de carbohidratos, principalmente glucosa y fructosa. Esto hace que sea una buena fuente de energía y que tenga un mayor valor calórico: una chirimoya pequeña de 200 gramos proporciona 172 calorías.
- Tiene vitaminas del grupo B y C, así como buenas cantidades de potasio.
- Es baja en grasas.

BENEFICIOS DE LA CHIRIMOYA PARA LA SALUD

- Contribuye a la formación de colágeno y a la protección de las células frente al daño oxidativo, gracias a su contenido en vitamina C.
- Ayuda a regular la tensión arterial por sus cantidades de potasio y su escaso contenido en sodio.
- También contiene fibra, que mejora el tránsito intestinal.
- Además, al ser rica en vitamina B6, la chirimoya ayuda a regular la actividad hormonal y, junto con la vitamina C, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Consejos para comprar en las "MID-SEASON SALES"

Las rebajas "mid-season" (o de mitad de temporada) son una gran oportunidad para conseguir descuentos únicos. ¡Descubre cómo comprar al mejor precio!

¿QUÉ SON LAS REBAJAS "MID-SEASON", ¿O DE MITAD DE TEMPORADA?

Las ya conocidas como rebajas de mitad temporada, o mid-season sales para los más "tendencieros", nacen a raíz de que diferentes marcas y empresas de distribución hayan empezado a poner ofertas y/o descuentos entre los dos periodos principales de rebajas: las de invierno y verano.

Esta nueva modalidad de rebajas, que se suman a las ofertas de días tan conocidos e implementados en nuestra sociedad como el black friday o el cyber monday, nacen debido a unas temporadas comerciales muy largas que no concuerdan con la climatología, y que provocan que los comerciantes se encuentren con un stock altísimo sin salida en los meses previos a las dos épocas de rebajas tradicionales.

La característica principal de estas rebajas es la venta con descuentos y promociones de artículos de temporada, a los que se va a dar uso en ese momento por el clima y que, además, son tendencia. Es una forma de dar un empujón a las ventas y acercar al consumidor a los comercios. En la actualidad ya hacen este tipo de promociones empresas de moda, deporte, decoración y hogar, electrodomésticos...

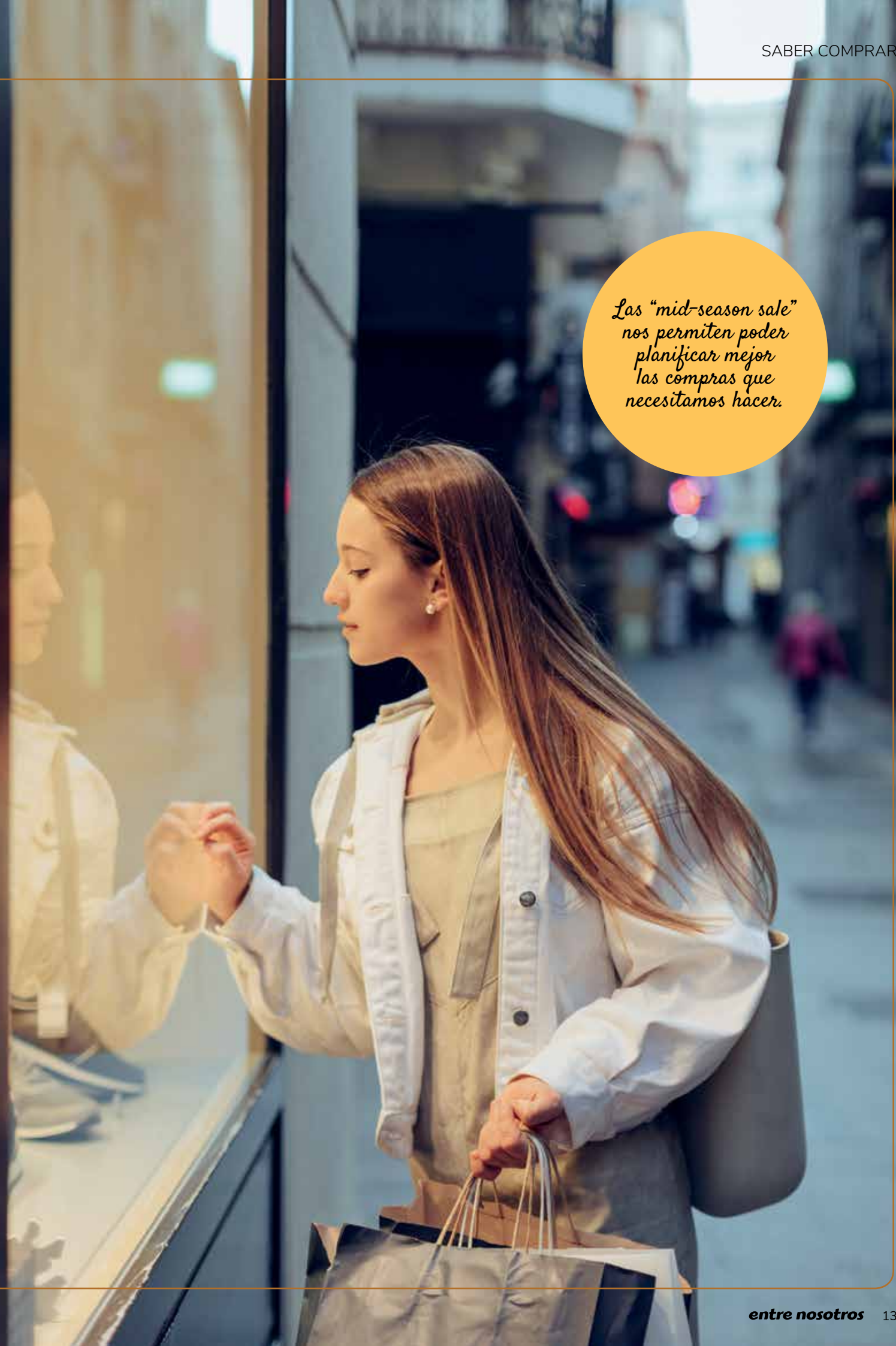
Tips para comprar en rebajas de mitad de temporada

Las mid-season sales nos permiten poder planificar mejor las compras que necesitamos hacer. Por eso es importante saber en qué momento del año los diferentes comercios ofrecen distintos tipos de ofertas y descuentos, ya que con este pequeño calendario que se repite año tras año podemos ahorrar mucho en los gastos domésticos.

Los descuentos a mitad de temporada existen tanto en las tiendas físicas como en las plataformas online, por eso es muy importante establecer criterios a la hora de hacer la compra y saber dónde y cómo debemos invertir nuestro gasto:

- 1 **Haz una lista** en la que identifies lo que hace falta en casa, ya sea ropa, complementos, zapatos o menaje de hogar.
- 2 **Una vez identificadas las necesidades, establece prioridades de compra** para ver qué es urgente comprar y qué cosas pueden esperar.
- 3 **Es momento de buscar las ofertas** y ver los mejores momentos durante el año para comprar según qué cosas.
- 4 **Una vez identificadas las rebajas y activados los descuentos, debemos comprar entre los distintos comercios tanto físicos como online**, ya que un mismo producto lo podemos encontrar en diferentes plataformas con precios muy diversos.
- 5 **Y el más importante** de todos es que, aunque sea supertentador "aprovechar" una oferta, **debemos reflexionar antes de comprar algo**, sobre todo si no es un producto de primera necesidad o que verdaderamente nos haga falta.

Las "mid-season sale" nos permiten poder planificar mejor las compras que necesitamos hacer.



Tipos de SUAVIZANTE PARA LA ROPA

Conoce los diferentes tipos de suavizantes para la ropa y elige el ideal para darle a tus prendas suavidad y frescura.
¡Haz que tu ropa se sienta mejor!

¿POR QUÉ UTILIZAR SUAVIZANTE PARA LA ROPA?

Los suavizantes para la ropa son un tipo de detergente que contienen sustancias llamadas “tensioactivos catiónicos”. Estos elementos se adhieren a la superficie de los tejidos proporcionando suavidad y aroma. Durante el ciclo de lavado, los suavizantes se introducen en las fibras de los tejidos, formando una capa fina de productos químicos que reducen la fricción y aspereza de los lavados en las prendas. El paso por la lavadora hace que, con el tiempo, la fricción mecánica y la dureza del agua incidan en los tejidos y las prendas acaben volviéndose ásperas. Un buen suavizante tiene como principal objetivo mantener una agradable sensación de los tejidos y aportar un aroma atractivo.

Sin embargo, es cierto que no debemos usar suavizante en todo tipo de prendas, como, por ejemplo, en la ropa técnica de deporte o en las lanas. En el caso de las prendas deportivas, el suavizante satura las fibras de estas prendas e impide que sus tejidos conserven las cualidades de transpiración. Y, en el caso de la lana, el suavizante reduce la capacidad de este tejido natural para regular la temperatura y, sobre todo, la humedad.



1

Suavizante líquido

Es el más utilizado por los usuarios. Para utilizarlo, añadiremos la cantidad recomendada por el fabricante en la etiqueta.



2

Suavizante en cristal o granulado

Está fabricado con lana o plásticos sin BPA (plástico libre de bisfenol) resistente al calor. Por contra, actúa con menos eficacia en algunos tejidos, a los que puede dejar un tacto de rigidez o aspereza.



3

Toallitas para secadoras

Son toallitas humedecidas en suavizante que se añaden al secado de la ropa. Son muy fáciles de usar.

¿Qué tipos de suavizantes para la ropa existen?

Actualmente, podemos encontrar en el mercado suavizantes de dos tipos principalmente, los concentrados y los no concentrados, que sería una de las principales diferencias. La mayor parte de un suavizante es agua; lo que queda cuando toda esta agua y las sustancias volátiles se evaporan es el extracto seco, que además es el principal indicador de cuánto de diluido está el producto.

También encontramos en los lineales del supermercado suavizantes hipoalergénicos, recomendados para las personas alérgicas porque usar las prendas tratadas con él no crea ningún tipo de irritación en la piel.

Otra de las diferencias a la hora de elegir el suavizante es el formato en el que lo vamos a consumir.

“

UN BUEN SUAVIZANTE TIENE COMO PRINCIPAL OBJETIVO MANTENER UNA AGRADABLE SENSACIÓN DE LOS TEJIDOS Y APORTAR UN AROMA ATRACTIVO.

BRAIN HACKING

¿Qué es y cómo puede afectarte?

¿Conoces qué es el “brain hacking” o hackeo cerebral? Te contamos todo sobre esta técnica y cómo es capaz de influir en tus procesos mentales.



¿Te suena la frase “Si en internet o en las redes sociales, algo no te cuesta dinero, el producto eres tú”? Esta es la moneda de cambio que ofrecemos con nuestros datos de navegación y privacidad a las empresas y que, a su vez, está relacionada con el brain hacking o pirateo cerebral. Es importante conocer más sobre ello y cuáles son sus técnicas para evitar manipulaciones, sobre todo en niños y adolescentes.

QUÉ ES EL “BRAIN HACKING”

El brain hacking o hackeo cerebral es un término que hace referencia a la manipulación o intervención intencional en el funcionamiento del cerebro humano, con el propósito de alterar su comportamiento, percepciones, emociones o procesos cognitivos. Puede involucrar diversas técnicas, como el uso de tecnologías neurocientíficas, estímulos sensoriales, sustancias psicoactivas, prácticas de meditación y otros enfoques para influir en la mente y sus procesos.

Es importante señalar que el brain hacking puede tener aplicaciones tanto positivas como negativas. Por un lado, se busca utilizar estas técnicas para mejorar el bienestar y la salud mental, aumentar la concentración, la memoria y la productividad, o incluso tratar ciertas condiciones neurológicas y psiquiátricas. Por otro, también puede plantear preocupaciones éticas y de seguridad, especialmente si se utiliza con fines manipulativos, invasivos o con propósitos maliciosos. Por lo tanto, es un tema que plantea desafíos en términos de regulación y ética en el ámbito de la neurociencia y la tecnología.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA EL HACKEO MENTAL?

- ➔ **Manipulación y control mental:** aquí es donde surgen cuestiones éticas y de privacidad. Algunas personas o entidades pueden intentar utilizar técnicas de hackeo cerebral con fines manipulativos, como influir en las decisiones de otros, alterar su comportamiento o incluso inducir ciertas creencias.
- ➔ **Tratamiento de afecciones neurológicas y psiquiátricas:** se investiga cómo el hackeo cerebral puede ayudar a aliviar síntomas de trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el trastorno del espectro autista, entre otros.
- ➔ **Terapia y rehabilitación:** se utilizan métodos de hackeo cerebral para facilitar la recuperación después de lesiones cerebrales o para mejorar la función en personas con discapacidades neurológicas.
- ➔ **Autooptimización y bienestar personal:** algunas personas buscan mejorar su estado de ánimo, manejo del estrés o calidad del sueño mediante el uso de técnicas de hackeo mental.

El “brain hacking” hace referencia a la manipulación o intervención intencional en el funcionamiento del cerebro humano.

- ➔ **Potenciación del rendimiento deportivo:** se explora cómo ciertas técnicas de hackeo cerebral pueden ayudar a los atletas a aumentar su enfoque, resistencia y habilidades mentales para un mejor rendimiento.

Es esencial destacar que el hackeo mental es un campo complejo y en constante desarrollo. Aunque algunos usos pueden tener beneficios potenciales, otros pueden plantear serias preocupaciones éticas. Por tanto, es importante ver de qué forma se abordan estos avances tecnológicos y científicos de manera responsable y segura.

“Brain hacking” y adolescentes

Los adolescentes están en una etapa de desarrollo cognitivo y emocional, lo que los hace más susceptibles a la influencia externa. En este sentido, los padres y educadores tienen un papel muy importante, puesto que el brain hacking puede:

- 1 Manipular el cerebro en adolescentes,** teniendo consecuencias imprevistas y potencialmente perjudiciales para su salud mental y bienestar. Las técnicas de brain hacking podrían causar efectos secundarios no deseados o aumentar la vulnerabilidad a problemas de salud mental existentes.
- 2 Influir en el desarrollo del autoconcepto:** el cerebro de los adolescentes aún está en proceso de maduración, y cualquier intervención que modifique el funcionamiento cerebral puede afectar el desarrollo del autoconcepto y la identidad de un adolescente.
- 3 Utilizar sus técnicas con fines manipulativos o de lucro,** lo que podría ser especialmente problemático si los adolescentes no son plenamente conscientes de lo que está sucediendo.



Valle de Ayora Cofrentes y Jarafuel

Déjate seducir por el encanto del Valle de Ayora, en la Comunitat Valenciana. Te descubrimos los encantos de Cofrentes y Jarafuel, dos paradas obligatorias.

Más allá de sus destinos turísticos más populares, en la Comunitat Valenciana existen lugares menos conocidos pero igualmente encantadores. Este es

el caso de Cofrentes y Jarafuel, que ofrecen una combinación única de atractivos naturales, historia y exquisita gastronomía que no te puedes perder.



Castillo de Cofrentes



Deportes al aire libre



Embutidos caseros



El sabor de la tradición



En cuanto a la gastronomía, Cofrentes y sus alrededores son famosos por su excelente cocina tradicional. Aquí podrás degustar platos típicos como el arroz al horno, el gazpacho manchego, las gachas, la olla de pueblo y los embutidos caseros. Los productos locales, como las setas, las trufas, las carnes de caza y matanza y los vinos de la zona, son ingredientes fundamentales en la cocina típica.

La repostería está muy presente en la zona. Los dulces estrella son los pasteles de boniato, los buñuelos de calabaza y, por supuesto la popular "coca de llanda", "coca mal feta" o torta mal hecha.



"Coca de llanda"

Cofrentes está enclavado en el Valle de Ayora-Cofrentes. Su principal atractivo es el Parque Natural de las Hoces del Cabriel, un espectacular desfiladero donde se pueden practicar actividades al aire libre como senderismo, ciclismo de montaña y piragüismo. Aquí podrás disfrutar de paisajes impresionantes, descubrir la rica flora y fauna de la zona y respirar aire puro en plena naturaleza.

Además de su entorno natural, Cofrentes cuenta con un patrimonio histórico interesante. Su castillo, construido en el siglo XII, se alza imponente sobre un cerro y ofrece unas vistas panorámicas inigualables. Explorar sus murallas y torres es como viajar en el tiempo y sumergirse en la historia de la región. También merece la pena visitar el Museo del Hombre y la Energía, que cuenta la historia de la central nuclear de Cofrentes y su impacto en la zona.

A pocos kilómetros se encuentra Jarafuel, un pequeño pueblo con encanto que destaca por su paisaje y su patrimonio cultural. Rodeado de montañas y bañado por el río Júcar, Jarafuel es el lugar perfecto para los amantes de los deportes al aire libre. Desde senderismo y escalada hasta paseos en bicicleta y pesca, hay actividades para todos los gustos.

En el centro de Jarafuel encontrarás la iglesia de San Juan Bautista, una joya arquitectónica del siglo XVIII que merece una visita. Sus detalles ornamentales y su estilo barroco sorprenden a los visitantes. También puedes dar un paseo por sus calles empedradas y admirar las antiguas casas que se conservan y su lavadero tradicional.

8 MITOS SOBRE EL RECICLAJE

Descubre 8 mitos del reciclaje que seguro no conocías: qué es material reciclable, reciclaje del plástico y del papel, contenedores de reciclaje y dónde depositar objetos como los juguetes y las servilletas sucias...

En el contenedor amarillo solo debemos depositar los envases de plástico, latas y briks.



LOS JUGUETES Y OTROS PLÁSTICOS NO VAN AL CONTENEDOR AMARILLO

En el contenedor amarillo solo debemos depositar los envases de plástico, latas y briks. Los juguetes de plástico, los biberones y chupetes, los utensilios de cocina y los cubos de plástico, como los de la playa, **van al contenedor de restos.**



LAS SERVILLETAS DE PAPEL Y CARTONES SUCIOS NO VAN AL CONTENEDOR AZUL, SINO AL DE RESTOS

- **Briks de leche o zumo:** siempre al contenedor amarillo, ya que están compuestos por cartón, plástico y aluminio.
- **Cartón de las cajas de pizza:** al tener manchas de grasa o restos de comida, se deberían tirar al contenedor de restos y no al de papel, porque esa suciedad podría devaluar la calidad del papel reciclado.
- **Servilletas de cocina y papeles sucios:** también van al contenedor de restos, como los pañales o las toallitas, y nunca deberían tirarse por el retrete.



EL CRISTAL, QUE NO VIDRIO, AL PUNTO LIMPIO

Es fundamental diferenciar entre vidrio y cristal. Las bombillas no van al contenedor verde, sino que debemos llevarlas al punto limpio o centro de recogida. Igual pasa con los espejos, ceniceros, vasos, vajillas o elementos de cerámica, que también deben ser reciclados en un punto limpio o de recogida, pero nunca en el iglú verde.



LAS PERCHAS, AL AMARILLO

¿Sabías que las perchas que nos dan cuando compramos ropa se consideran un envase? Por lo tanto, se tendrían que depositar en el amarillo. Lo más sostenible sería darles una segunda vida, pero si te parecen demasiado endeble y no las vas a utilizar, deberás desecharlas en el contenedor de envases.



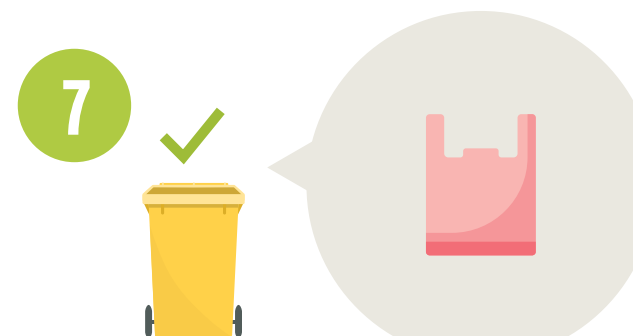
PAPEL PLASTIFICADO DE LA PESCADERÍA Y CARNICERÍA

Los envases de los productos a granel con los que envuelven los productos de las secciones al corte debemos separarlos. **El papel, al contenedor azul, y el plástico, al amarillo.** En el caso de las bandejas de porexpán, sí van al contenedor amarillo porque son 100% reciclables.



BOLSA COMPOSTABLE DE LA SECCIÓN DE FRESCOS

Las bolsas transparentes, más pequeñas y finitas, que se utilizan para las frutas y verduras a granel o para poner todos los paquetes de alimentos cuando compramos en los mostradores de pescadería, carnicería y charcutería, se reciclan en el **contenedor marrón de orgánico.**



EL PAPEL Y EL VIDRIO, MEJOR DEPOSITARLOS EN EL CONTENEDOR SIN BOLSAS

Lo habitual es ir acumulándolos en nuestra casa, en una bolsa de plástico, para llevarlos a reciclar. Pero cuando depositamos los vidrios en el iglú verde tienen que estar lo más limpios posible: hay que retirar las tapas y los tapones, que van al amarillo, y los corchos. No debemos arrojar la bolsa de plástico en la que los transportamos a ese contenedor.



¿Y QUÉ HACEMOS CON EL ICOPOR?

Es el material que compone la mayoría de las bandejas de comida a domicilio, las cajas donde transportamos comidas –frías o calientes–, los vasos de café para mantener el calor o el relleno aislante de muchos electrodomésticos... Es 0% biodegradable, es decir, nunca se descompone en el ambiente. **Hay que tirarlo al contenedor de envases, latas y briks: el amarillo.**

Sostenibilidad



Expertos en economía circular debaten en el IX encuentro #DecirHaciendo

Consum celebró el pasado mes de julio su IX encuentro #DecirHaciendo "Cerrando el círculo" sobre economía circular. En la jornada participó la gerente de Sostenibilidad de la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), Cinta Bosch; el director de Desarrollo de Negocio de SAICA NATUR, Marc López; el jefe de Área de Sostenibilidad de Consum, Elías Amor, y la periodista especializada en el mundo rural, Carolina Femenia.

Durante la jornada se ofrecieron algunos datos sobre la preocupación medioambiental actual de los consumidores como, por ejemplo, que el 74% de los españoles consideran importantes las cuestiones medioambientales en su decisión de compra o que el 50% de la sociedad española ha dejado de comprar productos de marcas que cree no sostenibles, e incluso, ha cambiado de establecimiento para seguir comprando productos sostenibles más baratos.

Empleo

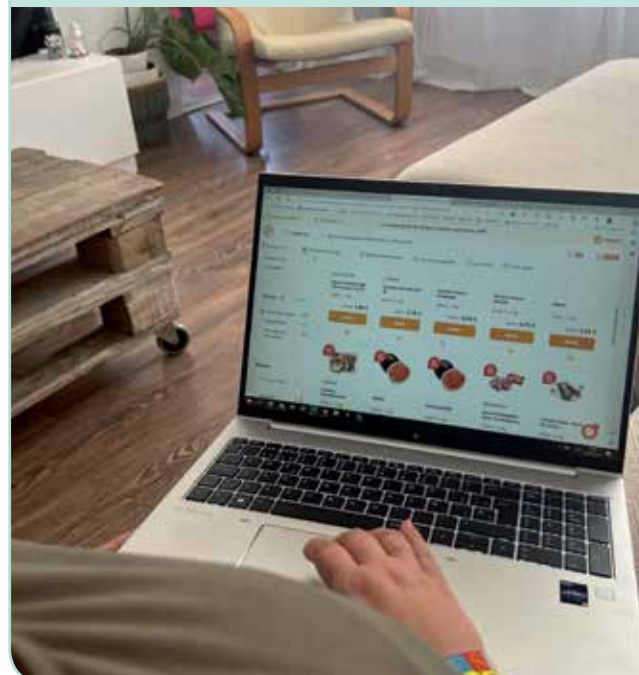


Consum contrata a cerca de 400 personas para sus 10 nuevas tiendas

Consum abrió 5 nuevas tiendas el pasado mes de julio. Se trata de los centros de Pulpí (Almería), El Verger y Torrevieja (Alicante), El Ejido (Almería) y Alginet (Valencia). Estos nuevos establecimientos se suman a las otras 5 tiendas que abrieron en el mes de junio: València (C/ Bilbao), Huétor Vega (Granada), Villarrobledo (Albacete), Cartagena (Murcia) y Moncofa (Castelló). En total, la Cooperativa ha contratado a cerca de 400 personas para la puesta en marcha de estos 10 nuevos supermercados.

Estas son las 10 primeras aperturas del ejercicio 2023, en el que la Cooperativa prevé inaugurar un total de 15 tiendas. En los próximos meses abrirá en Adra y Motril, en Andalucía; Tomelloso y Villanueva de los Infantes, ambas en Castilla-La Mancha, y Figueras, en Cataluña. A estos nuevos establecimientos hay que sumar la previsión de aperturas de Charter, la franquicia de Consum, que para este año 2023 abrirá al menos 35 nuevas tiendas.

Experiencia de cliente



La compra online de Consum llega a Calp

Consum sigue ampliando su tienda online por la provincia de Alicante, hasta Calp, en la comarca de La Marina Alta. De esta manera, se suma a otras poblaciones de la zona, como Dénia, Xàbia, Benissa y Altea, que ya disponían de compra online desde 2020. Con esta nueva ampliación a Calp, la Cooperativa alcanzará a cerca de 24.000 clientes potenciales, clientes que se incrementan de manera notable durante el periodo estival, al tratarse de una zona turística.

La Cooperativa cuenta con servicio de compra online en otras localidades de la costa de Valencia y Alicante, como Gandía, Daimús, el Grau de Gandía, Bellreguard, Real de Gandía, Almoines, Oliva, Miramar, Piles, Benidorm, Villajoyosa, Alicante capital, Santa Pola, Guardamar, Torrevieja, Orihuela o Pilar de la Horadada, entre otras, desde 2020-21, con entregas en franjas de 1 hora.

Producto de proximidad



Más de 5.800 toneladas de fruta de hueso esta temporada

Consum compró más de 5.800 toneladas de fruta de hueso para la campaña a agricultores regionales de València, Lleida y Murcia. Esta cifra supone un incremento del 17% sobre la campaña anterior. La Cooperativa apuesta por productos de proximidad o Km 0 para abastecer a sus más de 870 supermercados, entre Consum y franquicias Charter. El origen de la mayor parte de la fruta de hueso de la campaña ha sido Valencia y Catalunya, aunque también se han distribuido variedades procedentes de zonas de cultivo de Murcia, Sevilla, Valle del Jerte y Aragón.

La temporada de fruta de hueso arrancó en el mes de mayo con el melocotón rojo al que, paulatinamente, se han ido sumando el resto de variedades: melocotón amarillo, paraguayo, nectarina, albaricoque y ciruelas, en función de su momento óptimo de consumo. La campaña de fruta de hueso se prolonga habitualmente hasta aproximadamente finales del mes de octubre.

TRUCOS DE BELLEZA A PARTIR DE LOS 50

¡No te pierdas los mejores tips de belleza para mujeres de más de 50 años! Maquillaje, rutina facial, skincare, cuidado e hidratación de la piel...



Para mantener una piel radiante a cualquier edad es crucial una hidratación adecuada.

Los cuidados de la piel a partir de los 50 años tienen dos objetivos: mantener un aspecto fresco y saludable y ofrecer luminosidad al rostro. Incorpora estos cuidados faciales en tu rutina para pieles maduras y cuídate.

RUTINA FACIAL PARA PIELES MADURAS: PREPARA TU PIEL ANTES DEL MAQUILLAJE

- **Hidratación esencial:** para mantener una piel radiante a cualquier edad es crucial una hidratación adecuada. Opta por cremas hidratantes ricas en ingredientes nutritivos como ácido hialurónico, vitaminas y antioxidantes. Aplícatelas dos veces al día y no olvides incluir el protector solar.
- **Exfoliación suave:** la exfoliación regular ayuda a eliminar las células muertas de la piel y estimula la renovación celular. Elige exfoliantes suaves y evita productos abrasivos que puedan irritar la piel. Dedica especial atención al cuello y al escote para mantener una apariencia uniforme.
- **Cuidado específico:** valora la incorporación de cremas específicas contra los signos de la edad. Busca productos con ingredientes como retinol, péptidos o vitamina C, que ayudan a estimular la producción de colágeno y a combatir los signos del envejecimiento.
- **Cuidado nutritivo:** con el paso del tiempo, el cabello puede volverse más frágil y propenso al daño. Utiliza champús y acondicionadores nutritivos, específicamente formulados para cabellos maduros.
- **Estilo favorecedor:** experimenta con cortes de cabello y peinados. Incorpora tonos cálidos y reflejos sutiles para dar dimensión y luminosidad a tu cabello. Encuentra el estilo que mejor se adapte a tu tipo de cabello y forma de rostro.

Ideas de maquillaje para pieles maduras



Preparación: antes de aplicar el maquillaje, limpia e hidrata. Utiliza una crema hidratante nutritiva y una prebase para suavizar las líneas finas y crear una base uniforme para el maquillaje.



Base de maquillaje ligera: evita las bases muy densas que puedan acentuar las arrugas y líneas de expresión. Aplícala con una brocha o una esponja y difumínala suavemente para obtener un acabado uniforme.



Corrector e iluminador: un corrector de tono adecuado disimulará las ojeras y las manchas. Aplícalo con los dedos o con un pincel pequeño y difumina. Las zonas estratégicas a iluminar son el arco de las cejas, el hueso de los pómulos y el arco de Cupido.



Sombras de ojos suaves: tonos neutros para dar profundidad a tus ojos sin acentuar las arrugas. Los marrones, beige y rosados son excelentes opciones. Aplica una sombra más clara en todo el párpado móvil y difumínala hacia el pliegue y una más oscura en el extremo exterior para darle definición.



Delineado de ojos delicado: delineador en tonos oscuros para trazar una línea fina a lo largo de las pestañas superiores. Evita los delineados gruesos o excesivamente dramáticos, ya que pueden hacer que los ojos se vean más pequeños.



Pestañas voluminosas: elige una máscara que no sea demasiado pesada y opta por aplicar varias capas ligeras en lugar de una sola capa espesa. Evitará que las pestañas se agrupen y les dará una apariencia más natural.



Labios hidratados y definidos: opta por labiales hidratantes con tonos que complementen tu tono de piel y acabado cremoso o satinado. Para evitar que el labial se deslice, delinea con un perfilador del mismo tono antes de aplicar el color.



Rubor sutil: los tonos suaves y naturales darán vida a tus mejillas. Aplícalo suavemente en las mejillas y difumínalo hacia las sienes. Ayudará a dar un aspecto juvenil y saludable a tu rostro.

ECHAR LA CULPA A LOS DEMÁS

Por qué lo hacemos y cómo evitarlo



Echar la culpa a los demás es como mecanismo de defensa para protegernos, no solo de los demás, sino de nosotros mismos.

¿Por qué echamos la culpa a los demás ante un conflicto? Aprende los motivos y cómo evitarlos para afrontar los problemas de forma más madura.

En el día a día, encontramos dificultades que suponen un gran desafío para nuestro bienestar emocional. Podemos adoptar una actitud victimista, culpando a los demás o a las circunstancias de lo que nos pasa. En este artículo te contamos cómo establecer un afrontamiento adecuado.

La reacción inmediata ante las dificultades es la búsqueda de soluciones, pero, a veces, echamos balones fuera y atribuimos nuestro malestar a otros, sin darnos cuenta de que tenemos un papel activo en la mejora de nuestra situación.

El motivo de por qué actuamos así es como mecanismo de defensa para protegernos, no solo de los demás, sino de nosotros mismos. Sin embargo, podemos cambiar esta misión buscando el estilo adecuado, responsable y adulto de afrontamiento. Veamos cómo.

¿POR QUÉ ECHAMOS LA CULPA A LOS DEMÁS ANTE UN CONFLICTO?

- **Evitamos la responsabilidad personal**, independientemente del ámbito en el que se produzca (pareja, familia, trabajo, amistades...). Es habitual que, desde nuestro fuero interno, desechemos la idea de afrontar, si no estamos decididos a cambiar.
- **Tratamos de salvaguardar nuestra autoestima**, salvando el hecho de sentirnos culpables por nuestros propios errores.
- **También evitamos confrontarnos con la realidad y el desafío que supone**. Tendemos a la comodidad: de lo que no somos tan conscientes es del daño que nos produce.
- **También puede deberse a dificultades en el estilo de comunicación** que empleamos durante el inicio del problema y la búsqueda de soluciones.



LA REACCIÓN INMEDIATA ANTE LAS DIFICULTADES ES LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES, PERO A VECES, ECHAMOS BALONES FUERA Y ATRIBUIMOS NUESTRO MALESTAR A OTROS.

6 pasos para afrontar los problemas de forma efectiva

A continuación, os damos algunos consejos en formato pregunta con el fin de iniciar un cambio en la forma de ver, afrontar y resolver los conflictos.

- ➔ **Autoconciencia**
¿Cuáles son tus respuestas inmediatas ante un conflicto?, ¿tienen siempre la culpa los demás? ¿Y tú, no estarás evitando asumir tu parte de responsabilidad?
- ➔ **Reflexión y análisis**
¿Puedes describir tu comportamiento sin hacer juicios propios o ajenos? Ser objetivo con uno mismo y los demás es parte de la solución.
- ➔ **Comunicación asertiva**
¿Qué puedo hacer para restablecer el diálogo?, ¿puedo expresar cómo me siento sin echar la culpa a los demás?, ¿estoy en disposición de escuchar a la otra persona sin juicio y con escucha activa?, ¿podremos buscar juntos una solución sin imposición?
- ➔ **Empatía**
¿Puedes comprender, entender y valorar el punto de vista de los demás?, ¿es posible que sobre una misma situación existan puntos de vista diferentes al tuyo?
- ➔ **Enfocarse en soluciones**
Ahora comienza el cambio, cuando diriges tu atención a la búsqueda de soluciones constructivas y maduras. Busca alternativas para abordar las situaciones complicadas y trabaja en colaboración con los involucrados, buscando el mayor beneficio para todos.
- ➔ **Aprendizaje final**
Detrás de cada conflicto hay una ventana de oportunidad de aprendizaje. Piensa qué has aprendido y qué piensas que es más efectivo para la próxima ocasión. Y ¿cómo saber si has aprendido y ha sido efectivo? Cuando tu bienestar emocional se siente reforzado.

Beneficios de la NATACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS

Descubre los beneficios de la natación infantil, el impacto que tiene sobre la salud y cómo puede beneficiar al desarrollo.

Los movimientos realizados en el agua mejoran la coordinación motora y el equilibrio de los niños.

La educación de los más pequeños es una prioridad para todos los padres y educadores. En este sentido, la práctica de la natación se ha convertido en una opción altamente recomendada para los niños. Además de ser una actividad divertida, la natación ofrece una amplia gama de beneficios que contribuyen al desarrollo físico, emocional y cognitivo de los más pequeños. A continuación, te contamos los múltiples beneficios de la natación para los niños, su impacto en el crecimiento y también la importancia de la natación para los bebés.

BENEFICIOS DE NADAR

- **Desarrollo físico:** la natación es una actividad de bajo impacto que fortalece los músculos, mejora la coordinación motora y aumenta la resistencia cardiovascular. Además, al practicar natación, los niños desarrollan una mejor postura y equilibrio, lo que contribuye a una correcta alineación de la columna vertebral.
- **Estimulación cognitiva:** durante la natación, los niños aprenden a controlar su respiración, a coordinar movimientos y a seguir instrucciones. Estas habilidades desarrollan la concentración, la memoria y la capacidad de tomar decisiones rápidas, lo cual tiene un impacto positivo en su rendimiento académico.

Natación para bebés

1 Estimulación temprana

La natación ayuda a estimular los sentidos de los bebés, promoviendo su desarrollo sensorial. El agua les proporciona una sensación de ingravidez y libertad de movimiento, lo que favorece su coordinación y equilibrio.

2 Fortalecimiento muscular

Los bebés fortalecen su sistema muscular mientras se desplazan en el agua, lo cual es beneficioso para su desarrollo físico y motriz. Además, la natación temprana puede ayudar a prevenir malformaciones y a corregir desequilibrios musculares.

3 Vínculo afectivo

La natación en compañía de los padres fortalece el vínculo afectivo con el bebé. Durante la actividad, se establece una conexión especial que refuerza la confianza y seguridad del niño.

- **Socialización:** la natación es una actividad que se puede practicar en grupo, lo que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. Los niños aprenden a respetar turnos, a comunicarse con sus compañeros y a colaborar para alcanzar metas comunes, fortaleciendo así sus habilidades sociales.

CRECIMIENTO Y NATACIÓN: ¿QUÉ IMPACTO TIENE LA NATACIÓN?

- **Desarrollo muscular:** la natación estimula el crecimiento y fortalecimiento de los músculos, especialmente en la espalda, los brazos y las piernas. Esto contribuye a una mejor postura y a un desarrollo físico más equilibrado.

- **Coordinación y equilibrio:** los movimientos realizados en el agua mejoran la coordinación motora y el equilibrio de los niños. La práctica constante de la natación les proporciona una mayor consciencia corporal y control de movimientos, lo cual beneficia su desarrollo global.
- **Resistencia cardiovascular:** la natación es un ejercicio aeróbico completo que fortalece el sistema cardiovascular de los niños. A medida que nadan, su capacidad pulmonar se expande y su corazón se fortalece, y eso conduce a una mejor resistencia física.

ALQUILER DE PISO CON MASCOTA

¿Qué dice la ley?



5%

SOLO EL 5% DE LAS VIVIENDAS EN ALQUILER DE ESPAÑA ADMITEN MASCOTAS.

Alquilar un piso con una mascota puede resultar difícil. Te contamos qué dice la ley y algunos tips para conseguir un alquiler con mascota.

En España, solo alrededor del 5% de las viviendas en alquiler admite mascotas, cuando la cifra de hogares con animales ronda el 44%, por lo que queda mucho por hacer para que se normalice el hecho de que los animales de compañía sean aceptados en cualquier situación.

Sin embargo, las leyes de bienestar animal van avanzando con el objetivo de que las mascotas sean consideradas como un miembro más de la familia y que ello lleve a que no puedan ser rechazadas a la hora de alquilar una vivienda.

Alquiler y mascotas: ¿qué dice la ley?

En España, la ley que regula los alquileres, la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU), no especifica nada acerca de las mascotas, por lo que deja libertad a los propietarios para decidir si las aceptan o no en su piso de alquiler.

En cuanto a la comunidad de vecinos, la Ley de Propiedad Horizontal establece que ni la comunidad de propietarios ni el resto de vecinos pueden prohibir la presencia de animales en los pisos alquilados del edificio. No obstante, si el animal ocasiona problemas, la comunidad puede tomar medidas.

Por lo tanto, a pesar de que, desde diciembre de 2021, los animales son considerados seres vivos dotados de sensibilidad, y desde enero de 2022 son considerados por la ley parte del núcleo familiar, en el caso del alquiler de una vivienda la última palabra la tiene, siempre, el propietario.

Eso sí, si un propietario no admite mascotas, debe especificarlo en el contrato de alquiler. De lo contrario, el inquilino podrá llevar a su animal a la vivienda. Así pues, y para evitar conflictos, antes de alquilar una vivienda, es recomendable que ambas partes se pongan de acuerdo y así figure en el contrato.

¿Por qué los propietarios no admiten mascotas si alquilan?

Hay múltiples motivos por los que los propietarios no admiten mascotas en sus pisos de alquiler, pero los más generalizados son la creencia de que los animales pueden destrozar la casa, que pueden ladrar o molestar de alguna manera al resto de vecinos y que es más difícil mantener limpia una casa con animales.

En ocasiones, si el dueño de la vivienda no tiene animales o no le gustan, no se plantea que puedan habitar en su propiedad.



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!

Tips para conseguir un alquiler con mascota

Ya que la decisión de admitir mascotas es de los propietarios del piso y hablando se entiende la gente, aquí van algunos consejos para que un propietario confíe en nosotros y admita a nuestras mascotas en un piso de alquiler:

- La nueva Ley de Bienestar Animal, que entra en vigor el 29 de septiembre de 2023, obliga a los propietarios a tener contratado un seguro de responsabilidad civil para mascotas, con lo que quedaría cubierto cualquier desperfecto que el animal pudiese causar.
- **Mostrar al arrendador las cartillas de nuestros animales** para que comprueben que están en perfecto estado de salud e higiene e, incluso, si lo desean, que puedan hablar con nuestro veterinario o educador canino de confianza.
- **Hacer una visita al inmueble con nuestras mascotas para que el propietario las conozca.** Si se trata de animales equilibrados, el propietario podrá comprobar por él mismo que no van a causar ningún problema.
- **Incluir en el contrato de alquiler una cláusula de conveniencia por ambas partes de la admisión de las mascotas,** poniendo hasta el tipo de animal que es y sus características, y las obligaciones del propietario en caso de que suceda algún percance.
- Si anteriormente hemos estado de alquiler en otro piso, podemos poner en contacto a los propietarios para que el anterior arrendador o los vecinos puedan dar **buenas referencias nuestras y de nuestros animales.**



Dukito
Laura



Calcetines
Rosa



Fede
Isabel y Ramón



Fito
Andrea



Neska
Antonio



Flow
Rosa



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!