



# Entrenosotros

la revista del soci client

consum

SETEMBRE / OCTUBRE 2023  
Núm. 122



EL TEMA DEL MES

## BRAIN HACKING: QUÈ ÉS I COM ET POT AFECTAR

SABER COMPRAR. CONSELLS PER A COMPRAR EN LES MID-SEASON SALES.

ELS CINC DE... EMILI DURÓ. CONEIX-TE. DONAR LA CULPA ALS ALTRES: PER QUÈ HO FEM I COM ES POT EVITAR.

Heu recarregat piles, desconnectant i connectant amb les persones que estimeu, amb les vostres aficions i amb vosaltres mateixos? Segur que teniu un fum de propòsits per a este setembre. Nosaltres també. Avant!

Edita: Consum, S. Coop. V.  
Consell de redacció: Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Raquel Cisneros i Ricardo Fabregat.  
Col·laboradors: Elías Amor, Ana María García, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), María José Falcó (Mascotes) i Juan Gil (Psicòleg).  
Administració i documentació: Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa i Vanessa Gómez.  
Redacció i administració: Consum, S. Coop. V. Av. Alginet, 1. 46460 Silla (València).  
Telèfon: 900 500 126  
e-mail: comunicacionexterna@consum.es  
Disseny i maquetació: Weaddyou.  
Fotografia: Arxiu de Consum, S. Coop. V.  
Fotomecànica: Proyectos No Limits.  
Impremta: Artes Gráficas del Mediterráneo.  
Depòsit legal: V-1442-2012.  
Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V.  
Paper ecològic i exempt de clor.

Heu recarregat piles, desconnectant i connectant amb les persones que estimeu, amb les vostres aficions i amb vosaltres mateixos? Segur que teniu un fum de propòsits per a este setembre. Nosaltres també. Avant!

Ara, amb la “tornada a l’escola”, a les rutines i al canvi d’estació, és la temporada propícia per als constipats. Per a poder evitar-los amb l’alimentació, en **Hui mengem** vos portem aliments que ajuden el nostre sistema immunitari, perquè, en la mesura que siga possible, puguem esquivar-los durant els pròxims mesos, mantenint altes les defenses.

En **Els Frescos** vos contem les propietats de la xirimoia, gran font d’energia i vitamines del grup B i C, a més de ser baixa en greix. I en **Saber Comprar** vos portem consells per a poder estalviar uns eures amb ofertes i rebaixes fora dels dos moments tradicionals de juliol i desembre amb les mid-season sales. Perquè, si és important portar una alimentació sana i equilibrada, també ho és cuidar l’economia domèstica.

Vos sona la frase “si en internet o en les xarxes socials alguna cosa no et costa diners, el producte eres tu”? Això és el que es coneix com a brain hacking i hem de saber en què consistix; quines són les seues tècniques i els seus usos, bons i roïns, per a evitar que ens manipulen, i, el que és pitjor, que ho facen amb xiquets i adolescents sense que els adults ens n’adonem. Vos interessa? És el nostre **Tema del mes**.

Encara que acabem de tornar de vacances, molts ja penseu de fer una escapada a l’octubre o al novembre. Vos portem una destinació de la Comunitat Valenciana que té molt d’encant en **Viatjar amb gust**: la Vall d’Aiora, amb visita obligada a Cofrentes i Jarafuel. També és important conèixer-nos a nosaltres mateixos per a poder conviure en família i en societat. Si sou dels que donen la culpa sempre als altres davant un conflicte, vos interessarà saber els motius per a aprendre a afrontar els problemes de forma més madura. Vos ho detallem en **Coneix-te**.

En **És Eco** explicarem com es classifica el fem de manera correcta amb una llista d’errors comuns i com es recicla i se separa millor. En **Salut i Bellesa** vos donarem consells per a cuidar la pell a partir dels 50 i en **Els 5 de...** tenim Emili Duró, professor i conferenciant sobre autoconeixement i satisfacció personal, amb més de 30 anys d’experiència.

Si voleu més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entreu a [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es) Bona “tornada a l’escola”!



## 10 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**  
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**  
Emili Duró.
- 08 **HUI MENGEM**  
Aliments per a reforçar el sistema immunitari.
- 10 **ELS FRESCOS**  
Xirimoia: propietats i beneficis per a la nostra salut.
- 12 **SABER COMPRAR**  
Consells per a comprar en les mid-season sales.



## 14 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**  
Tipus de suavitzants.
- 16 **EL TEMA DEL MES**  
Brain hacking: què és i com et pot afectar.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**  
Vall d’Aiora: Cofrentes i Jarafuel.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**  
8 mites sobre el reciclatge.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**  
La compra online de Consum arriba a Calp. Experts en economia circular debaten en el IXencontre #DecirHaciendo. Consum contracta prop de 400 persones per a les seues 10 noves tendes.



## 30 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**  
Trucs de bellesa a partir dels 50.
- 26 **CONEIX-TE**  
Donar la culpa als altres: per què ho fem i com es pot evitar.
- 28 **CURA INFANTIL**  
Beneficis de la natació.
- 30 **MASCOTES**  
Lloguer de pis amb mascota: què en diu la llei?



# Junts fem consum

## Estant a l'altre costat del telèfon

900 500 126

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

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

## Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

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"



## Impulsant les teues idees

### NOUS BOMBONS GELATS

En Consum innovem per atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Per això, hem renovat la família dels nostres bombons gelats amb formats i sabors més atractius que han obtingut molt bones puntuacions en els tests amb clients. Tots ells, per damunt de 8 sobre 10.

A més dels sabors més clàssics amb xocolata negra, amb llet i xocolata blanc, esta temporada hem incorporat el bombó d'avellana, el bombó d'almívar de llet i dos varietats de fruita: amb mango i amb maduixa.

**En Consum escoltem els nostres clients, envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns les teues idees!**



## Compartint trucs i consells

### Truc guanyador



"Vos compartisc un truc de cuina que no falla mai. L'objectiu és llevar la forta olor d'un tàper que no hi ha manera que se'n vaja. Prova a deixar-lo durant un parell de dies farcit de paper de diari arrugat, l'olor desapareix per complet. Després llava'l i... llestos!"

Noemí Roca

### Participa-hi!

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

## Provant i aprovant els productes

### Prueba y aprueba



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

**Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!**  
[www.mundoconsum.consum.es](http://www.mundoconsum.consum.es)

### Este mes provem...



Els cinc de...

# Emilio Duró

**Empresari, professor i conferenciant**

Emili Duró és empresari, professor i conferenciant. Des de fa més de 30 anys treballa com a consultor, assessor i formador per a importants empreses multinacionals. Les seues conferències parlen d'autoconeixement, desenvolupament i satisfacció personal. El seu treball està enfocat a promoure l'adquisició d'actituds i habilitats vitals que beneficien les empreses, a més de millorar la relació entre treballadors i el treball en equip. Col·labora com a convidat i professor associat en universitats i escoles de negocis nacionals i internacionals. És una cara coneguda en els principals mitjans de comunicació i és autor de nombrosos articles.



Per la realització d'este reportatge, Emilio Duró i Consum entreguen 500 € a la Fundació Josep Carreras contra la leucèmia infantil. El Programa Social de la Cooperativa inclou la donació de 8.600 tones d'aliments en 2022, mitjançant el seu Programa Profit per un valor de 25,8 M€. Esta tasca, de la qual es beneficien 85.000 famílies a l'any, és possible gràcies a la col·laboració dels treballadors de les tendes i dels 1.400 voluntaris que arrepleguen els aliments dels supermercats cada dia.

## *Els cinc d'Emilio Duró*

1



**Pasta**

Des de menut m'agrada menjar pasta i, especialment, els macarrons amb carn picada, tomaca, formatge, ceba, all... Em recorden els dinars familiars i la mare, que ens els feia amb tot l'amor.

2



**Pollastre**

Especialment a l'ast o a la brasa. En menjàvem en la platja amb els meus germans, cosins, oncles, iaies... sempre amb creïlles fregides. Després de banyar-nos al mar, tenia un gust molt especial.

3



**Fruita i verdura**

Com a bon lleidatà m'agrada molt menjar fruita i verdura. A Lleida tenim molt bons arbres fruiters i una horta excel·lent. Les meues fruites preferides són el meló d'Alger i el de tot l'any.

5



**Caragols**

M'agrada cuinar-los. Qui pot negar-se a un bon plat de caragols a la llauna amb allioli i bastanta sal? A més, és un menjar que permet compartir una llarga sobretaula, encara que la digestió siga pesada.

4



**Botifarra**

Encara que algunes persones en diuen llonganissa, per a mi serà sempre botifarra. Quan es fa lentament a la brasa amb herbes aromàtiques com ara timó, sàlvia, fonoll, alfàbega, romer.... el gust és únic.



# ALIMENTS PER A REFORÇAR EL SISTEMA IMMUNITARI

Reforçar el sistema immunitari amb l'alimentació ens ajudarà a mantindre el cos sa i amb les defenses altes. Aprén a fer-ho!

Una alimentació equilibrada i adequada és el puntal per a un sistema immunitari fort i resistent, que ens protegeix de malalties i promoga una salut òptima.

El sistema immunitari s'encarrega de protegir-nos de l'atac de qualsevol element estrany amb la posada en marxa d'una sèrie de mecanismes de resistència per a contrarestar l'invasor. Esta defensa serà més activa si hi ha una situació nutricional adequada. L'alimentació és la clau en el manteniment d'un sistema immunitari fort, però s'ha d'acompanyar d'una activitat física constant i d'una cura emocional per a mantindre a ratlla aquells elements que intenten atacar les nostres defenses.

L'alimentació és essencial per al desenvolupament i el funcionament correcte de les cèl·lules, els òrgans i els teixits que formen part del sistema immunitari.

Un consum adequat de calories, al llarg del dia, a base de fruites i vegetals (rics en vitamines, minerals i altres compostos fitoquímics), combinades amb una quantitat suficient de proteïnes de qualitat i greixos bons, promou un reforç de les nostres defenses.

## Aliments per a reforçar el sistema immunitari

- Pimentó roig**, molt ric en vitamina C
- Brècoli**, ric en vitamina C i E i betacarotens, que actuen com a antioxidants. Es recomana al vapor com una forma de cocció per a mantindre'n tots els nutrients.
- Xampinyons**, baixos en calories, però rics en seleni, coure, potassi i vitamines del grup B.
- Nabius**, amb acció antioxidant que retarda l'envelliment cel·lular. A més, la seua aportació de fibra millora el funcionament de la microbiota.
- Magrana**, que conté polifenols i flavonoides, fet que la converteix en un gran antioxidant.
- Salmó**, amb un alt nivell d'Omega-3.
- Fruita seca**, ja que té un alt contingut de vitamina E, que col·labora en la funció del sistema immunitari, i fibra, que regula la microbiota intestinal.
- Alls**, perquè entre els seus minerals destaca el seleni, amb poder antibacterià, antifúngic i antiviral.
- Gingebre**, un aliment condiment antioxidant i antiinflamatori que s'ha d'ingerir en quantitats moderades.



### Frittata de xampinyons amb espinacs



#### Ingredients (4 persones)

- 400 g de xampinyons portobello
- 200 g d'espinac fresc baby
- 1 porro
- 4 ous L
- 50 ml de llet semidesnatada
- 50 g de formatge manxec
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 alls
- Sal i pebre

#### PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 150 °C amb calor per dalt i baix. Després, greixa un motle redó d'uns 23 centímetres de diàmetre amb unes gotes d'oli i folra'n la base amb paper de forn. Posa oli en una paella i salta els alls picats i el porro tallat a rodanxes fines. Afig-los els xampinyons portobello picats a trossos i cuina'ls fins que estiguen quasi tendres. Tira-hi els brots d'espinacs i salta'ls amb la resta d'hortalisses durant cinc minuts. Bat els ous en un bol amb un pessic de sal i agrega'ls el formatge manxec ratllat, la llet i les verdures saltades. Passa la mescla al motle i cuina-ho al forn durant 30 minuts o fins que la mescla es veja quallada.

| ENERGIA  | PROTEÏNES | GREIXOS    | HDC   | SAT    |
|----------|-----------|------------|-------|--------|
| 257 kcal | 13,5g     | 19,9g      | 6g    | 5,29g  |
| MONO     | POLI      | COLESTEROL | FIBRA | SUCRES |
| 10,08g   | 2,35g     | 225g       | 5g    | 5,12g  |

Informació nutricional per ració.



### Salmón con hinojo de mar



#### Ingredients (2 persones)

- 45 g d'arròs basmati
- 60 ml beguda de coco
- 60 ml d'aigua
- 240 g de filets de salmó
- 1 llima en suc
- 1 llima dolça en suc
- 2 alls
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra
- 100 g de brècoli
- Sal

#### PREPARACIÓ

Precalfa el forn a 200°. Cou l'arròs amb l'aigua i la beguda de coco i reserva'l calent fins al moment de servir-lo. Cuina el brècoli al vapor. Distribueix els filets de salmó en un recipient apte per a cuinar a la papillota. Aboca el suc de les llimes sobre els filets. Mescla l'oli d'oliva verge amb l'all i unta'n el salmó. Cuina'l al forn durant 18-20 minuts, fins que es desfaça fàcilment en punxar-lo o amb una forqueta. Servix-lo sobre una base d'arròs amb el brècoli al costat.

| ENERGIA  | PROTEÏNES | GREIXOS    | HDC   | SAT    |
|----------|-----------|------------|-------|--------|
| 357 kcal | 18,02g    | 22,6g      | 20,4g | 5,7g   |
| MONO     | POLI      | COLESTEROL | FIBRA | SUCRES |
| 11,7g    | 2,7g      | 40,2g      | 1,61g | 1,5g   |

Informació nutricional per ració.



### Copa de nabius i anous



#### Ingredients (4 persones)

- 80 g d'anous
- 4 dàtils
- 125 g de nabius
- 100 ml de beguda d'avena
- 10 g de coco ratllat

#### PREPARACIÓ

Tritura les anous i 2 dàtils, de manera que quede com una espècie de galleta a miques però més apegalosa. Col·loca esta base en una copa ampla per a postres. Xafa-la suaument amb els dits perquè quede més consistent i endurida. Tritura els nabius amb la beguda d'avena i els 2 dàtils restants. Distribueix la crema resultant en la copa i tira per damunt el coco ratllat i uns nabius frescos.

| ENERGIA  | PROTEÏNES | GREIXOS    | HDC   | SAT    |
|----------|-----------|------------|-------|--------|
| 181 kcal | 4,3g      | 9,4g       | 20g   | 2,54g  |
| MONO     | POLI      | COLESTEROL | FIBRA | SUCRES |
| 1,55g    | 4,65 g    | 5g         | 4,5g  | 8g     |

Informació nutricional per ració.



# XIRIMOIA

*Propietats i beneficis  
per a la nostra salut*

**80%**

ESPANYA ÉS EL PRIMER  
PRODUCTOR MUNDIAL  
DE XIRIMOIA AMB UN  
80% DEL TOTAL.



La xirimoia és una fruita amb nombrosos beneficis per a la salut.  
Et contem quines propietats té i com es pot menjar xirimoia de manera creativa!



**L**a xirimoia és un fruit amb forma de cor i de mida semblant a un pomelo. La pell, fina i fràgil, és de color verd i es caracteritza perquè s'hi dibuixen unes escames que recorden la pell d'un rèptil. Té la carn blanca, de textura carnosa i sabor dolç –entre pinya, mango i maduixa–, i té moltes llavors negres grans que es desprenen fàcilment.

És un producte andí i, encara que és tropical, es cultiva en llocs elevats. D'ací rep el nom, ja que en quítxua "chirimuya" significa 'llavors fredes', perquè germinen a grans altituds.

Originària dels Andes peruans i de les muntanyes d'Equador, els espanyols la van anomenar "menjar blanc" quan la van descobrir a Amèrica i van ser els encarregats de portar-la a Europa. En l'actualitat, Espanya és el primer productor mundial de xirimoia amb un 80% de la producció total, principalment, en la costa de Granada, en els municipis d'Almuñécar, Jete, Otívar i Salobreña.

La xirimoia és un fruit que madura entre la tardor i l'hivern, la millor època per a disfrutar del seu sabor i propietats.

## PRINCIPALS PROPIETATS DE LA XIRIMOIA

- Conté un 20% de carbohidrats, principalment glucosa i fructosa. Això fa que siga una bona font d'energia i que tinga un major valor calòric: una xirimoia menuda de 200 g proporciona 127 calories.
- Té vitamines del grup B i C, així com una bona quantitat de potassi.
- És baixa en greixos.

## BENEFICIS DE LA XIRIMOIA PER A LA SALUT

- Contribuïx a la formació de col·lagen i a la protecció de les cèl·lules davant del dany oxidatiu, gràcies al contingut en vitamina C.
- Ajuda a regular la tensió arterial per la quantitat de potassi i per l'escàs contingut de sodi.
- També conté fibra, que millora el trànsit intestinal.
- A més, com que és rica en vitamina B6, ajuda a regular l'activitat hormonal i, juntament amb la vitamina C, ajuda a disminuir el cansament i la fatiga.



# Consells per a comprar en les "MID SEASON SALES"

Les rebaixes "mid season" (o de mitat de temporada) són una gran oportunitat per a aconseguir descomptes únics. Descobrix com pots comprar al millor preu!

## QUÈ SÓN LES REBAIXES "MID SEASON", O DE MITAT DE TEMPORADA?

Les ja conegudes com a rebaixes de mitat de temporada, o mid season sales per als amants de les tendències, naixen arran que diferents marques i empreses de distribució han començat a posar ofertes i/o descomptes entre els dos períodes principals de rebaixes: les d'hivern i estiu.

Esta nova modalitat de rebaixes, que se sumen a les ofertes de dies tan coneguts i implementats en la nostra societat com el black friday o el cyber monday, naixen per unes temporades comercials molt llargues que no concorden amb la climatologia, i que provoquen que els comerciants es troben amb un estoc altíssim sense eixida els mesos previs a les dos èpoques de rebaixes tradicionals.

La característica principal d'estes rebaixes és la venda amb descomptes i promocions d'articles de temporada, als quals es donarà ús en este moment pel clima i que, a més, són tendència. És una manera de pegar una espenta a les vendes i d'acostar el consumidor als comerços. En l'actualitat ja fan este tipus de promocions empreses de moda, esport, decoració i llar, electrodomèstics...

## Consells per a comprar en rebaixes de mitat de temporada

Les mid season sales ens permeten poder planificar millor les compres que necessitem fer. Per això és important saber en quin moment de l'any els comerços ofereixen diferents tipus d'ofertes i descomptes, ja que amb este senzill calendari que es repeteix cada any podem estalviar molt en les despeses domèstiques.

Els descomptes a mitat de temporada existixen tant en les tendes físiques com en les plataformes online, per això és molt important establir criteris a l'hora de fer la compra i saber on i com hem d'invertir la despesa:

- 1 Fes una llista** en la qual identifiquis què necessites en casa, ja siga roba, complements, sabates o parament de la llar.
- 2 Una vegada identificades les necessitats, establix prioritats de compra** per a vore què és urgent comprar i quines coses poden esperar.
- 3 És moment de buscar les ofertes** i vore els millors moments durant l'any per a comprar segons quines coses.
- 4 Una vegada identificades les rebaixes i activats els descomptes, hem de comprar entre els diferents comerços tant físics com online**, ja que un mateix producte el podem trobar en diverses plataformes amb preus molt variats.
- 5 I el més important** de tots és que, encara que siga supertemptador "aprofitar" una oferta, **hem de reflexionar abans de comprar alguna cosa**, sobretot si no és un producte de primera necessitat o que ens faça falta veritablement.

Les "mid season sales" ens permeten poder planificar millor les compres que necessitem fer.

# Tipus de SUAVITZANT PER A LA ROBA

Coneix els diferents tipus de suavitzants per a la roba i tria l'ideal per a donar suavitat i frescor als teixits.  
Fes que la teua roba se senta millor!

## PER QUÈ CONVÉ UTILITZAR SUAVITZANT PER A LA ROBA?

Els suavitzants per a la roba són un tipus de detergent que contenen substàncies anomenades "tensoactius catiónics". Estos elements s'adherixen a la superfície dels teixits i els proporcionen suavitat i aroma. Durant el cicle de llavada, els suavitzants s'introdueixen en les fibres dels teixits per formar una capa fina de productes químics que reduïxen la fricció i l'aspror de les llavades en la roba. El pas per la llavadora fa que, amb el temps, la fricció mecànica i la duresa de l'aigua incidisquen en els teixits i les peces de roba acaben tornant-se aspres. Un bon suavitzant té com a principal objectiu mantindre una agradable sensació dels teixits i aportar un aroma atractiu.

Tanmateix, és cert que no hem d'utilitzar suavitzant en tots els tipus de roba, com ara en la roba tècnica d'esport o en la llana. En el cas de la roba esportiva, el suavitzant en satura les fibres i impedeix que els seus teixits conserven les qualitats de transpiració. I, en el cas de la llana, el suavitzant reduïx la capacitat d'este teixit natural per a regular la temperatura i, sobretot, la humitat.



### 1 Suavitzant líquid

És el més utilitzat pels usuaris. Per a usar-lo, n'afegirem la quantitat recomanada pel fabricant en l'etiqueta.

## Quins tipus de suavitzants per a la roba hi ha?

Hui dia podem trobar en el mercat suavitzants de dos tipus principalment, els concentrats i els no concentrats, que seria una de les principals diferències. La major part d'un suavitzant és aigua; el que queda quan tota esta aigua i les substàncies volàtils s'evaporen és l'extracte sec, que a més és el principal indicador de com de diluït està el producte.

També trobem en els lineals del supermercat suavitzants hipoal·lèrgics, recomanats per a les persones al·lèrgiques perquè usar la roba tractada amb este suavitzant no crea cap classe d'irritació en la pell.

Una altra de les diferències a l'hora de triar el suavitzant és el format en què el consumirem.



### 2 Suavitzant en cristall o granulat

Està fabricat amb llana o plàstics sense BPA (plàstic lliure de bisfenol) resistent a la calor. Per contra, actua amb menys eficàcia en alguns teixits, en els quals pot deixar un tacte de rigidesa o aspror.



UN BON SUAVITZANT  
TÉ COM A PRINCIPAL  
OBJECTIU MANTINDRE  
UNA AGRADABLE  
SENSACIÓ DELS TEIXITS  
I APORTAR UN AROMA  
ATRACTIU.



### 3 Tovalletes per a assecadores

Són tovalletes humitejades amb suavitzant que s'afigen en l'asseccada de la roba. Són molt fàcils d'usar.



# BRAIN HACKING

## Què és i com pot afectar-te?

Saps què és el “brain hacking” o pirateig cerebral?  
T’ho expliquem tot sobre esta tècnica i com és capaç d’influir en els processos mentals.



Et sona la frase “Si en Internet o en les xarxes socials alguna cosa no et costa diners, el producte eres tu”? Esta és la moneda de canvi que oferim amb les nostres dades de navegació i privacitat a les empreses i que, alhora, està relacionada amb el brain hacking o pirateig cerebral. És important conèixer millor esta aplicació i quines tècniques utilitza per a evitar manipulacions, sobretot, en xiquets i adolescents.

### QUÈ ÉS EL “BRAIN HACKING”

El brain hacking o pirateig cerebral és un terme que fa referència a la manipulació o la intervenció intencional en el funcionament del cervell humà, amb el propòsit d’alterar-ne el comportament, les percepcions, les emocions o els processos cognitius. Pot incloure diverses tècniques, com ara l’ús de tecnologies neurocientífiques, estímuls sensorials, substàncies psicoactives, pràctiques de meditació i altres enfocaments per tal d’influir en la ment i en els processos mentals.

És important remarcar que el brain hacking pot tindre tant aplicacions positives com negatives. D’una banda, es busca l’ús d’estes tècniques per a millorar el benestar i la salut mental, augmentar la concentració, la memòria i la productivitat, o inclús tractar determinades condicions neurològiques i psiquiàtriques. D’una altra, també pot plantejar preocupacions ètiques i de seguretat, especialment, si s’utilitza amb finalitats manipulatives, invasives o amb propòsits maliciosos. Per tant, és un tema que planteja reptes en termes de regulació i d’ètica en l’àmbit de la neurociència i la tecnologia.

### PER A QUÈ S’UTILITZA EL PIRATEIG MENTAL?

- ➔ **Manipulació i control mental:** ací és on sorgixen qüestions ètiques i de privacitat. Algunes persones o entitats poden intentar utilitzar tècniques de pirateig cerebral amb finalitats manipulatives, com ara influir en les decisions d’altres, alterar el seu comportament o inclús induir determinades creences.
- ➔ **Tractament d’afeccions neurològiques i psiquiàtriques:** s’investiga com el pirateig cerebral pot ajudar a alleujar símptomes de trastorns com la depressió, l’ansietat, el trastorn per dèficit d’atenció amb hiperactivitat (TDAH) i el trastorn de l’espectre autista, entre d’altres.
- ➔ **Teràpia i rehabilitació:** s’utilitzen mètodes de pirateig cerebral per a facilitar la recuperació després de lesions cerebrals o per a millorar la funció en persones amb discapacitats neurològiques.
- ➔ **Autooptimització i benestar personal:** algunes persones volen millorar el seu estat d’ànim, controlar l’estrés o la qualitat del son mitjançant l’ús de tècniques de pirateig mental.

*El “brain hacking” fa referència a la manipulació o la intervenció intencional en el funcionament del cervell humà.*

- ➔ **Potenciació del rendiment esportiu:** s’explora com unes certes tècniques de pirateig cerebral poden ajudar els atletes a augmentar la concentració, la resistència i les habilitats mentals per a tindre un millor rendiment.

És essencial destacar que el pirateig mental és un camp complex i en desenvolupament constant. Tot i que alguns usos poden tindre beneficis potencials, uns altres poden plantejar preocupacions ètiques molt serioses. Per tant, és important vore de quina manera s’aborden estos avanços tecnològics i científics de manera responsable i segura.

### “Brain hacking” i adolescents

Els adolescents estan en una etapa de desenvolupament cognitiu i emocional, i això els fa més susceptibles a la influència externa. En esta línia, els pares i els educadors tenen un paper molt important, ja que el brain hacking pot:

- 1 Manipular el cervell dels adolescents** i tindre conseqüències imprevistes i potencialment perjudicials per a la seua salut mental i el benestar. Les tècniques de brain hacking poden causar efectes secundaris no desitjats o augmentar la vulnerabilitat a problemes de salut mental existents.
- 2 Influir en el desenvolupament de l’autoconcepte:** el cervell dels adolescents encara està en procés de maduració, i qualsevol intervenció que modifique el funcionament cerebral pot afectar el desenvolupament de l’autoconcepte i la identitat d’un adolescent.
- 3 Utilitzar tècniques amb finalitats manipulatives o lucratives,** fet que pot ser especialment problemàtic si els adolescents no són plenament conscients del que passa.





# Vall d'Aiora Cofrentes i Jarafuel

Deixa't seduir per l'encant de la Vall d'Aiora, a la Comunitat Valenciana. Et descobrim els encants de Cofrentes i Jarafuel, dos parades obligatòries.

Més enllà de les destinacions turístiques més populars, a la Comunitat Valenciana hi ha llocs menys coneguts però igualment encantadors. Este és el cas de

Cofrentes i Jarafuel, que oferixen una combinació única d'atractius naturals, història i exquisida gastronomia que no et pots perdre.



Castell de Cofrentes



Esports a l'aire lliure



Embotits casolans



## El gust de la tradició



Quant a la gastronomia, Cofrentes i la rodalia són famosos per la seua excel·lent cuina tradicional. Ací podràs degustar plats típics com l'arròs al forn, el gaspatxo manxec, les gachas, l'olla de poble i els embotits casolans. Els productes locals, com els bolets, les tòfones, les carns de caça i matança i els vins de la zona, són ingredients fonamentals en la cuina típica.

La rebosteria és molt present en la zona. Els dolços estrela són els pastissos de moniato, els bunyols de carabassa i, per descomptat la popular coca de llanda o mal feta.



Coca de llanda



# 8 MITES SOBRE EL RECICLATGE

Descobrix 8 mites del reciclatge que segur que no coneixies: què és material reciclable, reciclatge del plàstic i del paper, contenidors de reciclatge i on cal depositar objectes com els joguets i els tovallons bruts...

*Al contenidor groc només hem de depositar els envasos de plàstic, llandes i brics.*



## ELS JOGUETS I ALTRES PLÀSTICS NO VAN AL CONTENIDOR GROC

Al contenidor groc només hem de depositar els envasos de plàstic, llandes i brics. Els joguets de plàstic, els biberons i xuplons, els utensilis de cuina i els poals de plàstic, com els de la platja, **van al contenidor de residus**.



## ELS TOVALLONS DE PAPER I ELS CARTONS BRUTS NO VAN AL CONTENIDOR BLAU, SINÓ AL DE RESIDUS

- **Brics de llet o de suc:** sempre al contenidor groc, ja que estan compostos de cartó, plàstic i alumini.
- **Cartó de les caixes de pizza:** com que tenen taques de greix o restes de menjar, s'han de tirar al contenidor de restes i no al de paper, perquè esta brutícia pot devaluar la qualitat del paper reciclat.
- **Tovallons de cuina i papers bruts:** també van al contenidor de residus, com els bolquers o les tovalletes, i mai s'han de tirar pel lavabo.



## EL CRISTALL, QUE NO ÉS VIDRE, AL PUNT VERD

És fonamental diferenciar entre vidre i cristall. Les peretes no van al contenidor verd, sinó que les hem de dur al punt verd o al centre d'arregla. Passa el mateix amb els espills, cendrers, gots, vaixela o elements de ceràmica, que també s'han de reciclar en un punt verd o d'arregla, però mai en l'iglú verd.



## ELS PENJADORS, AL GROC

Saps que els penjadors que ens donen quan comprem roba es consideren un envàs? Per tant, s'han de depositar al groc. El més sostenible és donar-los una segona utilitat, però, si et semblen massa fluixos i no els has d'utilitzar, els has de rebutjar al contenidor d'envasos.



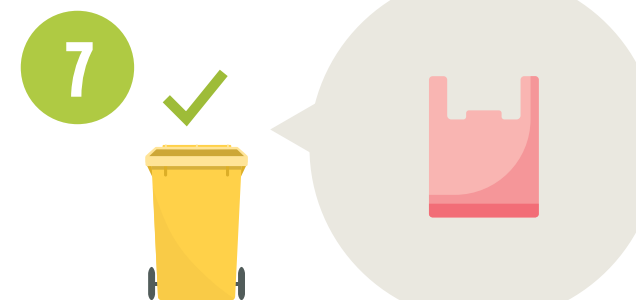
## PAPER PLASTIFICAT DE LA PESCATERIA I LA CARNISSERIA

S'han de separar els envasos dels productes a granel amb què s'emboquen els productes de les seccions al tall. **El paper al contenidor blau, i el plàstic, al groc.** En el cas de les safates de porexpan, sí que **van al contenidor groc** perquè són 100% reciclables.



## BOSSA COMPOSTABLE DE LA SECCIÓ DE FRESCOS

Les bosses transparents, més menudes i fines, que s'utilitzen per a la fruita i la verdura a granel o per a posar tots els paquets d'aliments quan comprem als mostradors de pescateria, carnisseria i xarcuteria, es reciclen al **contenidor marró d'orgànic**.



## EL PAPER I EL VIDRE ÉS MILLOR DEPOSITAR-LOS AL CONTENIDOR SENSE BOSSES

És habitual anar acumulant-los en casa, en una bossa de plàstic, per a dur-los a reciclar. Però quan depositem els vidres en l'iglú verd han d'estar tan nets com siga possible: hem de llevar-los les tapes i els taps, que van al groc, i els suros. No hem de tirar a este contenidor la bossa de plàstic amb què els transportem.



## I QUÈ FEM AMB EL POLIESTIRÉ EXPANDIT?

És el material que compon la majoria de les safates de menjar a domicili, las caixes on transportem menjars – freds o calents –, els gots de café per a mantindre la calor o el farciment aïllant de molts electrodomèstics... És 0% biodegradable, és a dir, mai es descompon en l'ambient. **S'ha de tirar al contenidor d'envasos, llandes i brics: el groc.**



## Sostenibilitat



### Experts en economia circular debaten en el IXencontre #DecirHaciendo

Consum ha celebrat el mes de juliol passat el IX encontre #DecirHaciendo "Tancant el cercle" sobre economia circular. En la jornada ha participat la gerent de Sostenibilitat de l'Associació de Fabricants i Distribuïdors (AECOC), Cinta Bosch; el director de Desenvolupament de Negoci de SAICA NATUR; Marc López, el cap d'Àrea de Sostenibilitat de Consum, Elías Amor, i la periodista especialitzada en el món rural, Carolina Femenia.

Durant la jornada s'ha oferit algunes dades sobre la preocupació mediambiental actual dels consumidors com, per exemple, que el 74% dels espanyols consideren importants les qüestions mediambientals en la decisió de compra o que el 50% de la societat espanyola ha deixat de comprar productes de marques que considera no que són sostenibles, i inclús ha canviat d'establiment per a seguir comprant productes sostenibles més barats.

## Ocupació

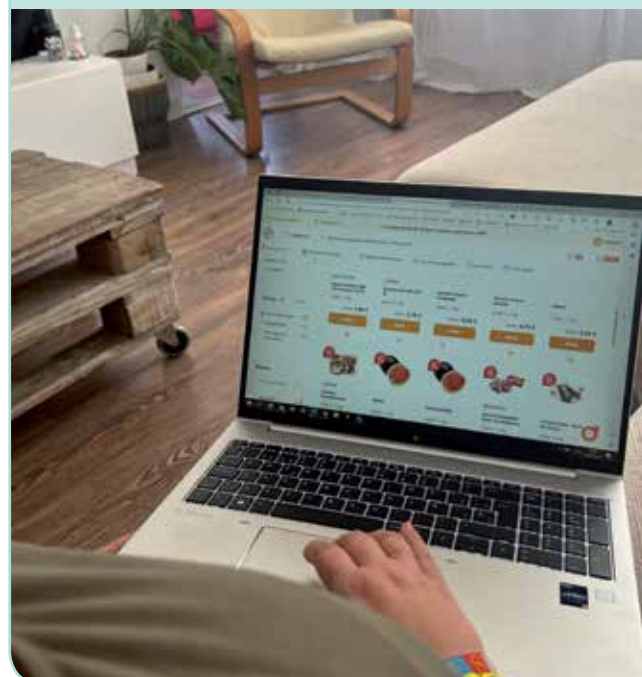


### Consum contracta prop de 400 persones per a les seues 10 noves tendes

Consum ha obert 5 tendes noves el mes de juliol passat. Es tracta dels centres de Pulpí (Almeria), el Verger i Torrevieja (Alacant), El Ejido (Almeria) i Alginet (València). Estos nous establiments se sumen a les altres 5 tendes que es van obrir el mes de juny: València (C/Bilbao), Huétor Vega (Granada), Villarrobledo (Albacete), Cartagena (Múrcia) i Moncofa (Castelló). En total, la Cooperativa ha contractat prop de 400 persones per a la posada en marxa d'estos 10 nous supermercats.

Estes són les 10 primeres obertures de l'exercici 2023, en què la Cooperativa preveu inaugurar un total de 15 tendes. Els pròxims mesos, obrirà a Adra i Motril, a Andalusia; a Tomelloso i Villanueva de los Infantes, les dos a Castella-la Manxa, i a Figueres, a Catalunya. A estos establiments nous cal sumar la previsió d'obertures de Charter, la franquícia de Consum, que este any 2023 obrirà, almenys, 35 tendes noves.

## Experiència de client



### La compra online de Consum arriba a Calp

Consum continua ampliant la tenda online per la província d'Alacant, fins a Calp, a la comarca de la Marina Alta. D'esta manera, se suma a altres poblacions de la zona, com Dénia, Xàbia, Benissa i Altea, que, des de 2020, ja disposaven de compra online. Amb esta nova ampliació a Calp, la Cooperativa arribarà a prop de 24.000 clients potencials, clients que s'incrementen de manera notable durant el període d'estiu, ja que es tracta d'una zona turística.

Des de 2020-21, la Cooperativa compta amb un servei de compra online en altres localitats de la costa de València i Alacant, com ara Gandia, Daimús, el Grau de Gandia, Bellreguard, el Real de Gandia, Almoines, Oliva, Miramar, Piles, Benidorm, la Vila Joiosa, Alacant, Santa Pola, Guardamar, Torrevieja, Orihuela o Pilar de la Horadada, entre d'altres, amb entregues en franges d'1 hora.

## Producte de proximitat



### Més de 5.800 tones de fruita de pinyol esta temporada

Consum ha comprat més de 5.800 tones de fruita de pinyol per a la campanya a agricultors regionals de València, Lleida i Múrcia. Esta xifra suposa un increment del 17% respecte de la campanya anterior. La Cooperativa aposta per productes de proximitat o quilòmetre zero per a proveir els més de 870 supermercats, entre Consum i franquícies Charter. L'origen de la major part de la fruita de pinyol de la campanya és València i Catalunya, tot i que també se n'han distribuït varietats procedents de zones de cultiu de Múrcia, Sevilla, Vall del Jerte i Aragó.

La temporada de fruita de pinyol va començar el mes de maig amb la bresquilla roja a la qual, a poc a poc, se n'han anat sumant la resta de varietats: bresquilla groga, paraguaià, nectarina, albercoc i prunes, en funció del moment de consum òptim. La campanya de fruita de pinyol s'allarga habitualment fins a finals del mes d'octubre, aproximadament.



# TRUCS DE BELLESA A PARTIR DELS 50

No et perdes els millors consells de bellesa per a dones de més de 50 anys! Maquillatge, rutina facial, skincare, cura i hidratació de la pell...



*Per a mantindre una pell radiant a qualsevol edat és crucial una hidratació adequada.*

**L**es cures de la pell a partir dels 50 anys tenen dos objectius: mantindre un aspecte fresc i saludable i oferir lluminositat al rostre. Incorpora estes cures facials a la rutina per a pells madures i cuida't.

## RUTINA FACIAL PER A PELL MADURES: PREPARA'T LA PELL ABANS DEL MAQUILLATGE

- ➔ **Hidratació essencial:** per a mantindre una pell radiant a qualsevol edat és crucial una hidratació adequada. Opta per cremes hidratants riques en ingredients nutritius com àcid hialurònic, vitamines i antioxidants. Aplica-te-les dos vegades al dia i no t'oblides d'incloure el protector solar.
- ➔ **Exfoliació suau:** l'exfoliació regular ajuda a eliminar les cèl·lules mortes de la pell i estimula la renovació cel·lular. Tria exfoliants suaus i evita productes abrasius que puguin irritar la pell. Dedicar una cura especial al coll i a l'escot per a mantindre una aparença uniforme.
- ➔ **Cura específica:** valora la incorporació de cremes específiques contra els signes de l'edat. Busca productes amb ingredients com retinol, pèptids o vitamina C, que ajuden a estimular la producció de col·lagen i a combatre els signes de l'envelliment.
- ➔ **Cura nutritiva:** amb el pas del temps, el cabell pot tornar-se més fràgil i propens a fer-se malbé. Utilitza xampús i condicionadors nutritius, específicament formulats per a cabells madurs.
- ➔ **Estil afavoridor:** experimenta amb talls de cabell i pentinats. Incorpora tons càlids i reflexos subtils per a donar dimensió i lluminositat als cabells. Troba l'estil que s'adapte més bé al teu tipus de cabell i a la forma del rostre.

## Idees de maquillatge per a pells madures



**Preparació:** abans d'aplicar el maquillatge, neteja i hidrata. Usa una crema hidratant nutritiva i una prebase per a suavitzar les línies fines i crear una base uniforme per al maquillatge.



**Base de maquillatge lleugera:** evita les bases molt denses que puguin accentuar les arrugues i línies d'expressió. Aplica-la amb una brotxa o una esponja i difumina-la suaument per a obtenir un acabat uniforme.



**Corrector i il·luminador:** un corrector de to adequat dissimularà les ulleres i les taques. Aplica'l amb els dits o amb un pinzell menut i difumina. Les zones estratègiques que cal il·luminar són l'arc de les celles, l'os dels pòmuls i l'arc de Cupido.



**Ombres d'ulls suaus:** tons neutres per a donar profunditat als ulls sense accentuar les arrugues. Els marrons, beixos i rosats són opcions excel·lents. Aplica una ombra més clara en tota la parpella mòbil i difumina-la cap al plec i una de més fosca en l'extrem exterior per a donar-li definició.



**Perfilat d'ulls delicat:** perfilador en tons foscos per a traçar una línia fina al llarg de les pestanyes superiors. Evita els perfilats grossos o excessivament dramàtics, ja que poden fer que els ulls es vegin més menuts.



**Pestanyes voluminoses:** tria una màscara que no siga massa pesada i opta per aplicar diverses capes lleugeres en comptes d'una sola capa espessa. Evitarà que les pestanyes s'agrupen i els donarà una aparença més natural.



**Llavis hidratats i definits:** opta per labials hidratants amb tons que complementen el teu to de pell i un acabat cremós o setinat. Per a evitar que el labial s'esvare, delinea'l amb un perfilador del mateix to abans d'aplicar el color.



**Rubor subtil:** els tons suaus i naturals donaran vida a les galtes. Aplica'l suaument en les galtes i difumina'l cap a les temples. T'ajudarà a donar un aspecte juvenil i saludable al rostre.



# DONAR LA CULPA ALS ALTRES

*Per què ho fem i com es pot evitar*



*Donar la culpa als altres és com a mecanisme de defensa per a protegir-nos, no només dels altres, sinó de nosaltres mateixos.*

Per què donem la culpa als altres davant un conflicte? Sàpies els motius i com podem evitar-ho per a afrontar els problemes de forma més madura.

**E**n el dia a dia, trobem dificultats que suposen un gran desafiament per al nostre benestar emocional. Podem adoptar una actitud victimista, culpant els altres o les circumstàncies del que ens passa. En este article t'expliquem com pots establir un afrontament adequat.

La reacció immediata davant les dificultats és la busca de solucions, però, a vegades, tirem pilotes fora i atribuïm el nostre malestar als altres, sense adonar-nos que tenim un paper actiu en la millora de la situació.

El motiu de per què actuem així és com a mecanisme de defensa per a protegir-nos, no només dels altres, sinó de nosaltres mateixos. Tanmateix, podem canviar esta missió buscant l'estil adequat, responsable i adult d'afrontament. Vegem com.

## PER QUÈ DONEM LA CULPA ALS ALTRES DAVANT UN CONFLICTE?

- **Evitem la responsabilitat personal**, independentment de l'àmbit en què es produïska (parella, família, feina, amistats...). És habitual que, des del nostre interior, rebutgem la idea d'afrontar el problema, si no estem decidits a canviar.
- **Tractem de salvaguardar la pròpia autoestima**, salvant el fet de sentir-nos culpables pels nostres errors.
- **També evitem confrontar-nos amb la realitat i el desafiament que suposa**. Tendim a la comoditat: del que no som tan conscients és del mal que ens causa.
- **També pot ser degut a dificultats en l'estil de comunicació** que utilitzem durant l'inici del problema i la busca de solucions.



LA REACCIÓ IMMEDIATA DAVANT LES DIFICULTATS ÉS LA BUSCA DE SOLUCIONS, PERÒ, A VEGADES, TIREM PILOTES FORA I ATRIBUÏM EL NOSTRE MALESTAR ALS ALTRES.

## 6 passos per a afrontar els problemes de manera efectiva

A continuació, vos donem alguns consells en format pregunta amb la finalitat d'iniciar un canvi en la manera de vore els conflictes, afrontar-los i resoldre'ls.

- ➔ **Autoconsciència**  
Quines respostes immediates tens davant un conflicte?, tenen sempre la culpa els altres? I tu, potser vols evitar assumir la teua part de responsabilitat?
- ➔ **Reflexió i anàlisi**  
Pots descriure el teu comportament sense fer juís propis o d'altres? Ser objectiu amb un mateix i els altres és part de la solució.
- ➔ **Comunicació assertiva**  
Què puc fer per a restablir el diàleg?, puc expressar com em sent sense donar la culpa als altres?, estic en disposició d'escoltar l'altra persona sense juí i amb escolta activa?, podrem buscar junts una solució sense imposició?
- ➔ **Empatia**  
Pots comprendre, entendre i valorar el punt de vista dels altres?, pot ser que sobre una mateixa situació hi haja punts de vista diferents del teu?
- ➔ **Enfocar-se en solucions**  
Ara comença el canvi, quan dirigixes l'atenció en la busca de solucions constructives i madures. Busca alternatives per a abordar les situacions complicades i treballa en col·laboració amb els involucrats, buscant el major benefici per a tots.
- ➔ **Aprenentatge final**  
Darrere de cada conflicte hi ha una finestra d'oportunitat d'aprenentatge. Pensa què has après i què penses que és més efectiu per a la pròxima ocasió. I com pots saber si has après i ha estat efectiu? Quan el teu benestar emocional se sent reforçat.



# Beneficis de la NATACIÓ PER ALS XIQUETS I XIQUETES

Descobrix els beneficis de la natació infantil, l'impacte que té sobre la salut i com pot beneficiar el desenvolupament.

*Els moviments que es fan en l'aigua milloren la coordinació motora i l'equilibri dels més menuts.*

L'educació dels més menuts és una prioritat per a tots els pares i mares i educadors. En este sentit, la pràctica de la natació s'ha convertit en una opció altament recomanada per als xiquets i xiquetes. A més de ser una activitat divertida, la natació oferix una àmplia gamma de beneficis que contribuïxen al desenvolupament físic, emocional i cognitiu dels menuts. A continuació t'expliquem els nombrosos beneficis de la natació per als xiquets i xiquetes, l'impacte que té en el creixement i també la importància de la natació per als bebés.

## BENEFICIS DE NADAR

- **Desenvolupament físic:** la natació és una activitat de baix impacte que enfortix els músculs, millora la coordinació motora i augmenta la resistència cardiovascular. A més, amb la pràctica de la natació, els xiquets i xiquetes desenvolupen una millor postura i equilibri, i això contribuïx a una alineació correcta de la columna vertebral.
- **Estimulació cognitiva:** durant la natació, els xiquets i xiquetes aprenen a controlar la respiració, a coordinar moviments i a seguir instruccions. Estes habilitats desenvolupen la concentració, la memòria i la capacitat de prendre decisions ràpides, la qual cosa té un impacte positiu en el seu rendiment acadèmic.

## Natació per a bebés

1

### Estimulació primerenca

La natació ajuda a estimular els sentits dels bebés i promou el seu desenvolupament sensorial. L'aigua els proporciona una sensació d'ingravitació i llibertat de moviment, fet que els afavorix la coordinació i equilibri.

2

### Enfortiment muscular

Els bebés enfortixen el sistema muscular mentre es desplacen per l'aigua, i això és beneficiós per al seu desenvolupament físic i motriu. A més, la natació primerenca pot ajudar a previndre malformacions i a corregir desequilibris musculars.

3

### Víncle afectiu

La natació en companyia dels pares i mares enfortix el vîncle afectiu amb el noutat. Durant l'activitat, s'establix una connexió especial que reforça la confiança i seguretat del bebé.

- **Socialització:** la natació és una activitat que es pot practicar en grup, i això fomenta la interacció social i el treball en equip. Els xiquets i xiquetes aprenen a respectar torns, a comunicar-se amb els companys i a col·laborar per a aconseguir metes comunes, i així enfortixen les habilitats socials.

## CREIXEMENT I NATACIÓ: QUIN IMPACTE TÉ LA NATACIÓ?

- **Desenvolupament muscular:** la natació estimula el creixement i enfortiment dels músculs, especialment a l'esquena, als braços i a les cames. Això contribuïx a una millor postura i a un desenvolupament físic més equilibrat.

- **Coordinació i equilibri:** els moviments que es fan en l'aigua milloren la coordinació motora i l'equilibri dels més menuts. La pràctica constant de la natació els proporciona un coneixement corporal i un control de moviments millors, cosa que beneficia el seu desenvolupament global.
- **Resistència cardiovascular:** la natació és un exercici aeròbic complet que enfortix el sistema cardiovascular dels xiquets i xiquetes. A mesura que naden, la seua capacitat pulmonar s'expandix i el cor se'ls enforteix, i això conduïx a una millor resistència física.



# LLOGUER DE PIS AMB MASCOTA

## Què en diu la llei?



5%

NOMÉS EL 5% DELS  
HABITATGES EN  
LLOGUER ADMET  
MASCOTES.

Llogar un pis amb una mascota pot resultar difícil. T'expliquem què en diu la llei i alguns consells per aconseguir un lloguer amb mascota.

**A** Espanya, només al voltant del 5% dels habitatges en lloguer admet mascotes, quan la xifra de domicilis amb animals voreja el 44%, per tant encara hi ha molt per fer perquè es normalitzi el fet que els animals de companyia siguin acceptats en qualsevol situació.

No obstant això, les lleis de benestar animal avancen amb l'objectiu que les mascotes siguin considerades com un membre més de la família i que açò comporte que no puguin ser rebutjades a l'hora de llogar un habitatge.

### Lloguer i mascotes: què en diu la llei?

A Espanya, la llei que regula els lloguers, la Llei d'arrendaments urbans (LAU), no especifica res sobre les mascotes, per tant deixa llibertat als propietaris per a decidir si les accepten o no en el seu pis de lloguer.

Quant a la comunitat de veïns, la Llei de propietat horitzontal estableix que ni la comunitat de propietaris ni la resta de veïns poden prohibir la presència d'animals als pisos llogats de l'edifici. Tanmateix, si l'animal ocasiona problemes, la comunitat pot prendre mesures.

Per tant, encara que, des del desembre de 2021, els animals són considerats éssers vius dotats de sensibilitat, i des del gener de 2022 la llei els considera part del nucli familiar, en el cas del lloguer d'un habitatge l'última paraula la té, sempre, el propietari.

Això sí, si un propietari no admet mascotes, ha d'especificar-ho en el contracte de lloguer. En cas contrari, l'inquilí podrà portar l'animal a l'habitatge. Així doncs, i per a evitar conflictes, abans de llogar un habitatge, és recomanable que les dos parts es posen d'acord i que figure en el contracte.

### Per què els propietaris no admeten mascotes en pisos de lloguer?

Hi ha molts motius pels quals els propietaris no admeten mascotes en els seus pisos de lloguer, però els més generalitzats són la creença que els animals poden destrossar la casa, que poden lladrar o molestar d'alguna manera la resta de veïns i que és més difícil mantindre neta una casa amb animals.

A vegades, si el propietari de l'habitatge no té animals o no li agraden, no es planteja que puguin viure en sa casa.



### EN CONSUM VOLEM CONÈIXER LA TEUA MASCOTA

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

### Consells per aconseguir un lloguer amb mascota

Com que la decisió d'admetre mascotes és dels propietaris del pis i parlant s'entén la gent, ací donem alguns consells perquè un propietari confie en nosaltres i admeti les nostres mascotes en un pis de lloguer:

- La nova Llei de benestar animal, que entra en vigor el 29 de setembre de 2023, obliga els propietaris a tindre contractada una assegurança de responsabilitat civil per a mascotes, amb la qual es cobriria qualsevol desperfecte que l'animal poguera causar.
- **Mostrar a l'arrendador les cartilles dels nostres animals** perquè comproven que estan en perfecte estat de salut i higiene i, inclús, si volen, que puguin parlar amb el nostre veterinari o educador de gossos de confiança.
- **Fer una visita a l'immoble amb les mascotes perquè el propietari les conega.** Si es tracta d'animals equilibrats, el propietari podrà comprovar per ell mateix que no causaran cap problema.
- **Incloure en el contracte de lloguer una clàusula de conveniència per les dos parts de l'admissió de les mascotes**, en què inclús conste el tipus d'animal que és i les seues característiques, i les obligacions del propietari en cas que hi haja algun contratemps.
- Si anteriorment hem estat de lloguer en un altre pis, podem posar en contacte els propietaris perquè l'anterior arrendador o els veïns puguin donar **bones referències nostres i dels nostres animals**.

Dukito  
Laura



Calcetines  
Rosa



Fede  
Isabel i Ramón



Fito  
Andrea



Neska  
Antonio



Flow  
Rosa







# Entrenosotros

*magazine digital*

Passa't a l'opció online!



Estalvia  
paper i  
consumix  
menys.



Guanya en  
continguts.



Més  
receptes.



Més consells.



Més sobre  
benestar.



Més per a  
les teues  
mascotes.



Els temes  
que més  
t'interessen...



I molt més!

Trija l'opció **"correu electrònic"** des de la web **[mundoconsum.es](http://mundoconsum.es)**  
o l'app **Món Consum...** i pega el bot!