



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2023
N.º 123



EL TEMA DEL MES

RECETAS TRADICIONALES DE NAVIDAD DE NUESTRA INFANCIA

SABER COMPRAR. PREPARADOS NAVIDEÑOS QUE TE AHORRAN TIEMPO.
LOS CINCO DE... PABLO ANDÚJAR. CONÓCETE. MIEDO A PERDERSE ALGO.

Noviembre y diciembre invitan a vivir la naturaleza, hacer un viaje corto o realizar planes navideños. Es una época para compartir y disfrutar con los peques de la casa, familia y amigos. Escapadas, reflexión, ilusión, familia, proyectos para 2024... Suena bien, ¿verdad?

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

Ya estamos en otoño y, aunque tengamos menos horas de luz, tenemos por delante una época muy bonita, con la llegada del frío. Noviembre y diciembre invitan a realizar alguna escapada rural para disfrutar de los colores de la naturaleza, hacer un viaje corto o realizar planes navideños como los que te hemos preparado en **Viajar con gusto**. Pero también es un momento del año para compartir nuestro tiempo de calidad, la ilusión y la magia con los peques de la casa, la familia y los amigos, para celebrar la Navidad y el Fin de Año. Escapadas, reflexión, compartir, ilusión, familia... Suena bien, ¿verdad? En **Cuidado infantil** te contamos cómo mantener esa magia navideña en los niños.

Esta época del año se presenta con infinitas posibilidades en nuestras cocinas, ya que, aprovechando alimentos de temporada, podemos elaborar platos innovadores que fusionen sabores. En **Hoy comemos** te damos más detalles por si quieres innovar y sorprender a los tuyos este otoño. También puede interesarte nuestro tema de **Saber comprar**: si no tienes tiempo para cocinar en Navidad, pero buscas calidad y variedad, la comida preparada puede ser tu mejor opción. La innovación en este tipo de alimentos permite a muchas familias disfrutar del placer de saborear la tradición, sin el estrés de la preparación y sin tener que pasarse horas en la cocina, ya que existe un amplio abanico donde elegir, con un sabor para chuparse los dedos.

Además, en Navidad son muchas las familias que siguen las tradiciones de sus abuelos y padres: en la decoración navideña, los regalos y, claro que sí, también en las recetas tradicionales de cada casa, que nos evocan recuerdos de la infancia. Los olores de la cocina cuando se estaba preparando el caldo, la carne, el postre... son capaces de hacernos viajar hasta ese momento, incluso nos recuerdan a personas y a lugares. Igual ocurre con los sabores, ya que el gusto y el olfato están muy relacionados con la memoria. Pues en nuestro **Tema del mes** queremos hacerte viajar a esos momentos entrañables y en familia, a través de recetas tradicionales navideñas.

Y en **Conócete** te contamos cómo es el FOMO o miedo a perderse algo. Se trata de un estado que se produce cuando vemos, principalmente a través de las redes sociales, cómo otros están disfrutando y teniendo experiencias gratificantes en las que estamos ausentes. Esta situación puede llegar a ser patológica y conllevar adicción al móvil; te contamos todos los detalles.

Otros temas interesantes que podrás leer son los 10 consejos para una Navidad "sin huella" o cómo elegir el perfume ideal para regalar. Y si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es ¡Feliz otoño y felices fiestas!



10 Consumidor

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Pablo Andújar.
- 08 **HOY COMEMOS**
¿Dulce o salado?
Una mezcla por descubrir..
- 10 **LOS FRESCOS**
Propiedades de los frutos rojos.
- 12 **SABER COMPRAR**
Preparados navideños que te ahorran tiempo.



20 Actualidad

- 14 **A EXAMEN**
Tipos de jamón.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Recetas tradicionales de Navidad de nuestra infancia.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
5 planes navideños que te van a encantar.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
10 consejos para una Navidad sostenible.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Consum, pionera en validar sus objetivos de reducción de emisiones. Charter abre 39 franquicias en el primer semestre del año. Más de 36,6 millones de euros en descuentos a los socios-clientes. Abrimos un nuevo supermercado en Figueres (Girona).



28 Toma nota

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Cómo elegir el perfume ideal.
- 26 **CONÓCETE**
Miedo a perderse algo.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Cómo conservar la magia de la Navidad con niños.
- 30 **MASCOTAS**
Beneficios de los perros para personas mayores.



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



"Como helados todo el año. Por favor no retiréis los de vainilla y caramelo que los echo mucho de menos en invierno"



"Cuesta mucho encontrar pan 100% integral y sin sal, pero este de @Consum es una gran opción. Dadle una oportunidad, que además está buenísimo."



"Es mi supermercado desde hace ya tiempo y estoy muy a gusto con los empleados, con los productos y con el servicio tan exquisito. Para mí un 10."



Impulsando tus ideas

MIS CUPONES AHORRO: AHORA POR WHATSAPP

"En Consum innovamos para atender las necesidades y los intereses de nuestros clientes. Por eso, en Mundo Consum hemos encontrado una solución para aquellas personas que quieren recibir sus Cupones Ahorro de forma más fácil y rápida.

¿Cómo? A través de nuestro número de WhatsApp: 660 829 369

Te recordamos que los Cupones Ahorro son descuentos mensuales escogidos solo para ti y que puedes canjear directamente en la caja al pagar.

¡Así se ahorra en Consum!"

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



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



"Mi truco para exfoliar los pies y que queden muy suaves es crear una mezcla con azúcar, miel y aceite de coco a partes iguales. Una vez lista la pasta, realizamos un masaje, dejamos actuar la pomada durante 20 minutos y aclaramos los pies. De este modo, eliminaremos todas las células muertas y se nos quedarán unos pies muy suaves".

Nuria Zafrilla

¡Participa!

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

Probando y aprobando los productos

Prueba y aprueba



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

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

www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...



Los cinco de...

Pablo Andújar

Tenista

Pablo Andújar es un tenista profesional español procedente de Cuenca, aunque está afincado en València desde su niñez. Comenzó a jugar a este deporte cuando solo contaba con 6 años de edad y durante su adolescencia su amor por el tenis creció hasta que lo convirtió en su oficio. Actualmente entrena en el Club de Tenis Valencia. Consiguió su ranking más alto en 2015, cuando alcanzó el puesto número 32 del mundo. Habla castellano, francés, inglés e italiano, y admira a otros jugadores españoles como Juan Carlos Ferrero, David Ferrer o Rafael Nadal. De actitud incansable, su carrera es un ejemplo de esfuerzo y superación.



Por la realización de este reportaje, Pablo Andújar y Consum entregan 500€ a Fundació Mira'm. 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 Pablo Andújar

1



Agua

La necesito en cada entrenamiento o partido, ya sea para mezclarla con vitaminas o para tomarla sola. Una de las mejores sensaciones es llegar de un día exigente y beberse un buen vaso de agua fresca. Además, con 4 niños en casa, en unos días nos la acabamos.

2



Arroz

Es el carbohidrato que suelo tomar, necesario para la recuperación después de un entrenamiento exigente. Todos los días lo tomo, ya sea en la comida o en la cena; incluso acompañado simplemente de un poquito de aceite de oliva me encanta.

3



Chocolate negro 80%

Mi postre preferido (dentro de los postres más sanos). Siempre suelo tomarme una tableta diaria antes de irme a dormir. El toque dulce para mí es imprescindible porque, como deportistas, nos privamos de muchos alimentos, y este es un dulce que puedes tomar a diario sin ser perjudicial.

5



Detergente

En cada entrenamiento utilizo una media de 3 camisetas, y entreno 2 veces diarias... Sin detergente en 3 días me quedaría sin ropa. Es básico para lavar la ropa sudada después del ejercicio.

4



Crema solar

La temporada en el tenis se suele jugar en lugares donde hace calor, y al aire libre la mayoría de veces. La crema es fundamental, ya que paso muchas horas al sol en los entrenamientos y en los partidos. Si quiero tener una piel en condiciones cuando me retire del tenis, me tengo que poner crema en cada entrenamiento.

¿DULCE Y SALADO?

Una mezcla por descubrir

Descubre 3 recetas sorprendentes que mezclan sabores exóticos que no te esperarías. ¡Atrévete a explorar nuevos sabores y sorprende a tu paladar!

Esta época del año se presenta con infinitas posibilidades en nuestras cocinas, ya que, aprovechando los alimentos frescos y de temporada, podremos elaborar platos innovadores que fusionen verduras, carnes y pescados con fruta fresca o frutos secos, consiguiendo, así, contrastes que harán que cada plato sea más emocionante. Jugar con las texturas y los sabores es una de las formas más apasionantes de llevar nuestros platos a un nivel superior.

ATRÉVETE CON LA MEZCLA DE SABORES

Para mezclar sabores debemos tener en cuenta:

- **Elegir ingredientes que contrasten en cuanto a sabor, pero que a la vez sean complementarios.** Por ejemplo, la manzana y el queso azul combinan bien porque la acidez de la manzana contrasta con el sabor intenso del queso.
- **No tener miedo a experimentar** y probar diferentes combinaciones hasta encontrar una que reúna todo lo que se está buscando.
- **Añadir especias y hierbas aromáticas**, ya que son un excelente recurso para dar sabor y aroma a los platos.

Si incorporamos frutas:

- **Empieza con pequeñas cantidades.**
- **Elige las de temporada:** suelen ser más sabrosas y nutritivas.
- **Córtala a trozos pequeños.** Esto hará que sea más fácil de comer y que se mezcle mejor con los otros ingredientes.

Jugar con las texturas y los sabores es una de las formas más apasionantes de llevar nuestros platos a un nivel superior.



Ensalada tibia de calabaza y granada



Ingredientes (4 personas)

- 600 g de calabaza pelada y cortada a cubos
- 120 g de granada desgranada
- 100 g de espinacas frescas
- 30 g de nueces
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 ml de vinagre balsámico
- 5 g de miel
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C.

En un recipiente grande, mezcla los cubos de calabaza con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Extiéndelos en una bandeja para hornearlos y ásalos hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 25-30 minutos.

En otro recipiente, prepara el aderezo mezclando el vinagre balsámico y la miel.

En un plato grande, coloca las espinacas frescas y añade los cubos de calabaza asados por encima.

Rocía la ensalada con el aderezo de vinagre balsámico y miel.

Agrégle los granos de granada y las nueces tostadas.

Sírvela inmediatamente y disfruta de esta ensalada tibia.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
141 kcal	1,9g	12,6g	4,9g	2g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,5g	2,7g	0g	2g	4,5g

Información nutricional por ración.



Guiso de carne con ciruelas y almendras



Ingredientes (4 personas)

- 500 g de carne de cerdo o cordero cortada a cubos
- 100 ml de caldo de carne
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de cebolla picada
- 50 g de ciruelas pasas
- 30 g de almendras tostadas
- 1 g de canela en polvo
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una cazuela grande, calienta el aceite de oliva y dora los cubos de carne a fuego alto. Retira la carne de la cazuela y resérvala.

En la misma cazuela, agrega la cebolla y el ajo y cocínalos hasta que estén dorados.

Vuelve a poner la carne en la cazuela y añade las ciruelas pasas, las almendras tostadas, el caldo de carne y la canela.

Cocina aproximadamente una hora hasta que la carne esté tierna y la salsa haya espesado.

Sazona el guiso con sal y pimienta al gusto y sírvelo caliente.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
406 kcal	32,2g	28,15g	5,9g	7g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
15,6g	3,5g	86,25g	3,3g	5,9g

Información nutricional por ración.



Peras al horno con queso azul y caramelo de vino tinto



Ingredientes (4 personas)

- 800 g de peras maduras cortadas por la mitad y sin el corazón
- 100 g de queso azul desmenuzado
- 50 ml de vino tinto (una taza)
- 40 g de miel
- 40 g de mantequilla
- 1 rama de canela

PREPARACIÓN

Coloca las peras en una bandeja para horno y añade el queso azul desmenuzado en el hueco del corazón de cada pera.

En una cacerola, combina el vino tinto, la miel y la rama de canela. Lleva la mezcla a ebullición y cocínala a fuego lento hasta que se reduzca y se convierta en un caramelo espeso.

Vierte el caramelo de vino tinto sobre las peras rellenas de queso azul.

Coloca una cucharada de mantequilla sobre cada pera.

Hornea las peras a 180°C durante unos 20-25 minutos, o hasta que estén tiernas y caramelizadas.

Sirve las peras al horno con queso azul y caramelo caliente.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
373 kcal	6,10g	25,7g	26,7g	10,5g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
11,3g	1,45g	45g	4g	26,7g

Información nutricional por ración.

Propiedades de los FRUTOS ROJOS

Los frutos rojos como las frambuesas, los arándanos, las grosellas, etc. tienen múltiples beneficios nutricionales para nuestra salud. ¡Descúbrelos!

Los frutos rojos, también llamados frutos del bosque, son bayas de un color intenso en su piel o en su interior. Los arándanos, frambuesas, fresas, fresones, madroños, grosellas y moras son las principales variedades.

- **Son antioxidantes:** son protectores de las capacidades cognitivas y de la vista.
- **Cuidan la piel:** como tienen gran cantidad de antioxidantes, combaten los radicales libres que provocan la degeneración celular y el envejecimiento de la piel.
- **Ricos en vitaminas:** como la C o la K, y minerales como el manganeso, que contribuye al mantenimiento de los huesos y a la formación normal del tejido conectivo.
- **Contienen folatos,** que contribuyen a la formación de células sanguíneas, al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.
- **Contienen vitamina C,** que contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos, huesos, cartílagos y piel, y mejora la absorción del hierro.

Las fresas y fresones

Aportan fibra, antioxidantes y vitamina C. Tienen muchas cualidades nutritivas y terapéuticas.

Los arándanos

Contribuyen a reforzar el sistema inmunológico. Son bajos en grasas y fuente de vitaminas C y K y manganeso, que protegen los huesos.

Las moras

Tienen pocas calorías, sin grasas saturadas y son una fuente de ácido fólico, que contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo.

Las frambuesas

Pueden ser amarillas, negras, anaranjadas e, incluso, blancas. Entre sus propiedades destacan la vitamina C (es antioxidante, evita el cansancio y la fatiga, y ayuda a la absorción del hierro) y la fibra, y son una fuente de ácido fólico (bueno para las embarazadas) y manganeso (bueno para los huesos).

Las grosellas

Pueden ser de diferentes colores, aunque la negra es la más dulce y especialmente rica en vitamina C.

Ideas de recetas fáciles para incluirlos en tu alimentación



PARA EL DESAYUNO

- Smoothie, batido o zumo de frutos rojos
- Yogur con frutos rojos y frutos secos



EN ENSALADAS

Añadiendo cualquier tipo de fruto rojo, le darás un toque de color y sabor.



REPOSTERÍA

Tartas (la típica de queso con arándanos o fresas), mermeladas, gelatinas o muffins caseros con arándanos; mousse de fresas...



COMO POSTRE

Fresas con nata o con zumo de naranja, fondue de chocolate con fresas, frambuesas...



COMO INGREDIENTE PARA SALSAS DULCES,

para acompañamiento de carnes y verduras, para darle un sabor agridulce.



PLATOS PREPARADOS NAVIDEÑOS

que te ahorran tiempo

Estos productos, en muchos casos, solamente necesitan unos minutos de horno para calentarlos.

Ahorra tiempo en los preparativos de tu mesa de Navidad con estas ideas de platos preparados y... ¡disfruta de los tuyos!

Elegir comida preparada para Navidad permite a muchas familias disfrutar del placer de saborear la tradición sin el estrés de la preparación y la cocina que supone para muchas personas. Además, también es una excelente opción para aquellos que no tienen muchas habilidades culinarias o bien tienen limitaciones de tiempo.

La verdadera esencia de la Navidad radica en la compañía de nuestros seres queridos y en compartir momentos significativos juntos. ¿Por qué no aprovechar más el tiempo con ellos y reducir los preparativos si no nos gustan o no disponemos del tiempo necesario?

VENTAJAS DE LOS PLATOS PREPARADOS

- 1 Rapidez:** puedes disfrutar de todo un homenaje sin pasar horas y horas en la cocina. Estos productos, en muchos casos, solamente necesitan unos minutos de horno para calentarlos, un paso rápido por la freidora o, simplemente, basta con repartirlos en platos o colocarlos sobre una rebanada de pan para servirlos y disfrutarlos. Puedes preparar un buen menú navideño en poco más de 30 minutos.
- 2 Calidad:** estos platos preparados, elaborados con ingredientes frescos y locales, ofrecen una experiencia gastronómica memorable y auténtica. El sabor del hogar con recetas clásicas que han sido transmitidas de generación en generación.
- 3 Variedad:** cada día surgen nuevas formas de alimentarnos y, en los últimos años, los platos preparados o de muy fácil preparación se han extendido mucho. Los alimentos que solo necesitan una fuente de calor para estar listos se conocen como cuarta gama, y los que están listos para consumir, quinta gama. Podemos encontrar todo tipo de opciones, como entrantes, postres, cremas, sopas, carnes, pescados y guarniciones, para configurar un menú navideño completo, sabroso y variado y, además, sin complicaciones.

IDEAS DE PLATOS PRECOCINADOS DE NAVIDAD

ENTRANTES CON CHISPA: foie, pastel de pescado, langostinos cocidos, anchoas, latas, huevas, sardinas ahumadas... Existe un buen número de entrantes sabrosos ideales para abrir un menú navideño que se distribuyen ya listos para comer o que solo necesitan un buen pan, una gotita de aceite y un poco de tomate para disfrutarlos.

PRINCIPALES, DE CLÁSICOS A SORPRENDENTES: cochinillo, solomillo, lechazo, costillar, pierna de cordero, pavita rellena, confit de pato o, por ejemplo, unas croquetas caseras. Estas son algunas ideas clásicas para el plato principal. Productos que no requieren, en la mayor parte de los casos, más que unos minutos de horneado antes de servir. En muchos casos, se trata de recetas especiales con todo el sabor de la Navidad que se pueden encontrar en los supermercados solamente durante las semanas previas a las fiestas.

GUARNICIONES DELICIOSAS: elegir un buen acompañamiento para el plato principal y ofrecer distintas variedades según los comensales puede marcar la diferencia de un encuentro navideño. También, en este caso, tenemos muchas opciones preparadas o semipreparadas para ofrecer sabor y variedad sin complicarnos demasiado: puré de patata, cebolla caramelizada, compota de manzana, cuscús con pasas, encurtidos... son solo algunos ejemplos de guarnición. Pero también podemos optar por las clásicas patatas al horno y añadirles nuestro toque con unas especias.

EL PODER DE LAS SALSAS: como sucede con las guarniciones, la salsa es uno de los secretos que mejor guardan los chefs. Pesto, curry, romesco, mostaza extra, crema de queso, salsa de setas, chutney de mango, mayonesa japonesa... y todas las ediciones gourmet que podamos imaginar nos ofrecen múltiples combinaciones para aderezar nuestros platos y convertirlos en irresistibles para rebañarlos con pan.

BARRA LIBRE DE POSTRES: desde el tradicional tronco de Navidad hasta los pasteles y galletas decoradas con motivos festivos, los dulces preparados son el final perfecto del menú en este ambiente de felicidad y alegría. Los deliciosos panettones, que ya se han vuelto clásicos de estas fechas, pueden ser también una buena opción para cerrar los menús navideños. Ya sea en sus versiones más especiales o bien customizados; por ejemplo, pasados por la plancha y acompañados de una bola de helado, o bien customizados en casa con chocolate, caramelo o fruta, fresca o asada.

EL JAMÓN

Un manjar muy nuestro

Descubre los deliciosos tipos de jamón español y sus clases: jamón serrano, jamón ibérico... ¡Conoce sus diferencias, procesos de elaboración y mucho más!

Cómo seleccionar un buen jamón



TACTO

Tocando diferentes partes de la pieza, nos permite saber su curación de esta. La grasa exterior nos proporciona información sobre la calidad y el punto de curación.



VISTA

Nos da información de la proporción de grasa que tiene la pieza. Los matices de su color nos transmiten la curación, ya que el secado produce arrugas en diferentes zonas.



GUSTO

La mejor forma de saber si un jamón está en su punto óptimo es probarlo.



OLFATO

La cala nos proporciona información muy importante del interior de la pieza. Introducimos un punzón, normalmente de hueso de vacuno, en el interior del jamón para conocer su aroma y el punto de sal.



LA MEJOR FORMA DE SABER SI UN JAMÓN ESTÁ EN SU PUNTO ÓPTIMO, ES PROBARLO.



Raza ibérica - Jamón ibérico

El jamón ibérico proviene del cerdo ibérico, una raza autóctona milenaria de la península ibérica y último superviviente de la raza porcina de pastoreo en Europa.

ASPECTO. Hocico afilado y estrecho, pelo corto y negro. Esqueleto fino con patas estilizadas y largas.

PEZUÑA. Suele ser de color negro, razón por la cual se le conoce por "Pata Negra". Aun así, no todos los cerdos ibéricos tienen la pezuña negra y no todos los cerdos con pezuña negra son ibéricos.

COLOR, SABOR Y AROMA. El color del jamón va del rosado al rojo púrpura. Tiene una textura poco fibrosa y con la grasa infiltrada. La combinación de su delicado sabor e intenso aroma hace de este manjar un producto indispensable en la dieta de todo buen gourmet.

GRASA: su genética permite almacenar grasa en su tejido muscular, proporcionando la textura aceitosa e intensa única del jamón ibérico. La grasa es brillante, fluida y blanda al tacto.

TIPOS DE JAMÓN IBÉRICO (según la alimentación)

- **Ibérico de cebo:** cerdo criado en granjas y alimentado exclusivamente con piensos.
- **Ibérico de cebo de campo:** cerdo criado en el campo, donde se alimenta de pastos y piensos naturales (legumbres y cereales).
- **Ibérico de bellota:** es la calidad máxima del jamón ibérico. El animal es criado en la dehesa a base de piensos naturales en la etapa de crecimiento. En la época de la bellota se alimenta de bellotas y pasto sin ningún suplemento añadido, hasta alcanzar el peso óptimo.

Las denominaciones de origen protegidas son: jamón ibérico D. O. Jabugo, jamón ibérico D. O. Los Pedroches, jamón ibérico D. O. Jamón de Guijuelo y jamón ibérico D. O. Dehesa de Extremadura.



Raza blanca - Jamón serrano

El jamón de raza blanca: existen referencias escritas por los romanos desde finales del siglo II a. C.

ASPECTO. El nombre, cerdo blanco, se debe a su apariencia, que suele ser de capa blanca y pezuña clara. Para ser denominado así debe criarse en un clima de sierra, frío y seco.

PEZUÑA: Suele ser de color marrón con tonos claros.

COLOR, AROMA Y TEXTURA. El color del jamón varía de rosado a tonos púrpura. Sabor suave, poco salado y de aroma agradable. Textura homogénea y poco fibrosa. Comparado con el ibérico, su aroma, sabor y textura son más suaves y menos intensos.

GRASA. Es brillante, de color entre blanco y amarillento, aromática y de sabor grato.

TIPOS DE JAMÓN SERRANO (según la curación)

- **Serrano Bodega:** curación entre 10 y 12 meses.
- **Serrano Reserva:** curación entre 12 y 15 meses.
- **Serrano Gran Reserva:** más de 15 meses de curación.

Podemos encontrar la DOP de Jamón de Teruel y la IGP de Jamón de Trévez.

VUELVE A CASA POR NAVIDAD

Recetas típicas y muy nuestras

Celebra la Navidad con recetas tradicionales que evocarán tus mejores recuerdos de infancia: caldo, pavo relleno, turrón casero, galletas de jengibre...

Sabemos de sobra que los olores nos traen recuerdos, son capaces de hacernos viajar hasta ese momento en el que vivimos una situación concreta e incluso nos recuerdan a personas y a lugares. Lo mismo pasa con los sabores, ya que el gusto y el olfato están muy relacionados con la memoria. La cercanía de sus vías con el sistema límbico hace que los estímulos se asocien con diversas emociones y, por lo tanto, se almacenan más fácilmente. Es lo que conocemos como "memoria gustativa", tan de moda en los últimos años en todos los foros de neuromarketing. Y es que, debido al actual ritmo y el estilo de vida de las personas, con el paso del tiempo se han ido perdiendo, celebraciones y recetas que han marcado nuestra infancia y han sido típicas de pueblos y zonas geográficas concretas.

Un claro ejemplo es lo que ha pasado en las mesas de Navidad, ya que, aunque es una de las fiestas más conservadoras, es cierto que cada vez hacemos menos "recetas de antes", cambiando el menú por otros platos sin tanta elaboración e incluso sustituyendo las sobremesas del hogar por comidas y cenas en restaurantes.

Esta Navidad queremos devolvarte a esos momentos de la infancia, en familia, en el pueblo o la ciudad, pero rodeado de las cosas que un día nos hicieron felices, a través de las recetas y los sabores más típicos de nuestra gastronomía durante estas fiestas navideñas.



Paletilla y pierna de cordero

Es el protagonista indiscutible de cualquier mesa de Navidad. El cordero y, en especial, las paletillas o las piernas al horno con patatas son un plato de nuestra gastronomía más clásica y que ha perdurado en el tiempo. Una receta sencilla, pero que necesita mucho cariño y mucha paciencia en su tiempo de cocción para que nos quede una carne suave y jugosa.

Consomé casero

Es el primer plato por excelencia de cualquier comida o cena navideña. Se suele tomar solo, pero en muchas zonas se toma con "galets", pasta típica de Cataluña; en otras se toma en "sopa de menudillos", con yemas de huevo hervidas y higaditos de pollo, o en "caldo con pilotes", en el que se sirve el caldo con las "pelotas" que se han cocido en el mismo guiso.

Pavo o capón relleno

El pavo, capón, pularda o incluso pollo relleno al horno es el plato más típico de las cenas de Nochebuena y Nochevieja, ya que tiene la particularidad que se puede hacer con antelación y pueden comer muchos comensales.



Rollitos de anís

Acompañan a los pastelitos de boniato en las bandejas de dulces navideños. Típicos de la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia, estas pastas tienen su origen en la antigua Roma y se extendieron por buena parte del Mediterráneo. La masa es muy similar a la de los pastelitos de boniato, siempre regada con un buen chorro de anís seco.

Canelones de San Esteban

Es el plato típico del día 26 de diciembre en Cataluña. No hay festividad de San Esteban que no vaya ligada a esta receta. Aunque hoy en día este plato ya se hace de muchas formas, en su momento era costumbre usar las sobras de las carnes de los días previos para rellenarlos. Lo más curioso de los canelones de San Esteban es la mezcla de carnes derivadas de las sopas y la elaboración de caldos y carnes de días anteriores con un buen chorro de brandy y foie-gras, que les dan ese sabor tan auténtico de las recetas de nuestras abuelas.



Pastelitos de boniato

Tienen su origen en la Comunidad Valenciana, en la época de Al-Ándalus, momento en el que se creó una nueva forma de dulcificar la caña de azúcar y que dio paso a una etapa de esplendor de la repostería. Estos pastelitos son una especie de empanadilla dulce con confitura de boniato en su interior y son un clásico en las sobremesas de Navidad.



5 PLANES NAVIDEÑOS que te van a encantar

Descubre 5 planes navideños que te llenarán de alegría y espíritu festivo estas Navidades.

Tanto para los niños como para los adultos, la Navidad tiene una magia especial que viene dada por la felicidad de compartir planes navideños con

nuestros seres queridos, que más adelante se pueden convertir en recuerdos inolvidables.



1 Recorre la ciudad y disfruta del alumbrado navideño

La mayoría de los pueblos y ciudades engalanan sus calles por estas fechas con decoraciones navideñas y luces con multitud de colores. Por ejemplo, la ciudad de Málaga es reconocida por el alumbrado navideño de su calle más popular, la calle Larios, que decora con un particular entramado de luces de colores en forma de arcos al que se le conoce como "Bosque de la Navidad", ya que además viene acompañado por un espectáculo de luces y villancicos navideños. ¡Un paseo de película!



Alumbrado navideño



Puestos de mazorcas



Feria de artesanía



Galletas navideñas



Ballet clásico

2 Redescubre tu ciudad y disfruta de los olores y sabores típicos que llegan por Navidad

¿Y si a un paseo por tu ciudad le añadimos un picoteo saludable? Por Navidad llegan los tradicionales puestos ambulantes de castañas y mazorcas asadas a la brasa. Una delicia para los sentidos... ¡tanto para mayores como para los más peques!, ya que disfrutarán de lo lindo comiéndose una mazorca de maíz a modo de brocheta o calentándose las manos con las castañas todavía calientes.

3 Visita alguna feria de artesanías navideñas

Las ferias o mercadillos navideños son una gran tradición navideña en la que se puede apreciar la cultura y la gastronomía de una ciudad. Por ejemplo, en Barcelona, se celebra la "Fira de Santa Llúcia", que está emplazada en los alrededores de la catedral. Este año empieza el día 25 de noviembre y finaliza el 23 de diciembre. También podemos encontrar ferias típicas en otras ciudades como Valencia o Alicante.

4 Disfruta preparando un dulce típico de Navidad con los más peques de la casa

Cocinar con los más pequeños es un plan navideño muy reconfortante. Puedes animarte con la decoración de galletas navideñas o, ¡por qué no!, preparar un roscón de reyes como los de toda la vida.

5 Disfruta de un plan de ocio o cultural navideño

➔ **Patinaje sobre hielo:** durante la Navidad es habitual que muchos municipios monten pistas sobre hielo. Por ejemplo, en la Comunitat Valenciana, el Ayuntamiento de Utiel lleva varios años montando una pista de hielo natural. Un plan navideño de diez para disfrutar con los más peques... ¡o en pareja! Y después, a disfrutar de un chocolate con churros para calentarse en una de las tantas churrerías que abren durante estas fechas.

➔ **Ballet clásico:** si no te atreves con el patinaje sobre hielo, otro de los planes navideños más socorridos es ir al teatro a disfrutar de un ballet clásico, como *El cascanueces* o *El lago de los cisnes*. Busca ya tu entrada porque, sin duda, es una experiencia memorable.

Consejos para una NAVIDAD SOSTENIBLE

La Navidad es una época de consumo elevado, en la que es muy fácil adoptar hábitos poco sostenibles. ¡Te contamos 10 consejos para una Navidad sostenible!

La Navidad es una época mágica y especial en la que las familias se reúnen para compartir momentos entrañables, intercambiar regalos y disfrutar de deliciosas comidas. Sin embargo, también es un momento en el que

el consumo desmedido y el derroche de recursos naturales alcanzan niveles preocupantes. ¿Por qué no darle un giro a esta tradición y celebrar una Navidad sin huella, enfocada en la responsabilidad ambiental?

Celebrar estas fiestas, además de su sentido religioso, es celebrar el amor, la compasión y la unión familiar.

- 1 APROVECHA ESTOS DÍAS PARA REFLEXIONAR SOBRE EL SIGNIFICADO DE LA NAVIDAD** y recuerda que celebrar esta fiesta, además de su sentido religioso, es celebrar el amor, la compasión y la unión familiar. Enfoca tus esfuerzos en disfrutar de la compañía de tus seres queridos y en crear recuerdos memorables juntos.
- 2 EL VALOR DE LA CREATIVIDAD:** la idea de una Navidad sostenible y ecológica no implica sacrificar la alegría o los valores tradicionales de esta festividad. Por el contrario, se trata de encontrar maneras creativas y conscientes de disfrutar de la temporada sin causar un impacto negativo en el medio ambiente.
- 3 CUIDAR DE LOS TUYOS Y DEL PLANETA DE TODOS:** al celebrar una Navidad sin huella, no solo estaremos cuidando del planeta, sino que también estaremos educando a las generaciones futuras sobre la importancia de respetar y preservar el medio ambiente. Cada pequeño gesto cuenta y puede marcar la diferencia.
- 4 DECORACIÓN REUTILIZABLE:** invierte en elementos decorativos duraderos y de alta calidad que puedas utilizar en futuras Navidades. Puedes crear tus decoraciones utilizando materiales reciclados o naturales, como piñas, ramas secas y telas reutilizadas.
- 5 ILUMINACIÓN Y ENERGÍA EFICIENTE:** decora tu hogar con luces LED de bajo consumo energético, que consumen hasta un 80% menos de electricidad que las luces tradicionales. Apaga las luces cuando no sean necesarias para ahorrar energía.
- 6 REDUCIR EL DESPERDICIO:** planifica cuidadosamente las comidas para evitar el desperdicio de alimentos. Si sobra comida, busca formas de aprovecharla en recetas creativas o dónala a organizaciones benéficas locales.
- 7 COMIDA LOCAL Y SOSTENIBLE:** apuesta por preparar recetas con ingredientes locales y de temporada. Esto no solo reduce la huella de carbono asociada al transporte de alimentos, sino que también apoya a los agricultores locales y fomenta una dieta más saludable.
- 8 REGALOS SIGNIFICATIVOS Y SOSTENIBLES:** prioriza regalos que sean útiles, duraderos y que contribuyan a la sostenibilidad. Valora regalar experiencias en lugar de objetos materiales, como entradas para conciertos, talleres o certificados para actividades al aire libre.
- 9 REGALA VIDA:** considera hacer donaciones a organizaciones benéficas o proyectos medioambientales en lugar de gastar en regalos materiales. Tu donación puede ayudar a preservar bosques, proteger especies en peligro de extinción o financiar proyectos de energías renovables.
- 10 ENVOLTORIOS ECOLÓGICOS:** reduce el uso de papel de regalo desechable y, en su lugar, utiliza papel reciclado o reutiliza telas para envolver tus obsequios. También puedes decorar los paquetes con elementos naturales, como ramitas, hojas secas o flores secas.

Juntos podemos convertir esta época festiva en una oportunidad para mostrar nuestro amor tanto a nuestros seres queridos como al planeta que todos compartimos. ¡Felices fiestas sostenibles para todos!

Sostenibilidad



Consum, pionera en validar sus objetivos de reducción de emisiones con criterios científicos

Consum ha sido la primera cadena de supermercados española en obtener, el pasado mes de agosto, la validación de sus objetivos de descarbonización por el Science Based Targets initiative (SBTi). Este organismo mundial independiente nacido de la colaboración entre la Fundación Mundial para la Naturaleza (WWF), el Proyecto de divulgación del carbono (CDP), el Pacto Mundial de Naciones Unidas y el Instituto Global de los Recursos (WRI), evalúa los objetivos de reducción de emisiones de las empresas, basándose, exclusivamente, en criterios científicos y promueve la limitación del calentamiento global a 1,5°C.

Con esta validación, la Cooperativa alinea su estrategia de reducción de huella de carbono con el Acuerdo de París y se compromete a reducir sus emisiones directas un 42%, mantener activa su apuesta por la electricidad 100% de fuentes renovables y reducir un 51,6% la intensidad de sus emisiones indirectas. Estos compromisos se han de alcanzar a corto plazo, en 2030, y tomando como base de reducción el año 2020.

Ticket digital para socios-clientes en toda la red de tiendas Consum

Consum ha implementado la posibilidad de recibir el ticket en formato exclusivamente digital en todas las tiendas de la red para los socios-clientes que así lo soliciten a través de la web o la app de Mundo Consum. Con esta iniciativa, la Cooperativa podría reducir hasta en un 40% el consumo de papel que destina a este concepto, ya que 4 de cada 10 socios-clientes ya prefieren recibir sus comunicaciones online cada mes.

Para recibir los tickets en formato exclusivamente digital, los socios-clientes de Consum deben activar esta opción en la app Mundo Consum entrando en el botón 'Mis preferencias'. Una vez activada esta opción, únicamente tendrán que mostrar su tarjeta de socio o la app para identificarse al realizar sus compras en las tiendas de la red Consum y recibirán el ticket digital en su móvil. La Cooperativa continúa trabajando en este proyecto para ofrecer esta alternativa digital a todos sus clientes.

Los 10 principios de Consum para contribuir a la consecución de los ODS en 2030

Consum mantiene su compromiso con la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que marca la Agenda 2030 de Naciones Unidas con 10 compromisos para priorizar el bienestar de las personas y proteger el planeta. La iniciativa celebró el pasado mes de septiembre su octavo aniversario y, por tanto, supera el ecuador de ejecución.

Este año, la Cooperativa se ha unido a la campaña #ODSporBandera del Pacto Mundial, que tiene como misión involucrar individual y colectivamente a empresas, instituciones y ciudadanía en el logro de un futuro sostenible, y con horizonte 2030.

Solidaridad



Consum dona 4.770 toneladas de alimentos a colectivos vulnerables

Consum ha donado a través de su Programa Profit 4.770 toneladas de alimentos a colectivos vulnerables en los primeros siete meses de este ejercicio 2023, por un valor de 14,9 millones de euros. Con este programa de gestión responsable de alimentos la Cooperativa reduce el desperdicio alimentario y minimiza además su impacto en el entorno, ya que con esta donación se ha evitado la emisión de 1.669 toneladas de CO₂, que habría generado si se hubieran convertido finalmente en residuos.

La Cooperativa se sumó el pasado mes de septiembre a la campaña de sensibilización de la 6.ª Semana contra el Desperdicio Alimentario de la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC) compartiendo mensajes sobre la necesidad de realizar un consumo responsable y aportando a sus clientes consejos sobre aprovechamiento.

Crecimiento



Charter abre 39 franquicias en el primer semestre del año y supera la previsión de aperturas para todo el año

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 39 supermercados durante el primer semestre de su ejercicio (de febrero a julio) y supera la previsión total de aperturas para 2023, cifrada en 35 tiendas. Cataluña con 19, la Comunitat Valenciana con 9 y Castilla-La Mancha con 6 han protagonizado 34 de las aperturas. Además, Charter ha abierto 4 supermercados en Andalucía y uno en la Región de Murcia, "lo que demuestra que se trata de un sector con buenas perspectivas para la inversión, como generador de autoempleo y riqueza local", señalan fuentes de Charter.

Con estas 39 aperturas desde febrero, la franquicia de Consum suma cerca de 12.200 m² de sala de ventas a su red comercial y se acerca a los 440 supermercados.

Ahorro



Más de 36,6 millones de euros en cheques y descuentos

Consum ha entregado un total de 36,6 millones de euros en cheques y descuentos a sus socios-clientes durante el primer semestre del ejercicio, un 21% más que en mismo periodo del año anterior. Estos descuentos exclusivos para los socios consumidores han supuesto un ahorro medio de 19,5€ por persona y han llegado a un 9% más de clientes que el año anterior.

Más de la mitad del ahorro que obtienen los socios-clientes proviene del descuento fijo que acumulan por sus compras durante cada mes, y se completa con los descuentos exclusivos de Mundo Consum (Mis Favoritos, Cheque Crece y Mis Cupones Ahorro).

Consum favorece el ahorro de los consumidores con estos descuentos, que recompensan la fidelidad de sus socios-clientes al devolverles una parte de sus compras.

Empleo



Consum continúa creciendo en el norte de Cataluña con una nueva tienda en Figueres (Girona)

Consum abrió el pasado mes de septiembre en Figueres (Girona) su undécima tienda del ejercicio 2023. Se trata del segundo establecimiento de la Cooperativa en la localidad, que ya contaba con una franquicia Charter. Para la puesta en marcha de este supermercado, la Cooperativa ha contratado a 40 trabajadores de la localidad y poblaciones cercanas.

Con esta apertura Consum alcanza los 259 centros en Cataluña entre supermercados propios y franquicias Charter. En concreto, cuenta con 203 tiendas en la provincia de Barcelona, 26 establecimientos en Girona, 19 en Tarragona y 11 supermercados en Lleida.

Durante este ejercicio 2023, la Cooperativa tiene previsto abrir 15 nuevas tiendas.



Consum y la Fundación Josep Carreras contra la leucemia celebran 10 años de colaboración

Consum y la Fundación Josep Carreras contra la leucemia celebran este año sus 10 años de colaboración con la ampliación de su acuerdo. La Cooperativa, que ha donado en esta década 20.000 euros para el apoyo a los pacientes y la investigación de esta enfermedad, de la que cada año se diagnostican 300.000 nuevos casos, duplica su aportación económica a partir de este ejercicio 2023.

En estos 10 años, Consum ha distribuido a través de la Fundación vales de compra por valor de 15.000 euros para ayudar a los pacientes que han de desplazarse lejos de su domicilio para recibir tratamiento y residen de forma temporal en la red de pisos de acogida de la Fundación. Con esta ayuda una familia completa puede sufragar sus gastos de alimentación durante más de un año mientras recibe tratamiento.

Cómo elegir EL PERFUME IDEAL

Elegir el perfume ideal puede ser muy complicado con la gran variedad de fragancias disponibles en el mercado. ¡Te compartimos algunos trucos!

Durante la Navidad es todo un clásico regalar perfumes y colonias, tanto a adultos como a niños, pero acertar... ¡es difícil! Hoy en día existen muchos tipos de perfumes y, para poder elegirlos correctamente, hay que tener en cuenta diferentes variables: la fragancia olfativa del perfume, a quién va a destinado y el tipo de situación.

LA PRINCIPAL DIFERENCIA ENTRE UNA COLONIA Y UN PERFUME RADICA EN EL NIVEL DE CONCENTRACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES, EL ALCOHOL Y EL AGUA QUE CONTIENE CADA UNO. LAS COLONIAS TIENEN MENOS CONCENTRACIÓN DE ESTOS INGREDIENTES Y SE CARACTERIZAN POR POSEER AROMAS MÁS FRESCOS.

A QUIÉN VA DESTINADO EL PERFUME Y EL TIPO DE SITUACIÓN

- **Mujeres:** los perfumes con fragancias florales o cítricas suelen ser un acierto entre las mujeres porque son fragancias delicadas a la vez que frescas. Este tipo de perfumes suelen destinarse para el día, mientras que las fragancias con toques orientales y de aromas dulztones suelen ser más intensas y duraderas, por lo que suelen destinarse para la noche o para ocasiones más especiales.
- **Hombres:** para el día a día las fragancias frescas con toques cítricos y amaderados son la opción más destacada, mientras que aquellos perfumes con toques orientales, amaderados o fragancias con un fondo dulce son más utilizados para ocasiones especiales por su duración y aroma más cautivador.
- **Niños:** entre los niños no existen perfumes como tales, ya que la mayoría son colonias y se formulan de un modo diferente para proteger la piel del niño o bebé. Por lo general, estas fragancias suelen ser más frescas y se componen por toques cítricos o empolvados.

Fragancias dulces: se caracterizan por contener aromas de vainilla, notas de caramelo, chocolate, coco o miel.

Fragancias florales y empolvadas: se caracterizan por la representación olfativa de una única flor o bien de varias flores variadas. Las más comunes suelen ser el jazmín, la rosa, el nardo, el lirio, la fresa o las violetas. Por ejemplo, las fragancias empolvadas, muy características en las colonias infantiles, suelen llevar flores blancas.

Fragancias orientales: su fragancia se extrae de aromas más exóticos como el almizcle, de diferentes especias como la canela o el jengibre o de la vainilla. Suelen ser fragancias más fuertes y duran más en la piel.

Fragancias cítricas: se caracterizan por estar compuesta por notas provenientes de cáscaras de frutos cítricos como la bergamota, el limón, la naranja, la mandarina o el pomelo. Suelen ser fragancias suaves y frescas, válidas tanto para hombre como para mujer y para todas las edades.

Fragancias amaderadas: se caracterizan por la representación olfativa de aromas cuya nota definitoria es la madera y otros aromas derivados, como raíces, cortezas, resinas, hojas, musgo, piñas o arbustos. Entre estas fragancias hay unos aromas más secos, como el cedro, o bien aromas más frescos, como el pino.

“ AL ELEGIR EL PERFUME, RECUERDA NO PROBARLO DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL, YA QUE, EN CADA CUERPO, EL AROMA ES DIFERENTE Y PUEDE VARIAR. POR ESO, TE RECOMENDAMOS UTILIZAR UNA TIRA DE PAPEL COMO PROBADOR. ”

¿CÓMO SE ACOMPAÑA EL PERFUME IDEAL?

- **Formato cofre:** este tipo de formato es aquel que se compone por el perfume y otro formato para la higiene corporal con el mismo aroma como, por ejemplo, una crema corporal o una bruma para el cuerpo. Hoy en día los puedes encontrar para todos los géneros o edades y es un regalo muy completo.
- **Crema tu propia cesta de regalo:** se trata de un regalo muy completo, ya que puedes componerlo tú mismo. Al perfume le puedes añadir, además de crema corporal, algo de cosmética o cuidado para el cabello... ¡Puedes ponerte creativo! Y, si no sabes decidirte, seguro que tu vendedor o vendedora de belleza te ayuda a formar el pack perfecto.



MIEDO A PERDERSE ALGO



La interacción continua a través de las redes sociales genera una dependencia que aumenta el malestar psicológico cuando uno está desconectado.

El fear of missing out (FOMO) o miedo a perderse algo es un síndrome que afecta a gran parte de la población joven. ¡Te contamos en qué consiste!

¿EN QUÉ CONSISTE EL FOMO O MIEDO A PERDERSE ALGO?

Con este término se denomina el estado que se produce cuando otros pueden estar disfrutando y teniendo experiencias gratificantes en las cuales uno está ausente.

Muchos usuarios de redes sociales, especialmente adolescentes y jóvenes, no son conocedores de esta situación, que puede llegar a ser patológica, y que conlleva, entre otros síntomas conductuales, la adicción al móvil y a sentir la necesidad de mantenerse actualizados (online) para estar al tanto de lo que otros hacen.

La interacción continua que hoy en día es posible a través de las redes sociales, con directos, likes, reacciones y respuestas rápidas, generan una dependencia que puede parecer aparentemente inocua, pero aumenta el malestar psicológico cuando uno se siente desconectado.

Las principales consecuencias negativas del síndrome FOMO sobre la salud psicológica y el bienestar personal son: desmotivación, estado de ánimo bajo, ansiedad, estrés, preocupación por no estar a la altura de lo que parece ser una vida socialmente activa y enriquecedora, y la comparación constante e insatisfacción con la propia vida, provocando sentimientos de vacío y malestar por la vida ante las circunstancias reales que al adolescente le toca vivir.

Tips útiles para afrontar el FOMO

- ✓ El FOMO está ligado a sentimientos de insatisfacción con la propia vida. **Implicarse activamente en actividades gratificantes en la "vida real"** puede ayudarnos a estar más felices y conectados con la vida.
- ✓ **Trabajar las relaciones sociales**, para que sean fuertes y auténticas.
- ✓ **Ser consciente siempre de que las redes sociales no son un reflejo de la realidad.**
- ✓ **Tratar de no compararse con los demás.** Muchas cosas que son veneradas en las redes sociales (la fama, la belleza o el dinero) no dan la felicidad.
- ✓ **Utilizar la meditación o mindfulness** para estar más conectados con el presente.
- ✓ **Hacer actividades físicas o al aire libre sin el móvil**, para reducir la ansiedad.
- ✓ **Utilizar aplicaciones o recursos para limitar el uso del teléfono y de ciertas aplicaciones.**
- ✓ **Trabajar en la autocompasión y la autoconfianza.**
- ✓ **Aprender a decir "no"** y a priorizar aquello que es importante para nosotros.

¿De dónde viene el miedo a perderse algo?

- **Estar a la altura:** la presión social que un adolescente siente para sentirse integrado y aceptado por sus iguales se magnifica en el entorno de las redes sociales. La tendencia a mostrar una vida idealizada, disfrutando y haciendo cosas emocionantes, hace sentir al adolescente fuera de lugar si no sigue ese patrón.
- **Estar online de forma permanente:** contactar con los amigos de forma instantánea, reaccionar a lo que hacen, ver en directo cómo disfrutan... acaba convirtiéndose en una necesidad para no perderse vivencias importantes. Hay una generación de jóvenes que han crecido conectados digitalmente. Esto les expone, constantemente, a lo que están haciendo sus amigos y conocidos en tiempo real, lo que puede aumentar el temor a perderse algo importante.
- **Búsqueda de aprobación:** los adolescentes buscan en las redes aumentar los likes, comentarios, seguidores..., vinculando su bienestar a los cambios de opinión que los seguidores hacen de sus publicaciones. No son conscientes de que esta necesidad de validación acaba por convertirse en un termómetro de su propia autoestima. Cuando esto falla, el resultado es una percepción equivocada de falta de interés de los demás y, en consecuencia, de una mala percepción de ellos mismos.
- **Comparación constante:** recientes estudios han demostrado que las redes sociales generan en los adolescentes una continua comparación entre ellos. La idea que subyace a esta comparación es que su vida no es tan emocionante como la de aquellos que siguen, por lo que la valoración de la suya es negativa y les produce descontento e insatisfacción personal.
- **Miedo a quedarse atrás:** los cambios del día a día, sumados a los de las redes sociales, que tienen un alto impacto en el adolescente, le provocan ese temor a perderse algo, lo que implica comparación y, también, la necesidad de conexión para estar al día, conocer todo lo que ocurre y reaccionar ante noticias, novedades, eventos, etc. No hacerlo facilita esa percepción de quedarse atrás.
- **Dificultades emocionales:** en algunos casos, el FOMO puede ser una manifestación de inseguridades o dificultades emocionales subyacentes, como la baja autoestima o la soledad. El síndrome FOMO puede ser una forma de evitar enfrentar-se a estas emociones.

CÓMO CONSERVAR LA MAGIA DE LA NAVIDAD CON NIÑOS

Descubre cómo conservar la magia de la Navidad junto a los niños. ¡Deja que la emoción de la Navidad contagie a los más pequeños!



EL ESPÍRITU NAVIDEÑO

No hay nada más bonito que ver la ilusión en los ojos de un niño y, sin duda, uno de los momentos del año donde se hace más evidente es en Navidad, con la visita de Papá Noel y con la llegada de los Reyes Magos en enero. En esta época se crea un ambiente de alegría, ilusión, de compartir y regalar, que es mágico.

En eso consiste la ilusión: en creer en algo sin cuestionarlo, ni intentar comprenderlo, no porque nos estén engañando, sino porque nos sorprende y divierte, nos permite viajar con nuestra imaginación a lugares lejanos y nos libera de las tensiones del día a día.

Sin embargo, no debemos olvidar que el espíritu navideño es mucho más que hacer regalos a las personas que quieres. Es regalar y compartir algo que todos tenemos y cuyo valor es infinitamente mayor a cualquier regalo, porque no tiene precio: el tiempo y el amor compartido con la familia, los hijos, nietos, sobrinos... Compartir una mesa, hablar sin prisas, disfrutar de la simple compañía de los tuyos.

CÓMO TRASLADAR LA ILUSIÓN NAVIDEÑA A LOS MÁS PEQUEÑOS

- Las fiestas navideñas son una época para recuperar la calma, encontrar momentos para disfrutar en familia y conectar de nuevo. La Navidad nos aporta un marco perfecto para fortalecer el pensamiento mágico en los niños y, por qué no, conectarnos con el niño que un día fuimos.
- Predicar con el ejemplo es muy efectivo para trasladar esa ilusión por la Navidad. Si tu hijo ve en casa que preparáis con ilusión los adornos navideños para decorar la casa y poner el árbol; que os gusta poner villancicos y canciones navideñas de diferentes cantantes o que decoráis la mesa con manteles, servilletas o detalles ad-hoc... será más fácil trasladarle esa magia.
- El pensamiento mágico, que se da aproximadamente entre los dos y los siete años, hace que los más pequeños no sean capaces de diferenciar lo que sucede en la realidad y en su imaginación. Si ellos han imaginado algo, lo contarán como si fuese real. Ese pensamiento es el que hace que esta época se llene de magia ante la idea de que Papá Noel o los Reyes nos visiten por la noche.
- A partir de los ocho años comienzan a razonar de un modo mucho más realista. Por eso, es normal que empiecen a hacer preguntas y a sospechar que algo no cuadra con su forma más madura de entender el mundo. Al mismo tiempo, surgen argumentos que desmienten sus propias incertidumbres porque, en el fondo, no queremos dejar de creer en la magia de la Navidad.

El espíritu navideño es mucho más que hacer regalos a las personas que quieres.

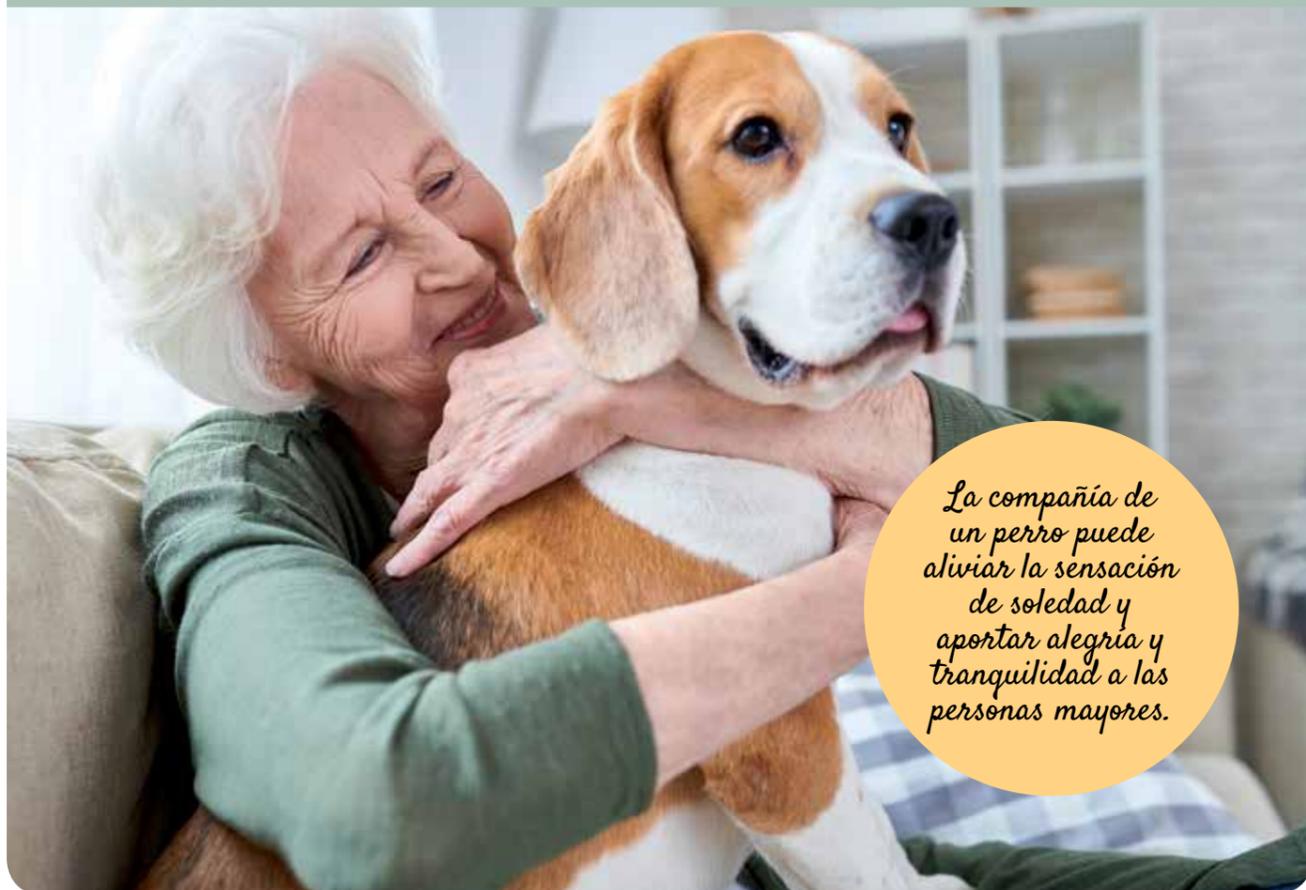
- Seamos cómplices para que nuestros hijos disfruten, sigan confiando en que los sueños se pueden cumplir y ayudemos, con nuestra mano invisible, a que eso sea posible. Y cuando sean más mayores y su curiosidad y razonamiento les haga no conformarse con creer, sin más, invítalos a que sean cómplices para mantener la ilusión de sus hermanos y otros miembros de la familia.

Planes con niños para vivir la magia de la Navidad

- 1 Asistir a los festivales escolares de Navidad de tus hijos: no hay nada más emocionante para ellos que ver a sus padres, abuelos, tíos, cuidadores... en estas representaciones, que suelen ensayar durante semanas.
- 2 Visitar belenes: en todas las ciudades y pueblos hay uno, algunos curiosos, innovadores, hechos con juguetes, con efectos luminosos y sonoros...
- 3 Contemplar las luces de Navidad y pasear con ellos.
- 4 Ir al cine para ver películas de Navidad o al teatro.
- 5 Hacer la carta con ellos siguiendo la Ley de los 4 regalos.
- 6 Ir a la casa de Papá Noel o a una jaima de los Reyes Magos a "enviar" la carta.

BENEFICIOS DE LOS PERROS

para personas mayores



La compañía de un perro puede aliviar la sensación de soledad y aportar alegría y tranquilidad a las personas mayores.

Compañía, ejercicio y reducción del estrés: descubre los beneficios de tener perros para personas mayores.

La edad "dorada" es un momento dulce en la vida de las personas que debemos aprender a vivir, saboreando cada instante y disfrutando del tiempo libre y de la compañía de nuestros familiares y amigos. Pero, en ocasiones, este momento puede verse empañado por la soledad, el sedentarismo o, incluso, la tristeza. Sin embargo, la alegría puede llegar a los hogares de las personas mayores de la pata de un perro, un amigo fiel que puede mejorar nuestra calidad de vida con su presencia.

¿Qué aportan los perros a las personas mayores?

→ **Compañía:** ya sea porque la persona mayor vive sola o porque sus familiares deben ir a trabajar o cumplir con sus obligaciones, un perro puede aliviarle la sensación de soledad y aportar alegría y tranquilidad a su vida.

→ **Reducción del estrés:** como los perros son animales que interactúan mucho con los humanos y hasta pueden sentir nuestras emociones, otro beneficio de su presencia es la reducción del estrés y la sensación de estar seguros y protegidos.

→ **Ejercicio diario y autoestima:** la necesidad de sacarles a pasear obliga a la persona mayor a moverse, lo que le aporta bienestar, agilidad, buena salud y, lo que es muy importante, mejora su vida social, su autoestima y la sensación de ser valioso para los demás.

Mejores razas para las personas mayores

No hay perros ideales para las personas mayores, sino el perro adecuado para cada individuo y su circunstancia. Ciertamente algunas razas de perros, como los labradores o los golden retriever, son bonachones y tranquilos que aman cuidar a los demás; pero a la hora de elegir el más adecuado, hay que analizar otras cuestiones, como por ejemplo:

→ **Que esté en una edad mediana.** Un cachorro o un perro joven tendrá demasiada energía y un perro muy mayor requiere descanso y sus propios cuidados como senior.

→ **Un tamaño pequeño será siempre más manejable para una persona mayor** e, incluso, podrá cogerlo en brazos o subirlo al sofá para sentir su contacto y sentirse más acompañada.

→ **Que tenga un carácter tranquilo,** para que también se sienta a gusto con la tranquilidad de la persona mayor.

→ **Que sea sociable con otras personas y perros,** para que los paseos sean seguros y sin sobresaltos.

→ **Es importante que sea un perro que haya recibido unas normas básicas de educación canina,** como, por ejemplo, no tirar de la correa en los paseos y sentarse a esperar cuando la persona se para a hablar o a sentarse en un banco a descansar, entre otras.



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!

Ava
Yoyes



Chetos
Pilar



Gobbla
Paco y Maka



Maggie
Isabel



Nanji
Germán



Rocky
Hugo



Más información en:



Bases completas en:
www.teamconsum.cooperativa.es



PEQUEÑAS ACCIONES
para
proteger
el planeta
del cambio
climático.



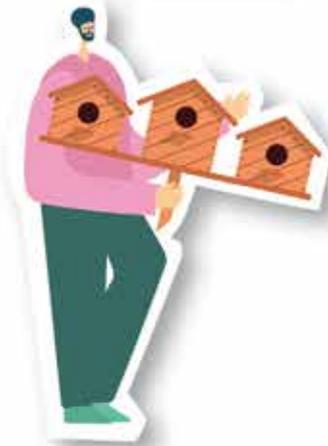
Charla
inspiradora
para proteger
el planeta



5ª EDICIÓN

CONCURSO DE VÍDEOS

DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2024




consum
COOPERATIVA