



Entrenosotros

la revista del socio-cliente

consum

ENERO / FEBRERO 2024
N.º 124



EL TEMA DEL MES

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL YA ESTABA AQUÍ Y NO LO SABÍAS

SABER COMPRAR. CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS.
LOS CINCO DE... M^a JESÚS ESPINOSA DE LOS MONTEROS. CONÓCETE. SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA.

Tener un pensamiento positivo es un gran propósito para 2024, que no significa ignorar lo negativo ni evitar situaciones complicadas, sino cambiar el enfoque y percibir el vaso medio lleno, reconocer lo mejor en cada persona y vernos, cuidarnos y hablarnos de manera positiva.

¿Ya has empezado con alguno de los propósitos de Año Nuevo? Tener un pensamiento positivo es un gran propósito, que no significa ignorar lo negativo ni evitar situaciones complicadas, sino cambiar el enfoque y percibir el vaso medio lleno siempre, incluso ante problemas grandes. Reconocer lo mejor en cada persona y vernos, cuidarnos y hablarnos de manera positiva.

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre muchos aspectos: calorías, porciones, sal, azúcar, datos nutricionales, sin gluten, eco, light... Pero, ¿en realidad sabemos lo que significan? Saber leerlas correctamente e interpretarlas, sobre todo si tienes alguna intolerancia alimentaria, te ayudará a hacer elecciones saludables al hacer la compra y planificar las comidas. En **Saber Comprar** te lo explicamos todo.

La inteligencia artificial (IA) es un término que está de moda últimamente, pero que nos parece como muy alejado de nuestra vida cotidiana, más relacionado con el mundo de las nuevas tecnologías. ¿Sabes en cuántas cosas de tu día a día utilizas ya (y desde hace tiempo) la IA? No se trata de algo futurista, es algo real que ya utilizamos, casi todos, de manera habitual. Es nuestro **Tema del mes**, donde te explicamos lo que es la IA, cómo funciona, sus tipos y los ejemplos cotidianos donde la inteligencia artificial está presente sin que seamos conscientes de ello.

Ahora que ya estamos en pleno invierno, a todos nos gusta llegar a casa y caldearla para estar a gusto. ¿Sabías que la forma en que calentamos nuestro hogar puede tener un impacto significativo en el medio ambiente? En **Es Eco** te explicamos cómo ser más sostenibles con la calefacción.

Y, si es importante cuidar del planeta, no menos importante es cuidar de nuestra salud, tanto física como mental, apostando por el ejercicio frecuente y una alimentación saludable. Te proponemos snacks de ejercicio en nuestra sección **Salud y Belleza**. ¿Te animas a probar? Además, nuestra salud mental también es muy importante en nuestro bienestar. El modelo laboral multitarea que impera en nuestros días esconde, en algunos casos, el síndrome de la vida ocupada. Si te interesa saber en qué consiste y cuáles son sus riesgos, encontrarás toda la información en **Conócete**.

También te pueden interesar todas las propiedades que tiene la alcachofa y que no sabías, **“Los 5 de...”** Mª Jesús Espinosa de los Monteros, una fuera de serie en el mundo del podcast y, si tienes mascota, todas las novedades de la Ley de Bienestar Animal.

Y, si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es ¡Feliz 2024!



10 Consumidor

- 04 **JUNTOS HACEMOS CONSUM**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Mª Jesús Espinosa de los Monteros.
- 08 **HOY COMEMOS**
Menú de San Valentín: recetas que enamoran.
- 10 **LOS FRESCOS**
Propiedades de la alcachofa: lo que debes saber.
- 12 **SABER COMPRAR**
Cómo leer las etiquetas de los alimentos.



14 Actualidad

- 14 **A EXAMEN**
Un gel para cada momento.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
La inteligencia artificial ya estaba aquí y no lo sabías.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
Nacimientos de los ríos Cuervo y Júcar.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
Un calor sostenible.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
Antonio Rodríguez, nuevo director general de Consum. Consum presenta su red de tiendas neutras. Implantamos la semana laboral de cinco días en toda su red. Consum vende naranjas valencianas con el sello de calidad IGP Cítricos Valencianos. Manresa, Martorell y Lleida, nuevas ciudades con servicio online de Consum. Consum incorpora a cerca de un centenar de personas en sus últimas aperturas.



30 Toma nota

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Snacks de movimiento: ponte en forma.
- 26 **CONÓCETE**
Síndrome de la vida ocupada: riesgos de la hiperproductividad.
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
¿Cómo concentrarse para estudiar?
- 30 **MASCOTAS**
Ley de Bienestar Animal: todo lo que debes saber.

Juntos hacemos consum

Estando al otro lado del teléfono

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la
vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"Para mí, Consum es el mejor.
La charcutería sin gluten, buen
compromiso por hacernos la vida
más fácil, también con los productos
españoles, frutas y verduras, os
merecéis un 100 x 100 "



TWITTER

"Gracias, @Consum, por
apostar por los #citricos
producidos en el territorio de
la #ComunitatValenciana @
CValencianos Busca nuestra
etiqueta para llevarte a casa calidad,
sabor y dosis de salud."



INSTAGRAM

"A mí me gusta la barra de pan con
semillas y los panecillos de centeno.
Los panecillos de Viena también
están muy ricos. Tenéis una gran
variedad de pan y en casa nos
encanta!!



Impulsando tus ideas

En Consum innovamos para atender las necesidades e intereses
de nuestros clientes. Para que sea más sencillo ver cómo
ahorras cada mes, puedes consultar la app de Mundo Consum y
revisar los progresos de tu cheque regalo mensual al momento.
Comprueba cuánto llevas gastado cada mes con tus compras,
cuánto ahorro has conseguido y cuánto tienes acumulado en
total.

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



Compartiendo trucos y consejos

Truco ganador



CHOCOLATE EN SU PUNTO

Se pone la leche en la taza en la que se va a tomar y
se añaden cucharadas de chocolate en polvo al gusto,
no es necesario disolverlo ni remover. Se introduce la
taza en el microondas a potencia fuerte y, cuando el
chocolate cae al fondo de la taza, se saca y se remueve
bien. Se introduce de nuevo en el microondas hasta
que veas subir el chocolate hasta el borde de la taza y
¡listo para tomar cuando ya no queme!

Remedios Blasco

¡Participa!

¿Conoces algún truco
de cocina, de hogar o
de belleza o una receta
con la que siempre
trienfas? Cuéntanoslo en
[comunicacionexterna@
consum.es](mailto: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...

M^a Jesús Espinosa de los Monteros

María Jesús Espinosa de los Monteros es una de las mayores expertas en el mundo del podcast en español, donde cuenta con una solvente y consolidada trayectoria.

Fue nombrada directora general de Audio de PRISA Media hace pocos meses. Anteriormente, ejercía el cargo de directora de Podium Podcast en el mismo grupo.

Tiene, además, dos prestigiosos premios Ondas: uno, en 2013, a la Innovación Radiofónica por su proyecto El Extrarradio, y otro, en 2016, a la Mejor Plataforma Radiofónica por Podium Podcast. Los retos del futuro en el sector de la comunicación y el audio le parecen, sencillamente, apasionantes.



Por la realización de este reportaje, M^a Jesús Espinosa de los Monteros y Consum entregan 500€ a la Fundación Accem. Entre las iniciativas solidarias de la Cooperativa destaca el programa Profit de donación de alimentos, el programa de Ventas Sociales, así como las colaboraciones de acción social que mantiene con diferentes ONG's. Durante 2022, el Programa Solidario de la Cooperativa tuvo una dotación de 26,2 millones de euros, la mayor parte destinada al ODS 2 Hambre Cero, a través de su programa Profit.

Los cinco de Ma Jesús Espinosa de los Monteros

1



Arroz

Como buena valenciana, adoro el arroz y casi cualquier plato que en el que sea protagonista: el "arròs amb fesols i naps" de mi abuela, el arroz con leche y canela de mi madre o la paella a leña que hacía mi padre cuando éramos pequeños. El arroz forma parte de mi identidad y es un alimento que es capaz de absorber casi cualquier sabor. Eso sí, me gusta bien entero. No hay nada que me guste menos que el arroz "esclatat".

2



Aguacate

Es uno de los alimentos que incorporé a mi dieta hace unos cuantos años para desayunar o en ensaladas. Tiene propiedades maravillosas para nuestro cuerpo como, por ejemplo, las grasas naturales, que ayudan en enfermedades cardiovasculares. He comido los mejores aguacates en mis viajes por Latinoamérica. Recuerdo especialmente un taco con lima y carne deshilachada en Mérida (Yucatán, México) con el que todavía salivo.

3



Jamón serrano

Es un clásico de mi cocina para desayunar, almorzar o cenar. Me parece un manjar de los dioses y creo que en España somos unos afortunados por tener este alimento en nuestras mesas. Un buen pan, un poco de aceite de oliva y unas cuantas lonchas de jamón son insuperables.

5



Jengibre

Es otro de los alimentos básicos en mi compra semanal. En invierno, las infusiones de jengibre y limón me ayudan a entrar en calor. En verano, me preparo unos licuados verdes con limón, pepino, manzana verde, espinacas y jengibre que me dan la energía necesaria para aguantar todo el día.

4



Lomos de caballa

Me gusta muchísimo el pescado azul en conserva. Las sardinas, los mejillones, el atún... Pero los lomos de caballa son mis favoritos porque su textura se deshace y por ese sabor a puro mar. El omega 3 que contiene la caballa ayuda a combatir el colesterol y a reforzar los músculos. Mi forma favorita de comer lomos de caballa es en una tostada con pimiento rojo asado y un poquito de ajoaceite

MENÚ DE SAN VALENTÍN

Recetas que enamoran

Te presentamos 3 deliciosas recetas para tu menú de San Valentín. Sorprende a tu persona especial con nuestras ideas. No te lo pierdas.

El amor se celebra durante todo el año, es cierto. Pero si hay una fecha reconocida mundialmente para festejarlo es el 14 de febrero, el día de San Valentín. Se pueden hacer muchos planes y tener detalles ese día, y uno de ellos, como no podía ser de otra manera, es preparar algo de comer bien rico con lo que enamorar (todavía más) a nuestra pareja. En muchas ocasiones, dedicar tiempo y esfuerzo a preparar un menú especial para San Valentín se valora incluso más que comprar directamente algo material, por lo que conviene tenerlo muy en cuenta.

Un menú bien estructurado nutricionalmente, con ingredientes fáciles, sencillos y de temporada puede elevar tu propuesta culinaria al nivel de los altos cocineros.

Dedicar tiempo y esfuerzo a preparar un menú especial para San Valentín se valora incluso más que comprar directamente algo material.

2 25

Bocado de queso brie, aceitunas y cebolla



Ingredientes (2 personas)

100 g de queso brie. 20 g de aceitunas negras picadas. 10 g de azúcar. 10 g de harina. 1 huevo
Para la cebolla con miel:
120 g de cebolla. 20 g de miel. 20 g de mantequilla. Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pelamos la cebolla y cortamos con una mandolina en ruedas muy finas. La colocamos en una cazuela con la sal, la pimienta y la mantequilla. Luego cocinamos la cebolla en la cazuela, la tapamos y la dejamos a fuego suave hasta que esté pochada. Una vez lista, añadimos la miel y lo dejamos enfriar.

Vertemos el huevo en el vaso de la batidora de varillas y lo comenzamos a montar, incorporando el azúcar y una pizca de sal (hasta que doble su volumen, aproximadamente unos 10 minutos). Luego tamizamos la harina y la incorporamos al batido de huevo alternando con las aceitunas.

Volcamos la preparación en una placa de horno forrada con papel. La extendemos con una pala suavemente y la cocemos en horno precalentado a 170°C, durante 10-12 minutos. La sacamos del horno antes de que comience a dorarse.

Para finalizar, untamos el bizcocho, todavía tibio, con la crema de queso; lo rellenamos con la cebolla y lo enrollamos. Lo dejamos reposar en el frigorífico al menos 1 hora.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
374 kcal	14,32g	26,41g	19,53g	14,04g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
8,21g	1,14g	174,64g	1,31g	15,67g

Información nutricional por ración.

2 60

Deleite de solomillo de cerdo a la miel con pastel de patata



Ingredientes (2 personas)

240 g de solomillo de cerdo. 240 g de patatas. 50 g de jamón cocido en dados. 40 g de queso rallado. 40 g de miel. 100 ml de nata líquida. 100 ml de vino blanco. 20 ml de aceite de oliva virgen extra. 2 dientes de ajo. Sal, pimienta, tomillo y romero

PREPARACIÓN

Mezclamos la miel, el vino, las hierbas y 2 ajos aplastados. Salpimentamos los solomillos y los dejamos marinar en la mezcla durante 4-5 horas.

Una vez pasado el tiempo, escurrimos la carne, reservando la marinada, y la atamos con hilo de bramante, doblando las puntas hacia dentro.

Por otro lado, doramos el jamón con unas gotas de aceite. Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas y las ponemos en una fuente de horno con el jamón. Lo salpimentamos, añadimos la nata y espolvoreamos el queso.

Lo horneamos 45 minutos a 180°.

Para hacer la carne, calentamos una sartén o plancha con aceite y doramos los solomillos por todos lados. Una vez sellada la carne, le añadimos la marinada y dejamos reducir a fuego lento hasta obtener una salsa. Cortamos la carne en medallones y la servimos con la salsa y con una ración del pastel de patatas.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
831 kcal	40,39g	53g	37,8g	22,31g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
20,34g	4g	184g	2,2g	18,57g

Información nutricional por ración.

2 30

Crujiente de naranja con mousse de chocolate



Ingredientes (2 personas)

Para el crujiente: 25 g de chocolate negro de repostería al 70%. 10 g de copos de maíz. 5 g de naranja confitada.
Para la mousse: 60 ml de nata líquida para montar. 45 g de chocolate negro de repostería al 70%. 45 ml de leche semidesnatada. 1 lámina de gelatina

PREPARACIÓN

Para el crujiente: ponemos dos aros de mousse encima de una bandeja con papel de hornear. Derretiremos el chocolate en el microondas a potencia media y removeremos para que no se queme. Añadiremos los copos de maíz machacados y la corteza de naranja confitada picada. Removeremos hasta formar una pasta. Forraremos la base de los aros y aplastaremos bien para que se pegue y quede todo al mismo grosor. Reservamos en el frigorífico hasta que endurezcan.

Para la mousse: hidrataremos la hoja de gelatina en un bol con abundante agua fría durante 10 min. Batiremos la nata fría hasta que quede espumosa, pero no dura, y reservaremos. Calentaremos la leche sin hervir y añadiremos la hoja de gelatina escurrida. En un bol volvemos a derretir chocolate en el microondas y añadiremos poco a poco a la mezcla de leche y gelatina, removiendo con una espátula de silicona. Dejaremos enfriar durante 15 min y añadiremos suavemente la nata semimontada. Repartiremos encima del crujiente y dejaremos en la nevera un mínimo de cuatro horas antes de servir.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
370 kcal	3,95g	29g	23,43g	16,56g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
8,4g	0,81g	43,58g	5,06g	18,95g

Información nutricional por ración.

Propiedades de la ALCACHOFA LO QUE DEBES SABER

Conoce las propiedades de la alcachofa y todos los beneficios que puede aportar este alimento a tu organismo. No te lo pierdas

85%

El componente fundamental de las alcachofas es el agua (85%).

TODOS LOS BENEFICIOS DE COMER ALCACHOFA

El componente fundamental de las alcachofas es el agua (85%). Es rica en fibra, que ayuda al tránsito intestinal, y vitamina K, que contribuye al mantenimiento de los huesos. Además, aporta minerales, sobre todo potasio, que ayuda a reducir la tensión arterial. Su temporada de recolección y mejor época de consumo se encuentra entre noviembre y marzo.

El tamaño de cada pieza varía en función de la variedad, pero en general oscila entre los 8 y los 12 centímetros de diámetro. Su peso puede variar entre los 50 y los 100 gramos.

DOP ALCACHOFA DE BENICARLÓ

Hay muchas variedades de alcachofa, algunas, autóctonas: morada mallorquina, camus de Bretaña, romana grande, blanca de Tudela... En España, por sus excelentes propiedades, destaca la Alcachofa de Benicarló que cuenta además con denominación de origen protegida.

Su área de producción se extiende por la parte norte de la provincia de Castellón, en la comarca del Baix Maestrat, concretamente, entre las localidades de Benicarló, Càlig, Peñíscola y Vinaròs.

El Mediterráneo preserva estas tierras de fuertes oscilaciones térmicas, ofreciendo inviernos moderados que permiten que la alcachofa se desarrolle consistente, redonda y compacta. Este clima le otorga de forma natural una gran resistencia que, en condiciones óptimas de conservación, permite una larga duración sin mermar su calidad.

El Consejo Regulador de la DOP controla todo el proceso –desde la recolección en los campos hasta la selección, envasado, etiquetado y expedición– para garantizar que lleguen a la mesa únicamente las mejores piezas.

DE NUESTRA WEB A TU MESA

Las alcachofas se pueden tomar crudas en ensalada, aliñadas con unas gotas de aceite y un poco de sal y de pimienta; al horno, con jamón o anchoas; en paella o menestra de verduras, al vino o acompañando a carne de cordero. A continuación, veremos algunos ejemplos:

- Almejas con alcachofas
- Alcachofas al limón
- Pizza con alcachofas y pesto
- Bomba de alcachofas
- Risotto de tomate, alcachofas y queso
- Wok verde con pechuga de pollo, fusilli y alcachofas



Consejos

- **Frótalas con limón** para evitar que ennegrezcan una vez cortadas.
- **Añade un poco de zumo de limón y una cucharadita de harina** al agua de cocción para que queden tiernas.
- **Evita la sobrecocción**, ya que afecta al sabor y a la textura.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Te enseñamos los mejores trucos para leer las etiquetas de los alimentos si sigues dietas sin gluten, sin azúcar o ecológicas. ¡Aprende ahora!



QUÉ SIGNIFICA LA ETIQUETA “ECOLÓGICO”

Producto ecológico (o eco): es aquel que apuesta por un cultivo sin aditivos de síntesis químicas, por la sostenibilidad y por el cuidado del medio ambiente, además de tener todos los certificados de la Unión Europea y del Consejo de Agricultura Ecológica de su lugar de origen.



QUÉ SIGNIFICA LA ETIQUETA “SIN GLUTEN”

El logo “sin gluten” en los productos de alimentación es un símbolo que indica que el producto ha sido elaborado sin la presencia de gluten. El gluten es una proteína que se encuentra comúnmente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno, y puede causar problemas de salud en personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca.

Cuando un producto lleva este logo significa que el elaborador ha tomado medidas para evitar la contaminación cruzada con gluten durante la producción.

No obstante, si un alimento no lleva el logo “sin gluten”, no necesariamente significa que el producto contiene gluten. Algunos alimentos no contienen gluten naturalmente como frutas, verduras, carne fresca, quesos, leche, huevos, encurtidos, arroz, aceite, alubias, garbanzos...

LISTA DE INGREDIENTES

Enumera los ingredientes en orden descendente según su peso en el producto. Los ingredientes se presentan con sus nombres comunes o científicos.

ALÉRGENOS

Algunas etiquetas indican la presencia de alérgenos, como leche, gluten, cacahuetes, etc (en total hay 14 alérgenos declarables).



Tips para identificar los niveles de azúcar en el etiquetado

- Las personas con diabetes deben prestar especial atención a varios aspectos en la tabla nutricional de los alimentos. Las áreas clave son:
- **Hidratos de carbono:** tienen un impacto significativo en los niveles de glucosa en sangre.
- **Fibra alimentaria:** puede ayudar a controlar los niveles de glucosa. Un mayor contenido de fibra puede ayudar a reducir el aumento rápido de glucosa después de comer.
- **Azúcares:** controlar el consumo de azúcares es esencial para mantener niveles de glucosa estables.

- **Grasas saturadas:** controlar su ingesta es importante para la salud cardiovascular, especialmente relevante para las personas con diabetes.
- **Proteínas:** pueden tener un efecto menor en los niveles de glucosa, pero también son una parte importante de la dieta, por lo que se recomienda equilibrar adecuadamente las proteínas en la dieta.
- **Sal:** la hipertensión es un riesgo común en personas con diabetes. Controlar la ingesta de sal es crucial para mantener la salud cardiovascular.

CALORÍAS

Muestra la cantidad total de calorías por cada 100 gramos de producto. Este valor incluye calorías provenientes de grasas, carbohidratos, proteínas y otros componentes presentes en el alimento.

GRASAS

Se dividen en grasas totales, grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Es importante limitar la ingesta de grasas saturadas y, en general, elegir fuentes de grasas más saludables.

HIDRATOS DE CARBONO

Incluye la cantidad total de hidratos de carbono, así como azúcares.

AZÚCARES

Muestra la cantidad total de azúcares presentes en el producto. Es útil distinguir entre azúcares naturalmente presentes (presentes en frutas) y azúcares añadidos.

PROTEÍNAS

Indica la cantidad de proteínas por cada 100 gramos.

VITAMINAS Y MINERALES

La etiqueta puede proporcionar información sobre la presencia y cantidad de ciertas vitaminas y minerales, expresada como porcentaje del valor de referencia de nutrientes (%VRN).

UN GEL PARA CADA MOMENTO

Descubre los tipos de gel corporal que existen y elige el que más se adapte a las necesidades de tu piel. ¡No te lo pierdas!

Gel de ducha

LIMPIEZA Y FRESCURA

Es uno de los tipos más comunes de geles corporales. Está diseñado para limpiar la piel y eliminar la suciedad y las impurezas. Por lo general, este tipo de gel contiene ingredientes que no resecan la piel y la dejan suave y fresca. Está indicado para el uso de toda la familia. Además, a menudo contiene fragancias que pueden proporcionar una experiencia sensorial agradable durante la ducha.

Gel exfoliante

RENOVACIÓN DE LA PIEL

Contiene pequeñas partículas que ayudan a eliminar las células muertas de la piel para así conseguir una piel más suave y radiante. Este tipo de gel es ideal para eliminar impurezas, suavizar la piel y mejorar la circulación sanguínea. Se recomienda alternarlo con un gel convencional y utilizar el exfoliante una o dos veces por semana para evitar una exfoliación excesiva.

Gel hidratante

NUTRICIÓN

Está formulado para proporcionar humedad a la piel. Contiene ingredientes como el ácido hialurónico, la glicerina y el aloe vera, que ayudan a mantener la piel suave y flexible. Este tipo de gel es ideal para personas con piel seca o deshidratada, ya que ayuda a prevenir la sequedad y reducir las líneas finas.

Gel de aloe vera

CALMANTE Y CICATRIZANTE

El aloe vera es conocido por sus propiedades calmantes y cicatrizantes. En formato gel es especialmente útil para aliviar quemaduras solares, irritaciones cutáneas y picaduras de insectos. Además de su capacidad para reducir la inflamación y el enrojecimiento, el aloe vera también promueve la regeneración celular y ayuda a la piel a mantenerse sana.

Gel relajante

ALIVIO DEL ESTRÉS Y LA Tensión

Suele contener ingredientes como el mentol, el eucalipto o la lavanda, que proporcionan una sensación de frescura y alivio. Este tipo de gel es ideal después de un largo día de trabajo o un entrenamiento intenso. Ayuda a relajar los músculos y aliviar el estrés, dejando la piel con una agradable sensación de bienestar.

Gel para masaje

BIENESTAR Y CONEXIÓN

El gel para masajes está diseñado para facilitar el deslizamiento de las manos durante un masaje. Contiene ingredientes que hidratan la piel y permiten un masaje suave y relajante. Puede estar enriquecido con aceites esenciales para potenciar la experiencia y brindar un efecto de aromaterapia.

Cómo elegir el gel corporal

- 1 CONOCE TU TIPO DE PIEL:** elige un gel que se adapte a las características y requerimientos de tu piel para obtener los mejores resultados.
- 2 INGREDIENTES NATURALES Y NUTRITIVOS:** opta por un gel corporal que contenga ingredientes que ayuden a mantener la hidratación y suavizar la piel, como el aloe vera, el aceite de coco, la manteca de karité y vitaminas.
- 3 EVITA INGREDIENTES DAÑINOS:** los parabenos, los sulfatos y las fragancias sintéticas pueden irritar la piel y causar reacciones alérgicas. Son aconsejables los ingredientes suaves y no irritantes para garantizar una experiencia segura y efectiva.
- 4 AROMA AGRADABLE:** elige un aroma que te agrade y que sea duradero, pero no abrumador. Algunas personas prefieren aromas frescos y frutales, mientras que otras optan por fragancias más suaves y relajantes.
- 5 TEXTURA Y CONSISTENCIA:** algunas personas prefieren un gel liviano y de rápida absorción, mientras que otras prefieren fórmulas más espesas y ricas.
- 6 COMPRUEBA QUE ES COMPATIBLE:** si tienes piel sensible o propensa a alergias, elige un gel corporal que haya sido probado dermatológicamente y que sea hipoalergénico.
- 7 CONSIDERA LA SOSTENIBILIDAD:** busca marcas que utilicen envases reciclables, ingredientes sostenibles y prácticas éticas. El cuidado del medio ambiente puede ser un factor determinante al elegir tu gel corporal.

El gel corporal ofrece una amplia variedad de beneficios para la piel, desde la limpieza y la hidratación hasta la relajación y la revitalización.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

ya estaba aquí y no lo sabías

En este artículo te contamos todo sobre la IA (inteligencia artificial): qué es, tipos, usos, mejores inteligencias... ¡No te lo pierdas!



QUÉ ES LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

La inteligencia artificial (IA) es un campo de la informática que se enfoca en generar sistemas que puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la percepción. Estos sistemas pueden percibir el entorno, razonar sobre el conocimiento, procesar la información derivada de los datos y tomar decisiones para lograr un objetivo dado.

El término “inteligencia artificial” (artificial intelligence) fue acuñado por John McCarthy en 1956 durante la Conferencia de Dartmouth, un evento histórico que reunió a algunos de los mejores científicos de la época para discutir la posibilidad de crear una máquina que pudiera pensar como un ser humano.

CÓMO FUNCIONA

Las inteligencias artificiales utilizan algoritmos y modelos matemáticos para procesar grandes cantidades de datos, y tomar decisiones basadas en patrones y reglas establecidas por medio del aprendizaje automático. De esta manera, la IA puede mejorar su precisión y eficiencia con el tiempo.

TIPOS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Según la definición de IA de la Comisión Europea, existen dos tipos:

- **Software:** asistentes virtuales, software de análisis de imágenes, motores de búsqueda o sistemas de reconocimiento de voz y rostro.
- **Inteligencia artificial integrada:** robots, drones, vehículos autónomos o el Internet de las Cosas.

También se puede diferenciar según su potencia:

- **IA débil:** diseñada para desarrollar tareas específicas y limitadas como el reconocimiento de voz, la identificación de imágenes o la traducción de idiomas. No tiene capacidad de aprendizaje o adaptación por sí misma y requiere ser programada. Su alcance es limitado.
- **IA fuerte:** diseñada para tener una amplia gama de habilidades cognitivas y capacidad de aprendizaje autónomo. Puede llevar a cabo múltiples tareas y aprende de forma autónoma a medida que interactúa con el entorno. Tiene la capacidad de razonar, planificar y tomar decisiones complejas.
- **IA superinteligente:** es un tipo de IA que superaría la inteligencia humana en todos los aspectos, sería capaz de comprender el mundo y resolver problemas complejos a una velocidad y eficiencia que los seres humanos no pueden alcanzar. Es una forma teórica de IA que aún no ha sido desarrollada.

EJEMPLOS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

- **Compras por internet y publicidad:** para crear recomendaciones personalizadas, optimizar los productos, planear el inventario, procesos logísticos, etc.
- **Los motores de búsqueda,** como Google, que aprenden de los datos que proporcionan sus usuarios para ofrecer resultados de búsqueda relevantes.
- **Las redes sociales:** son máquinas inteligentes que adaptan la información teniendo en cuenta el tipo de mensaje que te interesa por tu historial y las preferencias de tus amigos y contactos.
- **Los asistentes personales digitales de los smartphones.** Las herramientas del software de Siri y Alexa usan procesadores lingüísticos y de IA para dar información individualizada.
- **Correo electrónico:** tanto el software de autocorrección que identifica errores de escritura, como el de predicción (que te “termina las frases”) son máquinas inteligentes, así como el filtro de Spam.
- **Netflix y Amazon:** son máquinas de IA las que te sugieren los productos que más te gustan.
- **Casas, ciudades e infraestructuras inteligentes:** la IA también está presente en el campo de la domótica, como los termostatos inteligentes que aprenden de nuestro comportamiento para ahorrar energía o, en las ciudades, para regular el tráfico, para hacer más eficiente la circulación y reducir los atascos.
- **Ciberseguridad:** para ayudar a reconocer y luchar contra los ciberataques y otras amenazas online basándose en los datos que reciben continuamente, reconociendo patrones e impidiendo los ataques.
- **Lucha contra la desinformación:** para detectar noticias falsas y desinformación al extraer información de las redes sociales, buscar palabras sensacionalistas o alarmantes e identificar qué fuentes online se consideran autorizadas.

“ **LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) ES UN CAMPO DE LA INFORMÁTICA QUE SE ENFOCA EN GENERAR SISTEMAS QUE PUEDAN REALIZAR TAREAS QUE NORMALMENTE REQUIEREN INTELIGENCIA HUMANA.** ”



NACIMIENTOS DE LOS RÍOS CUERVO Y JÚCAR

Guía por los ríos de Castilla-La Mancha

¡Te presentamos una magnífica guía por los nacimientos de los ríos Cuervo y Júcar y otros recónditos lugares en este paradero de Castilla-La Mancha!



Cascada del Molino de la Virgen



Cueva de Don Juan



Zarajos



Migas

Nacimiento del río Cuervo, rutas y cascadas

Ubicado en la Serranía de Cuenca, el nacimiento del río Cuervo es un monumento natural rodeado de paisajes impresionantes. La ruta circular de poco más de tres kilómetros es ideal para familias y lleva a través de pasarelas y cascadas hacia el nacimiento. Otras rutas incluyen el sendero de la Turbera y la ruta del Pinar.

Nacimiento del río Júcar

El río Júcar nace en la Serranía de Cuenca, en un paraje conocido como los Ojuelos de Valdeminguete, en el fondo del valle que separa la Muela de San Felipe de la Muela de la Mogorrita, las dos máximas alturas de la provincia. A cuatro kilómetros del pueblo de Tragacete, en el albergue de San Blas, comienza el sendero que conduce a la cascada del Molino de la Virgen, precioso salto de agua de unos veinte metros de altura, preámbulo de las maravillas de la cuenca alta del río Júcar.

El cañón del Júcar

El río Júcar nace en la Serranía de Cuenca, cerca de Tragacete. Un sendero conduce a la cascada del Molino de la Virgen, un hermoso salto de agua. El cañón del Júcar, entre Jalance y Cofrentes, ofrece un paisaje impresionante con altos barrancos y túneles excavados en la roca. Hay rutas circulares, como la del puente Star, que revelan la cueva de Don Juan y miradores espectaculares.

Descubre La Hoz del Júcar

En la provincia de Albacete, La Hoz del Júcar sorprende con un paisaje pintoresco, cañones fluviales y pueblos pintorescos. Destacan localidades como Alcalá del Júcar, Tolosa, Casas del Cerro y Jorquera.

Qué comer entre ruta y ruta

- ➔ **Zarajos:** muy populares en la cocina de Cuenca, los zarajos son el intestino delgado del cordero enrollado en un palo. Se suelen cocinar fritos o a la plancha.
- ➔ **Migas:** son pequeños trozos de pan duro sofritos en aceite con ajos, torreznos, panceta, chorizo y pimentón. A menudo se acompañan con unas uvas blancas y un huevo frito en lo alto.
- ➔ **Gazpacho manchego:** es un guiso caldoso que se cocina con carne (conejo, pollo o perdiz) y cuyo ingrediente principal son trozos de torta cenceña manchega, un pan ácimo sin levadura.
- ➔ **Morteruelo:** Guadalajara, Albacete y, sobre todo, Cuenca son los responsables de la existencia de este plato de origen medieval. Sus ingredientes fundamentales son el hígado de cerdo y la carne de caza. Se cocina con pan desmigado o rallado y especias (canela y comino).
- ➔ **Alajú:** es uno de los dulces más típicos de Cuenca. Sus ingredientes principales son almendras, pan rallado y miel, aunque se pueden añadir piñones y nueces. Es una masa que se hace con miel, especias, pan rallado, pan tostado y frutos secos.

UN CALOR SOSTENIBLE

para nuestro hogar

Examinamos los diferentes tipos de calefacción y sus efectos sobre la naturaleza para que puedas elegir el que mejor se adapte a tus necesidades.

La forma en que calentamos nuestro hogar puede tener un impacto significativo en el medio ambiente. En un mundo cada vez más consciente de la necesidad de reducir la huella de carbono y promover la sostenibilidad, es importante considerar opciones de calefacción que sean respetuosas con nuestro entorno, además de valorar los costes de instalación y mantenimiento, la eficiencia y las

condiciones climáticas de nuestra zona. En este artículo exploraremos varios tipos de calefacción que pueden ayudar a mantener nuestras casas caldeadas sin dañar el planeta.

Además de tener en cuenta la fuente de energía, el uso de sistemas de calefacción inteligentes puede contribuir a una calefacción más eficiente y, por lo tanto, a una menor huella de carbono.

“ LOS TERMOSTATOS PROGRAMABLES, LOS SISTEMAS DE DIFERENCIACIÓN DE ZONAS DE CALOR Y LA DOMÓTICA PUEDEN AYUDAR A MINIMIZAR EL DESPERDICIO DE ENERGÍA. ”



Calefacción por combustión

Es el sistema clásico de calefacción. Las estufas de leña o de pélets o las chimeneas son sistemas de calefacción autónomos que utilizan combustibles sólidos para generar calor.

- 😊 Ideal para espacios individuales o para complementar otros sistemas de calefacción.
- 😞 Precisa suministro constante de combustible. Puede generar humo o cenizas.



Calefacción de gas

Es el tipo más popular en nuestro país. El agua caliente puede dirigirse a radiadores o a una instalación de suelo radiante por agua.

- 😞 La instalación inicial puede requerir una inversión elevada dependiendo en gran medida del tipo de caldera que elijamos.
- 😊 Es respetuosa con el medio ambiente, apenas emite CO₂ y tiene un alto rendimiento.



Calefacción solar

Es una de las fuentes de energía más limpias y sostenibles disponibles.

Aprovecha la energía del sol para calentar aire o agua que luego se distribuye por la casa.

Los paneles solares capturan la radiación solar y la convierten en calor utilizable.

- 😞 Depende de las condiciones climáticas y puede requerir una inversión inicial significativa.
- 😊 Puede proporcionar agua caliente para calefacción y uso doméstico, reduciendo así la dependencia de combustibles fósiles.



Calefacción eléctrica

- 😊 Es popular debido a su facilidad de instalación y versatilidad. Utiliza resistencias eléctricas para calentar el aire directamente, lo que significa que no se necesita un combustible adicional.

- 😞 Tiende a ser menos eficiente en términos de consumo de energía y puede aumentar significativamente la factura eléctrica, especialmente en climas fríos.

Los radiadores eléctricos, los calentadores de convección, los sistemas de suelo radiante eléctrico y los radiadores de aceite son ejemplos de sistemas de calefacción eléctrica.



Calefacción por geotermia o aerotermia

Utiliza la temperatura constante del suelo (geotermia) o del aire (aerotermia) para generar calor.

Consiste en una bomba de calor que extrae el calor del subsuelo o del aire y lo libera en el interior de la vivienda.

- 😊 Es altamente eficiente y puede ahorrar una cantidad significativa de energía. Puede integrarse en sistemas de suelo radiante o en radiadores o proporcionar calefacción, refrigeración y agua caliente.



Biomasa

Es una opción sostenible, ya que utiliza materia orgánica como madera, pélets, cáscaras de nuez y otros residuos, como fuente de calor.

Se emplea en estufas, calderas y sistemas de calefacción central.

- 😊 La conversión de estos desechos en energía reduce la cantidad de residuos que se envían a los vertederos.

Liderazgo



Antonio Rodríguez, nuevo director general de Consum

El Consejo Rector de Consum nombró el pasado mes de noviembre a Antonio Rodríguez Lázaro, hasta ese momento director de Gestión de Tiendas, nuevo director general de Consum con motivo de la próxima jubilación de Juan Luis Durich Esteras, que ha dirigido la cooperativa los últimos 30 años. Este cambio será efectivo a partir del 1 de febrero de 2024.

Con más de 30 años de reconocido prestigio en el sector de la distribución y distinguido como Dirigente del Año en 2008, Durich ha conseguido posicionar a Consum como la mayor cooperativa por volumen de negocio en su área de influencia y la primera por número de socios consumidores a nivel nacional. Por su parte, Antonio Rodríguez Lázaro, nacido en Albacete en 1963, es ingeniero industrial por la Universitat Politècnica de València y ha desarrollado la mayor parte de su carrera profesional en Consum, donde ha dirigido distintas áreas clave, lo que le ha otorgado un amplio conocimiento de la organización y del negocio.

Sostenibilidad



Consum presenta su red de tiendas neutras

Consum presentó a finales de octubre su red de tiendas neutras, una iniciativa pionera en el sector de la distribución alimentaria que tiene como objetivo reducir y compensar las emisiones de sus establecimientos como parte de su estrategia de descarbonización con horizonte 2030. AENOR ha verificado la compensación de un total de 3,78 toneladas de CO₂ correspondientes a las emisiones de 80 supermercados Consum de la Comunitat Valenciana (44), Cataluña (21), Castilla-La Mancha (7), la Región de Murcia (6) y Andalucía (2).

Todas estas tiendas disponen de energía de fuentes renovables, mobiliario frigorífico eficiente con neveras verticales que supone un ahorro del 50% e iluminación led en todas las dependencias. Gracias a la aplicación de estas medidas se ha conseguido reducir las emisiones de estas tiendas, que en 2015 se estimaban en 150 toneladas de CO₂ cada una. Las 3,78 toneladas que generan ahora de forma conjunta se compensan con créditos de carbono de un bosque de pinos y encinas situado en Madrigueras (Albacete), inscrito en el proyecto de absorción del Registro de Huella de Carbono del Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico.

Producto de proximidad

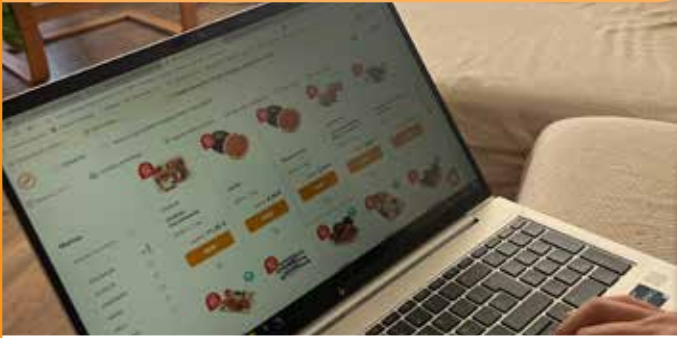


Consum vende naranjas valencianas con el sello de calidad IGP Cítricos Valencianos

Todas las naranjas de origen valenciano que distribuirá Consum esta temporada cuentan con el sello IGP Cítricos Valencianos, distintivo de calidad con el que la cooperativa trabaja desde hace cinco años. En conjunto, el 90% de las naranjas y mandarinas que se venderán esta campaña en los supermercados Consum son de origen valenciano. El 10% restante se compra en zonas de producción más temprana como Córdoba y Sevilla o más tardía como Huelva.

La cooperativa mantiene su apuesta por los productos locales durante la campaña de cítricos que comienza estos días y se prolonga hasta finales de agosto. La previsión es distribuir en sus establecimientos cerca de 23.000 toneladas de mandarinas y naranjas de origen nacional durante la campaña 2023-24, un 15% más que la temporada anterior. Consum mantiene su apuesta por los productos de proximidad también durante esta campaña de cítricos y refuerza su compromiso con los sellos de calidad que los certifican como las indicaciones geográficas protegidas de IGP Cítricos Valencianos y la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre.

Crecimiento



Manresa, Martorell y Lleida, nuevas ciudades con servicio online de Consum

Consum sigue ampliando su tienda online por Cataluña y ha desembarcado, por primera vez, en grandes ciudades como Lleida y también en poblaciones como Manresa y Martorell, del cinturón metropolitano de Barcelona. Con esta nueva ampliación de su servicio de compra online, la Cooperativa alcanzará cerca de 234.000 clientes potenciales con entregas en franjas de una hora y, si la compra se realiza antes de las 12 de la mañana, se puede recibir en el mismo día siempre que haya disponibilidad.

La Cooperativa comenzó con el servicio de compra online en Barcelona a finales de 2017. Desde entonces, ha ido ampliando este servicio a más de 135 poblaciones en Cataluña, principalmente en las provincias de Barcelona, con unos 70 municipios que disfrutaban desde hace años del servicio online; pero también Girona, con más de 40 poblaciones cubiertas; 24 en Tarragona y ahora también en la ciudad de Lleida.

Conciliación



Implantamos la semana laboral de cinco días en toda su red

Consum ha implantado en el 100% de su red de supermercados la semana laboral de cinco días. La Cooperativa se convierte, así, en la primera empresa del sector retail en aplicar esta medida de conciliación en todas sus tiendas; una medida que empezó a implantarse en 2021. En total, se benefician de este sistema de turnos más de 17.600 trabajadores de 486 tiendas que mantienen los servicios y el horario habitual.

Los trabajadores realizarán un máximo de 37 horas y media semanales. Además, la plantilla estructural de los supermercados dispondrá de un fin de semana largo (sábado y domingo) cada cinco semanas.

Empleo



Consum incorpora a cerca de un centenar de personas en sus últimas aperturas

Consum ha abierto tres nuevas tiendas en el último trimestre de 2023. Se trata de los establecimientos de Adra (Almería), Motril (Granada) y Villanueva de los Infantes (Ciudad Real). Con estos nuevos supermercados, la cooperativa incrementa su plantilla en cerca de un centenar de personas.

La previsión de la Cooperativa para este ejercicio, que finaliza en enero de 2024, era abrir un total de 15 nuevas tiendas: València capital, Huétor Vega (Granada), Villarrobleto (Albacete), Moncofa (Castelló), Cartagena (Murcia), Pulpí y El Ejido (Almería), Alginet (Valencia), El Verger y Torrevieja (Alicante), Figueres (Girona) y este último de Adra (Almería), Motril (Granada), Villanueva de los Infantes y Tomelloso (Ciudad Real).

SNACKS DE MOVIMIENTO

ponte en forma

Te contamos qué son los snacks de ejercicio y todos los beneficios que puede aportar a tu salud realizar estos movimientos.

¿QUÉ ES UN MICROENTRENAMIENTO O SNACK DE EJERCICIO?

Nanoentrenamientos, microentrenamientos, snacks de ejercicio... ¿Has oído alguna vez estos términos? Debes saber que todos ellos engloban un mismo concepto: son ejercicios intensos muy breves de menos de un minuto, que están ideados para realizarse a lo largo del día, romper con la rutina y aprovechar cualquier oportunidad para activar el cuerpo.

Los snacks de ejercicio se han viralizado debido a sus múltiples ventajas... ¡Y ya no solo psicológicas! Se ha demostrado que la actividad física ayuda a prevenir y controlar enfermedades relacionadas con el sedentarismo como, por ejemplo, las enfermedades reumáticas, cardíacas o los accidentes cerebrovasculares, entre otras muchísimas afecciones.

Te contamos algunos beneficios del ejercicio en snacks:

- ➔ **Te permiten hacer ejercicio físico sin tener que desplazarte al gimnasio.**
- ➔ **No necesitas material deportivo para llevarlos a cabo,** ya que únicamente hace falta tu propio cuerpo.
- ➔ **No necesitas organizar tu día alrededor del deporte,** sino que el ejercicio físico se adapta a la situación en la que te encuentres: oficina, trabajo en casa, viajes, etc.
- ➔ **Para aquellos cuya vida es muy sedentaria,** los microentrenamientos o snacks de movimiento pueden resultar la solución ideal para realizar ejercicio físico.
- ➔ **Estos snacks de ejercicio mejoran el sistema cardiovascular, la fuerza y el equilibrio de la zona central,** ya que todas las partes del cuerpo pueden estar involucradas.

Ejemplos de snacks de ejercicio

1 *Olvidate del ascensor:* opta por las escaleras en lugar del ascensor, tanto para subir como para bajar.



2 *Camina rápido:* realiza ráfagas de velocidad durante la caminata diaria, ya sea de camino al trabajo o al volver a casa.



3 *Flexiones en la pared o pilates de pared:* si tienes que levantarte un momento de la silla, aprovecha para efectuar 10 flexiones de pie en la pared y fortalecer los músculos de la espalda y los brazos.



4 *Sentadillas:* cuando te levantes, aprovecha para realizar 10 sentadillas rápidas. De este modo, fortaleces los músculos de las piernas y los glúteos.



5 *Estiramientos:* levántate de la silla cada hora y estira los músculos. ¿Cómo? Ponte de puntillas y estira los brazos hacia arriba.



SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA

Riesgos de la hiperproductividad

La constante presión de mantener altos estándares genera un alto nivel de autoexigencia difícil de sostener y que debilita nuestra resiliencia emocional.

Te hablamos del síndrome de la vida ocupada y los riesgos que puede tener la hiperproductividad desmesurada para tu salud. No te lo pierdas.

¿QUÉ ES LA PRODUCTIVIDAD?

Actualmente, en todos los negocios y desarrollos estratégicos empresariales, el término productividad se posiciona como columna vertebral del éxito. Según la RAE, "es la relación entre lo producido y los medios empleados". Para alcanzarla, las empresas plantean objetivos de productividad a las plantillas y compensaciones económicas para implicarlas en la consecución del éxito empresarial.

Pero ¿qué coste y qué beneficio se obtienen en términos de salud y bienestar?, ¿son razonables las jornadas de trabajo sin fin para alcanzar algunas metas? Quizá los medios empleados no estén en equilibrio con lo producido: hablemos de la hiperproductividad como *modus vivendi* y sus consecuencias psicológicas.

¿QUÉ ES LA HIPERPRODUCTIVIDAD Y DE DÓNDE NACE?

Hacia finales del siglo pasado se presentaba como prototipo de buen trabajador al *broker* o *yuppie*, y con ello cambió el modelo de la vida laboral. Se planteaba el modelo multitarea: hacer más de una cosa a la vez, con alta eficacia, eficiencia de gestión, maximización de los recursos y aprovechamiento del tiempo. Parecía posible vivir en continua conexión con los objetivos profesionales, por encima de la salud u otros objetivos de vida. Sin embargo, detrás de la aparente prosperidad de este estilo de vida, se esconde el síndrome de la vida ocupada.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA Y CÓMO NOS AFECTA?

Lo que aparecía como una forma de vida, aparente prosperidad y mejora profesional ha ido ganando espacio en las consultas de salud mental por sus consecuencias.

La necesidad de ocupar con el trabajo todas las horas del día, llegar a todo, alcanzar objetivos y estar siempre pendiente de cuestiones laborales puede parecer admirable, pero tiene sus riesgos: agotamiento, fatiga física y mental, ansiedad, estrés elevado, disminución de la atención y concentración, incapacidad para desconectar del trabajo, falta de tiempo para el descanso...

EL PAPEL DE LA AUTOEXIGENCIA EN LA HIPERPRODUCTIVIDAD

La constante presión de mantener unos altos estándares genera un alto nivel de autoexigencia difícil de sostener y que debilita nuestra resiliencia emocional. Se deterioran las relaciones personales, familiares y sociales. Conlleva una pérdida de la creatividad y una disminución de la capacidad para disfrutar de otras facetas de la vida.

La búsqueda implacable de perfección, la autoevaluación crítica y no desconectar pueden llevar a la sobreexigencia, agotamiento y, en última instancia, al deterioro de la salud mental.

El derecho a la desconexión

Apuntar tan alto profesionalmente acaba pasando factura a nivel físico y psicológico. ¿Cómo remediarlo? El llamado "derecho a la pereza" apuesta por un equilibrio. No se trata de negativizar la disciplina, el trabajo bien hecho, la exigencia y la productividad, sino de mitigar las consecuencias negativas que pueden perjudicar nuestra salud.

Te enumeramos algunas ideas para ayudarte:

- ✓ **Ser consciente de lo que implica esta situación y sus perjuicios.**
- ✓ **No negar los síntomas o las circunstancias adversas, ya que implican un desorden en las prioridades vitales:** este es el primer paso para el cambio.
- ✓ **Establecer límites realistas** en el trabajo y con el trabajo.
- ✓ **Tener tiempo para el descanso, la reflexión y análisis de ti mismo** y de las circunstancias vitales que te rodean.
- ✓ **Determinar bien los tiempos de descanso diarios**, además de planificar actividades de ocio y tiempo libre.
- ✓ **Buscar ayuda y apoyo en la familia y los amigos y cuidar las relaciones sociales:** es tan importante como el tiempo que dedicas al trabajo.
- ✓ **Permitirte momentos de pausa**, puesto que son esenciales para la creatividad, la claridad mental y la salud en general.

¿CÓMO CONCENTRARSE PARA ESTUDIAR?

Te damos los mejores tips para mejorar la concentración al estudiar. Consejos útiles para estudiantes adolescentes para afrontar la época de exámenes.

La pubertad o adolescencia es el periodo en el que los adolescentes pasan de ser niños a encontrar su camino como adultos. No es una etapa fácil para ellos, ya que fisiológica, biológica y socialmente experimentan muchos cambios a los que se tienen que enfrentar.

Dichos cambios, junto con los mil y un estímulos externos de los que disponen en la actualidad los adolescentes con los móviles, las redes sociales y los videojuegos, suponen una coctelera de circunstancias que hacen que cada vez les cueste más concentrarse en lo que están haciendo, y por supuesto, aún más en época de exámenes, cuando están sometidos a un estrés extra.

Hacer esquemas o mapas mentales favorece el procesamiento de la información del que los hace.

¿Cómo concentrarse para estudiar y memorizar?

- **Se debe mantener un ambiente relajado, limpio y ventilado.** A poder ser, que sea siempre en el mismo sitio donde se tengan cerca todas las herramientas que se necesitan para el estudio.
- **Es muy importante estar bien descansado.** Mantener una buena higiene del sueño es necesario para favorecer la concentración y un buen estudio.
- **Mantenerse bien hidratado.** Durante todo el proceso, se deben evitar las bebidas azucaradas y regular las bebidas con cafeína.
- **Seguir una buena alimentación.** Aunque parezca algo básico, evitar ciertos alimentos azucarados o grasas saturadas también favorece la concentración.
- **Ayúdale a planificar las tareas de forma realista.** Fijar objetivos realistas ayuda a alcanzar las metas y eso genera sensación de bienestar.
- **Es tan importante la gestión del tiempo de trabajo como la del descanso.** Asegúrate de que descansa cada 45 minutos, mínimo, y hace otra actividad que no sea de estudio para despejar la mente.
- **Hacer una primera lectura rápida del contenido.** Con esta técnica se consigue mayor concentración en la lectura, conocer más información y aprender a reconocer términos e ideas clave. La lectura rápida mejora la capacidad de asociación de conocimientos que ya tenemos con conceptos nuevos.
- **Subrayar palabras clave.** Después de la lectura rápida, subrayar las palabras clave ayuda a identificar términos y conceptos que luego favorecen el desarrollo del temario.
- **Hacer esquemas o mapas mentales.** Esto favorece el procesamiento de la información, ya que trabajarlos ayuda a entender conceptos y memorizarlos.

¿Cómo mejorar la concentración al estudiar?

- 1 Hacer sopas de letras, sudokus y otros pasatiempos para aumentar la concentración:** estos ejercicios nos ayudan a ejercitar la mente.
- 2 Montar rompecabezas y puzles:** este tipo de juegos contribuyen a ejercitar la memoria visual, tan importante mientras estudiamos. Además, los puzles hacen que observemos y analicemos donde encaja cada pieza.
- 3 Jugar a juegos de mesa en familia o con amigos.** Este tipo de dinámicas estimulan algunas de las funciones cerebrales como planificar una estrategia o improvisar según los cambios.
- 4 Seguir la aguja del reloj.** Seguir las agujas del reloj el máximo de tiempo posible. Es un ejercicio sencillo que se puede practicar en cualquier lugar. Lo ideal es practicarlo durante dos minutos regularmente.
- 5 Aislar sonidos.** El primer paso hacia la concentración es saber aislarse del murmullo constante que nos rodea. Si vaciamos la mente y escuchamos únicamente el sonido que hemos elegido aislar, nos será más sencillo estar pendientes solo de lo que estamos haciendo y concentrarnos para estudiar.

LEY DE BIENESTAR ANIMAL

Todo lo que debes saber

Te contamos cuáles son tus derechos y obligaciones con la nueva Ley de Bienestar Animal. ¡No te lo pierdas!



Se considera mascota al animal doméstico o silvestre en cautividad mantenido por el ser humano, principalmente, en el hogar.

La nueva Ley de Bienestar Animal, en vigor desde el 29 de septiembre de 2023, es una reclamación por parte de quienes protegen a los animales, ya que, aunque las comunidades autónomas cuentan con sus propias normativas, se consideraba necesaria una ley nacional que aglutinase los principales derechos de los animales.

La nueva norma recoge algunas de las medidas que ya estaban integradas en las legislaciones autonómicas, pero incorpora algunas novedades interesantes. Te contamos las más importantes.

¿Qué se considera mascota, según la Ley de Bienestar Animal?

Se considera mascota al animal doméstico o silvestre en cautividad mantenido por el ser humano, principalmente, en el hogar. Se debe tener en buenas condiciones de bienestar, que se respeten sus necesidades etológicas y no puede tener como destino su consumo ni un fin lucrativo.

Sin embargo, la nueva ley solamente permite la tenencia como animal de compañía de perros, gatos y hurones; los definidos en la Ley 8/2003, de 24 de abril, de Sanidad Animal; las especies silvestres contenidas en el listado positivo de animales de compañía; los de producción inscritos como animales de compañía por decisión de su titular, y las aves de cetrería y los animales de acuariofilia no incluidos en el catálogo de especies exóticas invasoras ni de especies silvestres protegidas. Todo ello, a falta de que se elabore un listado de especies domésticas de compañía.

¿Qué dicta la Ley de Bienestar Animal sobre los perros?

Las novedades más destacadas son:

- ➔ **Curso de tenencia responsable:** los propietarios de perros deben realizar un curso gratuito para facilitar la tenencia responsable. Hasta que no se desarrolle el reglamento que regulará este curso, no será obligatorio.
- ➔ **Seguro de responsabilidad civil:** será obligatorio, pero al igual que con el curso de formación, el reglamento aún no está elaborado, por lo que no se exige.
- ➔ **Supervisión del perro:** el plazo máximo es de 24 horas consecutivas. También prohíbe dejarle atado sin vigilancia en la puerta de comercios y, algo muy importante, dejarle encerrado en vehículos expuestos al frío o al calor.
- ➔ **Acceso a transporte público, establecimientos públicos o privados, playas, parques y otros espacios públicos:** se debe facilitar la entrada a los animales de compañía, en especial a los perros, siempre que no supongan un riesgo para las personas, otros animales y cosas, y respetando las condiciones higiénico-sanitarias y de seguridad establecidas por la ley.
- ➔ **Conejos, cobayas, tortugas:** quien tenga estos animales los van a poder seguir teniendo. Si el futuro listado de especies domésticas no los incluye, no se podrán tener nuevos ejemplares a partir de la publicación, pero los que ya tenemos en casa, se quedan.

Derechos de la Ley de Bienestar Animal

Se entiende por derechos de los animales su derecho al buen trato, respeto y protección, dada su naturaleza de seres sintientes. Sus responsables deben:

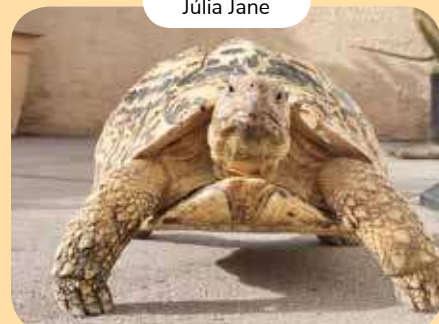
- ➔ **Mantenerlo en unas condiciones de vida dignas,** que garanticen su bienestar, derechos y desarrollo saludable.
- ➔ **Educar y manejar al animal con métodos que no provoquen sufrimiento o maltrato** ni le causen estados de ansiedad o miedo.
- ➔ **Ejercer sobre el animal la adecuada vigilancia** y evitar su huida.
- ➔ **No dejarle solo dentro de vehículos cerrados,** expuestos a condiciones térmicas o de cualquier otra índole que puedan poner su vida en peligro.
- ➔ **Prestar al animal los cuidados sanitarios necesarios** para garantizar su salud, recurriendo a un veterinario, si es necesario.
- ➔ **Mantener permanentemente localizado e identificado** al animal.



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!

Dalyson
Júlia Jane



Galleta
Carolina y Héctor



Hati
Encar



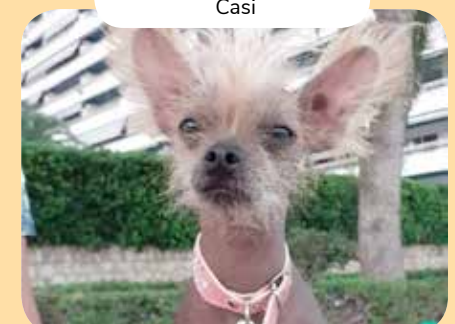
Musch
Quino



Xavito
Cristóbal



Yoda
Casi



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