



Entrenosotros

la revista del soci client

consum

GENER / FEBRER 2024
Núm. 124



EL TEMA DEL MES

LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL JA ESTAVA ACÍ I NO HO SABIES

SABER COMPRAR. COM ES LLIGEN LES ETIQUETES DELS ALIMENTS.
ELS CINC DE... M^a JESÚS ESPINOSA DE LOS MONTEROS. CONEIX-TE. SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA.

Tindre un pensament positiu és un gran propòsit per a 2024, i no significa ignorar els aspectes negatius ni evitar situacions complicades, sinó canviar l'enfocament i percebre el got mig ple, reconèixer el millor en cada persona i vore'ns, cuidar-nos i parlar-nos de manera positiva.

Ja has començat amb algun dels propòsits per a l'any nou? Tindre un pensament positiu és un gran propòsit, i no significa ignorar els aspectes negatius ni evitar situacions complicades, sinó canviar l'enfocament i percebre el got mig ple sempre, inclús davant problemes greus. Reconèixer el millor en cada persona i vore'ns, cuidar-nos i parlar-nos de manera positiva.

Les etiquetes dels aliments contenen informació sobre molts aspectes: calories, porcions, sal, sucre, dades nutricionals, sense gluten, eco, light... Però, en realitat sabem què signifiquen? Saber llegir-les correctament i interpretar-les, sobretot si tens alguna intolerància alimentària, t'ajudarà a fer eleccions saludables quan fas la compra i planificar les menjades. En **Saber Comprar** t'ho expliquem tot.

La intel·ligència artificial (IA) és un terme que està de moda últimament, però que ens sembla molt allunyat de la vida quotidiana, més relacionat amb el món de les noves tecnologies. Saps en quantes coses del dia a dia utilitzes ja (i des de fa temps) la IA? No és una cosa futurista, és real i la utilitzem, quasi tots, habitualment. És el **Tema del mes**, en el qual t'expliquem què és la IA, com funciona, els tipus que n'hi ha i els exemples quotidians en què la intel·ligència artificial està present sense que en siguem conscients.

Ara que ja estem en ple hivern, a tots ens agrada arribar a casa i caldejar-la per a estar a gust. Sabies que la forma en què calfem la casa pot tindre un impacte significatiu en el medi ambient? En **Es Eco** t'expliquem com ser més sostenibles amb la calefacció.

I, si és important cuidar el planeta, no ho és menys cuidar la salut, tant física com mental apostant per l'exercici freqüent i una alimentació saludable. Et proposem snacks d'exercici en la secció **Salut i Bellesa**. T'animes a provar-los? A més, la salut mental també és molt important en el benestar. El model laboral multitasca que impera hui dia amaga, en alguns casos, la síndrome de la vida ocupada. Si t'interessa saber en què consistix i quins riscos comporta, en trobaràs tota la informació en **Coneix-te**.

També et poden interessar totes les propietats que té la carxofa i que no sabies; **«Els 5 de...»** M. Jesús Espinosa de los Monteros, una fora de sèrie en el món del pòdcast, i, si tens mascota, totes les novetats de la Llei de benestar animal.

I, si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra en entrenosotros.consum.es Felix 2024!

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



10 Consumidor

- 04 **JUNTS FEM CONSUM**
Els nostres socis teniu molt a dir.
- 06 **ELS CINC DE...**
M. Jesús Espinosa de los Monteros.
- 08 **AVUI MENGEM**
Menú de Sant Valentí: receptes que enamoren.
- 10 **ELS FRESCOS**
Propietats de la carxofa: el que n'has de saber.
- 12 **SABER COMPRAR**
Com es lligem les etiquetes dels aliments.



14 Actualitat

- 14 **A EXAMEN**
Un gel de bany per a cada moment.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
La intel·ligència artificial ja era estada ací i no ho sabies.
- 18 **VIATJAR AMB GUST**
Naixements dels rius Cuervo i Xúquer.
- 20 **ÉS ECO ÉS LÒGIC**
Una calor sostenible.
- 22 **NOTÍCIES CONSUM**
Antonio Rodríguez, nou director general de Consum. Consum presenta la xarxa de tendes neutres. Implantem la setmana laboral de cinc dies en tota la xarxa. Consum ven taronges valencianes amb el segell de qualitat IGP Cítrics Valencians. Manresa, Martorell i Lleida, noves ciutats amb servei online de Consum. Consum incorpora prop d'un centenar de persones en les últimes obertures.



30 Pren nota

- 24 **SALUT I BELLESA**
Snacks de moviment: posa't en forma.
- 26 **CONEIX-TE**
Síndrome de la vida ocupada: riscos de la hiperproductivitat.
- 28 **CURA INFANTIL**
Com cal concentrar-se per a estudiar.
- 30 **MASCOTES**
Llei de benestar animal: tot el que n'has de saber.



Estant a l'altre costat del telèfon

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment.
Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.

Escoltant la teua opinió en les xarxes



"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 "



"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."



"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!!



Impulsant les teues idees

En Consum innovem per a atendre les necessitats i interessos dels nostres clients. Perquè siga més senzill vore com estalvies cada mes, pots consultar l'app de Món Consum i revisar els progressos del teu xec regal mensual en el moment. Comprova quant has gastat cada mes amb les compres, l'estalvi que has aconseguit i quant tens acumulat en total.
En Consum escoltem els nostres clients, envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i... conta'ns les teues idees!



Compartint trucs i consells

Truc guanyador ★★★★★



XOCOLATE AL PUNT
S'aboca la llet en la tassa en la qual es beurà i s'hi afigen cullerades de xocolata en pols al gust, no cal dissoldre'l ni remenar. Es fica la tassa en el microones a potència forta i, quan el xocolata cau al fons de la tassa, es trau i es remena bé. S'introdueix de nou en el microones i, quan veges que el xocolata puja fins a la vora de la tassa, estarà llest per a prendre quan es gele un poc!
Remedios Blasco

Participa-hi!

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

Provant i aprovant els productes

Prueba y aprueba



Sabies que només pel fet de ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves, si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua Cooperativa, este és el teu lloc.
Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya 50 € cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes provem...



Els cinc de...

M^a Jesús Espinosa de los Monteros

María Jesús Espinosa de los Monteros és una de les principals expertes en el món del pòdcast en castellà, on compta amb una trajectòria ben solvent i consolidada.

Fa pocs mesos va ser nomenada directora general d'Àudio de PRISA Media. Anteriorment, exercia el càrrec de directora de Podium Podcast en el mateix grup. A més, té dos prestigiosos premis Ondas: un, en 2013, a la Innovació Radiofònica pel seu projecte El Extrarradio, i un altre, en 2016, a la Millor Plataforma Radiofònica per Podium Podcast. Els reptes del futur en el sector de la comunicació i l'àudio li semblen, senzillament, apassionants.



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

Els cinc de Ma Jesús Espinosa de los Monteros

1



Arròs

Com a bona valenciana, m'encanta l'arròs i pràcticament qualsevol plat en què siga protagonista: l'arròs amb fesols i naps de la meua iaia, l'arròs amb llet i canella de ma mare o la paella de llenya que feia mon pare quan érem menuts. L'arròs forma part de la meua identitat i és un aliment que és capaç d'absorbir quasi qualsevol sabor. Això sí, m'agrada ben sencer. No hi ha res que m'agrade menys que l'arròs esclatat.

2



Alvocat

És un dels aliments que vaig incorporar a la dieta fa uns quants anys per a desdejunar o en ensalades. Té propietats fantàstiques per al cos com, per exemple, els greixos naturals, que ajuden en les malalties cardiovasculars. He menjat els millors alvocats en els meus viatges per l'Amèrica Llatina. Recorde especialment un taco amb llima dolça i carn desfilada a Mérida (Yucatán, Mèxic) amb el qual encara salive.

3



Pernil serrà

És un clàssic de la meua cuina per a desdejunar, dinar o sopar. Em sembla l'aliment dels déus i crec que a Espanya som uns afortunats perquè tenim este aliment a taula. Un bon pa, un poc d'oli d'oliva i unes quantes tallades de pernil són insuperables.

5



Gingebre

És un altre dels aliments bàsics en la meua compra setmanal. A l'hivern, les infusions de gingebre i llima m'ajuden a entrar en calor. A l'estiu, em prepare uns liquats verds amb llima, cogombre, poma verda, espinacs i gingebre que em donen l'energia necessària per a aguantar tot el dia.

4



Lloms de cavalla

M'agrada moltíssim el peix blau en conserva. Les sardines, les clòtxines, la tonyina... Però els lloms de cavalla són els meus preferits perquè tenen una textura que es desfà i pel sabor de pura mar. L'omega-3 que conté la cavalla ajuda a combatre el colesterol i a reforçar els músculs. La meua forma preferida de menjar lloms de cavalla és en una torrada amb pimentó roig torrat i un poc d'allioli.

MENÚ DE SANT VALENTÍ

Receptes que enamoren

Et presentem 3 receptes deliciosos per al menú de Sant Valentí. Sorprén la teua persona especial amb estes idees. No t'ho perdes.

L'amor se celebra durant tot l'any, és cert. Però si hi ha una data reconeguda mundialment per a festejar-lo és el 14 de febrer, el dia de Sant Valentí. Es poden fer molts plans i tindre detalls este dia, i un és, com no podia ser d'una altra manera, preparar alguna cosa ben bona per a menjar amb la qual enamorem (encara més) la nostra parella. Moltes vegades, dedicar temps i esforç a preparar un menú especial per Sant Valentí es valora inclús més que comprar directament alguna cosa material; per tant, convé tindre-ho molt en compte.

Un menú ben estructurat nutricionalment, amb ingredients fàcils, senzills i de temporada pot elevar la teua proposta culinària al nivell dels alts cuiners.

Dedicar temps i esforç a preparar un menú especial per Sant Valentí es valora inclús més que comprar directament alguna cosa material.

2

25

Mosset
de formatge brie,
olives i ceba



Ingredients (2 persones)

100 g de formatge brie. 20 g d'olives negres picades. 10 g de sucre. 10 g de farina. 1 ou
Per a la ceba amb mel:
120 g de ceba. 20 g de mel. 20 g de mantega. Sal i pebre

PREPARACIÓ

Pela la ceba i talla-la amb una mandolina a rodes molt fines. Col·loca-la en una cassola amb sal, pebre i mantega. Cuina la ceba en la cassola, tapa-la i deixa que es coga a foc suau fins que estiga estovada. En acabant, afeg-li la mel i deixa-ho refredar.

Aboca l'ou en el got de la batedora de varetes i comença'l a muntar, amb el sucre i un pessic de sal (fins que doble el volum, 10 minuts aproximadament). Després, tamisem la farina i la incorporem al batut d'ou alternant amb les olives.

Aboca la preparació en una safata de forn folrada amb paper i estén-la amb una pala suaument. Fica la safata al forn precalfat a 170 °C, durant uns 10 o 12 minuts. Abans que comence a daurar-se, trau-la del forn.

Per a finalitzar, unta la pasta encara tèbia amb la crema de formatge, ompli-la amb la ceba i enrotlla-la. Abans de servir-ho, deixa-ho reposar en la nevera 1 hora almenys.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
374 kcal	14,32g	26,41g	19,53g	14,04g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
8,21g	1,14g	174,64g	1,31g	15,67g

Informació nutricional per ració.

2

60

Delit de rellomello de
porc amb mel i pastís
de patata



Ingredients (2 persones)

240 g de rellomello de porc. 240 g de creïlles. 50 g de pernil cuit a daus. 40 g de formatge ratllat. 40 g de mel. 100 ml de nata líquida. 100 ml de vi blanc 20 ml d'oli d'oliva verge extra. 2 alls. Sal, pebre, timó i romer.

PREPARACIÓ

Mescla la mel, el vi, les herbes i dos alls xafats. Salpebra els rellomellos i deixa'ls marinar en la mescla durant unes 4 o 5 hores.

Quan haja passat este temps, escorre la carn i reserva l'adob. Lliga els rellomellos amb fil de cuina amb les puntes doblegades cap a dins.

Daura el pernil amb unes gotes d'oli. Pela les creïlles i talla-les a rodanxes, i posa-les en una font de forn amb el pernil. Salpebra-ho, afeg-li la nata i empolvora-ho amb el formatge.

Cuina-ho al forn durant 45 minuts a 180 °C.

Per a fer la carn, calfa una paella o una planxa amb oli i daura els rellomellos pels dos costats. Quan la carn estiga segellada, afeg-li l'adob i deixa'l reduir a foc lent fins que obtingues una salsa. Talla la carn a medallons i servix-la amb la salsa i amb una ració del pastís de creïlla.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
831 kcal	40,39g	53g	37,8g	22,31g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
20,34g	4g	184g	2,2g	18,57g

Informació nutricional per ració.

2

30

Cruixent de taronja
amb mousse
de xocolata



Ingredients (2 persones)

Per al cruixent: 25 g de xocolata negra de rebosteria al 70%. 10 g de flocs de dacsa. 5 g de taronja confitada
Per a la mousse: 60 ml de nata líquida per muntar. 45 g de xocolata negra de rebosteria al 70%. 45 ml de llet semidesnatada. 1 làmina de gelatina

PREPARACIÓ

Per al cruixent: Posa dos cercols de mousse en una safata amb paper de forn. Fon el xocolata al microones a potència mitjana i afeg-li els flocs de dacsa xafats i la corfa de taronja confitada picada. Onmpli'n la base dels cercols i xafa-ho bé perquè s'apegue i quede tot de la mateixa grossària. Reserva-ho en la nevera fins que s'endurisquen.

Per a la mousse: hidrata la fulla de gelatina en un bol amb aigua freda abundant durant 10 minuts. Bat la nata fins que estiga espumosa, però no dura, i reserva-la. Calfa la llet sense bullir i aboca-hi la fulla de gelatina escorreguda. Torna a fondre el xocolata en un bol al microones i afeg-li a poc a poc la mescla de llet i gelatina, remenant amb una espàtula de silicona. Deixa-ho refredar fins als 35 °C o durant uns 15 minuts i afeg-li suaument la nata semimuntada. Repartix-ho sobre el cruixent i deixa-ho en la nevera un mínim de quatre hores abans de servir-ho.

ENERGIA	PROTEÏNES	GREIXOS	HDC	SAT
370 kcal	3,95g	29g	23,43g	16,56g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	SUCRES
8,4g	0,81g	43,58g	5,06g	18,95g

Informació nutricional per ració.

Propietats de la CARXOFA EL QUE N'HAS DE SABER

Coneix les propietats de la carxofa i tots els beneficis que pot aportar este aliment al teu organisme. No t'ho perdes

85%

El component fonamental de les carxofes és l'aigua (85%).

TOTS ELS BENEFICIS DE MENJAR CARXOFA

El component fonamental de les carxofes és l'aigua (85%). És rica en fibra, que ajuda el trànsit intestinal, i vitamina K, que contribuïx al manteniment dels ossos. A més, aporta minerals, sobretot potassi, que ajuda a reduir la tensió arterial. La temporada de recol·lecció i millor època de consum de la carxofa és entre novembre i març.

La mida de cada peça varia segons la varietat, però en general oscil·la entre els 8 i els 12 centímetres de diàmetre. El pes pot variar entre els 50 i els 100 grams.

DOP CARXOFA DE BENICARLÓ

Hi ha moltes varietats de carxofa, algunes, autòctones: morada mallorquina, camús de Bretanya, romana gran, blanca de Tudela... A Espanya destaca la Carxofa de Benicarló per les excel·lents propietats i perquè a més té denominació d'origen protegida.

L'àrea de producció d'esta varietat s'estén per la part nord de la província de Castelló, a la comarca del Baix Maestrat, concretament, entre les localitats de Benicarló, Càlig, Peníscola i Vinaròs.

El Mediterrani preserva estes terres d'oscil·lacions tèrmiques fortes, i oferix hiverns moderats que permeten que la carxofa es desenvolupe consistent, redona i compacta. Este clima li atorga de manera natural una gran resistència que, en condicions òptimes de conservació, permet que tinga una llarga durada sense minvar-ne la qualitat.

El Consell Regulador de la DOP en controla tot el procés –des de la recol·lecció als camps fins a la selecció, envasament, etiquetatge i expedició– per a garantir que arriben a taula únicament les millors peces.

DEL NOSTRE WEB A TAULA

Les carxofes es poden menjar crues en ensalada, amb unes gotes d'oli i una miqueta de sal i de pebre; al forn, amb pernil o anxoves; en paella o menestra de verdures, amb vi o com a acompanyament de carn de corder. Tot seguit en vorem alguns exemples:

- Clòtxines amb carxofes
- Carxofes amb llima
- Pizza amb carxofes i pesto
- Bomba de carxofes
- Risotto de tomaca, carxofes i formatge
- Wok verd amb pit de pollastre, fusilli i carxofes



Consells

- Frega-les amb llima per a evitar que s'ennegrisquen una vegada tallades.
- Afig un poc de suc de llima i una culleradeta de farina a l'aigua de cocció perquè queden tendres.
- Evita sobrecuinar-les, ja que n'afecta el sabor i la textura.

COM ES LLIGEN LES ETIQUETES DELS ALIMENTS

T'ensenyem els millors trucs per a llegir les etiquetes dels aliments si seguixes dietes sense gluten, sense sucre o ecològiques. Aprén-los ara!



QUÈ SIGNIFICA L'ETIQUETA “ECOLÒGIC”

Producte ecològic (o eco): és aquell que aposta per un cultiu sense additius de síntesis químiques, per la sostenibilitat i per la cura del medi ambient, a més de tindre tots els certificats de la Unió Europea i del Consell d'Agricultura Ecològica del lloc d'origen.



QUÈ SIGNIFICA L'ETIQUETA “SENSE GLUTEN”

El logotip “sense gluten” en els productes d'alimentació és un símbol que indica que el producte ha sigut elaborat sense la presència de gluten. El gluten és una proteïna que es troba comunament en cereals com el blat, l'ordi i el sègol, i pot causar problemes de salut en persones amb malaltia celíaca o sensibilitat al gluten no celíaca.

Quan un producte porta este logotip significa que l'elaborador ha pres mesures per a evitar la contaminació encreuada amb gluten durant la producció.

Ara bé, si un aliment no porta el logotip “sense gluten”, no significa necessàriament que el producte continga gluten. Alguns aliments no contenen gluten naturalment com fruites, verdures, carn fresca, formatges, llet, ous, envinagrats, arròs, oli, fesols, cigrons...

LLISTA D'INGREDIENTS

Enumera els ingredients en ordre descendent segons el pes que tenen en el producte. Els ingredients es presenten amb els noms comuns o científics.

AL-LERGÒGENS

Algunes etiquetes indiquen la presència d'al·lèrgens com ara llet, gluten, cacauets, etc. (en total hi ha 14 al·lèrgens declarables).



CALORIES

Mostra la quantitat total de calories per cada 100 grams de producte. Este valor inclou calories provinents de greixos, carbohidrats, proteïnes i altres components presents en l'aliment.

GREIXOS

Es dividixen en greixos totals, greixos saturats, monoinsaturats i poliinsaturats. És important limitar la ingesta de greixos saturats i, en general, triar fonts de greixos més saludables.

HIDRATS DE CARBONI

Inclou la quantitat total d'hidrats de carboni, així com sucres.

SUCRES

Mostra la quantitat total de sucres presents en el producte. És útil distingir entre el sucre naturalment present (present en fruites) i el sucre afegit.

PROTEÏNES

Indica la quantitat de proteïnes per cada 100 grams.

VITAMINES I MINERALS

L'etiqueta pot proporcionar informació sobre la presència i quantitat de certes vitamines i minerals, expressada com a percentatge del valor de referència de nutrients (%VRN).

Consells per a identificar els nivells de sucre en l'etiquetatge

Les persones amb diabetis han de prestar una atenció especial a diversos aspectes en la taula nutricional dels aliments. Les àrees clau són:

→ **Hidrats de carboni:** tenen un impacte significatiu en els nivells de glucosa en sang.

→ **Fibra alimentària:** pot ajudar a controlar els nivells de glucosa. Més contingut de fibra pot ajudar a reduir l'augment ràpid de glucosa havent dinat.

→ **Sucres:** controlar el consum de sucres és essencial per a mantindre nivells de glucosa estables.

→ **Greixos saturats:** controlar-ne la ingesta és important per a la salut cardiovascular, especialment rellevant per a les persones amb diabetis.

→ **Proteïnes:** poden tindre menys efecte en els nivells de glucosa, però també són una part important de la dieta, per això es recomana equilibrar adequadament les proteïnes en la dieta.

→ **Sal:** la hipertensió és un risc comú en persones amb diabetis. Controlar la ingesta de sal és crucial per a mantindre la salut cardiovascular.

UN GEL DE BANY PER A CADA MOMENT

Descobrix els tipus de gel de bany que hi ha i tria el que s'adapte millor a les necessitats de la teua pell. No t'ho perdes!

Gel de dutxa

NETEDAT I FRESCOR

És un dels tipus més comuns de gel de bany. Està dissenyat per a netejar la pell i eliminar la brutícia i les impureses. En general, este tipus de gel conté ingredients que no ressequen la pell i la deixen suau i fresca. Està indicat per a l'ús de tota la família. A més, sovint conté fragàncies que poden proporcionar una experiència sensorial agradable durant la dutxa.

Gel de bany exfoliant

RENOVACIÓ DE LA PELL

Conté xicotetes partícules que ajuden a eliminar les cèl·lules mortes de la pell per a aconseguir una pell més suau i radiant. Este tipus de gel de bany és ideal per a eliminar impureses, suavitzar la pell i millorar la circulació sanguínia. Es recomana alternar-lo amb un gel de bany convencional i utilitzar l'exfoliant una o dos vegades a la setmana per a evitar una exfoliació excessiva.

Gel de bany hidratant

NUTRICIÓ

Està formulat per a proporcionar humitat a la pell. Conté ingredients com l'àcid hialurònic, la glicerina i l'àloe vera, que ajuden a mantindre la pell suau i flexible. Este tipus de gel de bany és ideal per a persones amb la pell seca o deshidratada, ja que ajuda a previndre la sequedat i reduir les línies fines.

Gel de bany d'àloe vera

CALMANT I CICATRITZANT

L'àloe vera és conegut per les propietats calmants i cicatritzants. En format gel de bany és especialment útil per a alleujar cremades solars, irritacions cutànies i picades d'insectes. L'àloe vera, a més de la capacitat que té per a reduir la inflamació i l'enrogiment, també promou la regeneració cel·lular i ajuda la pell a mantindre's sana.

Gel de bany relaxant

ALLEUJAMENT DE L'ESTRÉS I LA TENSIÓ

Sol contindre ingredients com el mentol, l'eucaliptus o la lavanda, que proporcionen una sensació de frescor i alleujament. Este tipus de gel de bany és ideal per a després d'un dia llarg de faena o un entrenament intens. Ajuda a relaxar els músculs i a alleujar l'estrés, i deixa la pell amb una agradable sensació de benestar.

Gel de bany per a massatges

BENESTAR I CONNEXIÓ

El gel de bany per a massatges està dissenyat per a facilitar que les mans s'esvaren durant un massatge. Conté ingredients que hidraten la pell i permeten un massatge suau i relaxant. Pot estar enriquit amb olis essencials que potencien l'experiència i brinden un efecte d'aromateràpia.

Com podem triar el gel de bany

- 1 CONEIX EL TEU TIPUS DE PELL:** tria un gel de bany que s'adapte a les característiques i requisits de la teua pell per a obtenir els millors resultats.
- 2 INGREDIENTS NATURALS I NUTRITIUS:** opta per un gel de bany que continga ingredients que ajuden a mantindre la hidratació i suavitzar la pell, com l'àloe vera, l'oli de coco, la mantega de karité i vitamines.
- 3 EVITA INGREDIENTS NOCIUS:** els parabens, els sulfats i les fragàncies sintètiques poden irritar la pell i causar reaccions al·lèrgiques. Són aconsellables els ingredients suaus i no irritants per a garantir una experiència segura i efectiva.
- 4 AROMA AGRADABLE:** tria un aroma que t'agrade i que siga durador, però no embafador. Algunes persones preferixen aromes frescos i de fruites, mentre que d'altres opten per fragàncies més suaus i relaxants.
- 5 TEXTURA I CONSISTÈNCIA:** algunes persones preferixen un gel de bany lleuger i de ràpida absorció, mentre que unes altres preferixen fórmules més espesses i riques.
- 6 COMPROVA QUE ÉS COMPATIBLE:** si tens la pell sensible o propensa a al·lèrgies, tria un gel de bany que haja sigut provat dermatològicament i que siga hipoal·lèrgic.
- 7 CONSIDERA LA SOSTENIBILITAT:** busca marques que utilitzen envasos reciclables, ingredients sostenibles i pràctiques ètiques. La cura del medi ambient pot ser un factor determinant a l'hora de triar el gel de bany.

El gel de bany ofereix una àmplia varietat de beneficis per a la pell, des de la neteja i la hidratació fins a la relaxació i la revitalització.

LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

ja estava ací i no ho sabies

En este article t'ho expliquem tot sobre la IA (intel·ligència artificial): què és, tipus, usos, millors intel·ligències... No t'ho perdes!



QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

La intel·ligència artificial (IA) és un camp de la informàtica que s'enfoca a generar sistemes que puguin fer tasques que normalment requereixen intel·ligència humana, com ara l'aprenentatge, el raonament i la percepció. Estos sistemes poden percebre l'entorn, raonar sobre el coneixement, processar la informació derivada de les dades i prendre decisions per aconseguir un objectiu concret.

El terme "intel·ligència artificial" (artificial intelligence) el va crear John McCarthy en 1956 durant la Conferència de Dartmouth, un esdeveniment històric que va reunir alguns dels millors científics de l'època per discutir la possibilitat de crear una màquina que poguera pensar com un ésser humà.

COM FUNCIONA

Les intel·ligències artificials utilitzen algorismes i models matemàtics per a processar grans quantitats de dades i prendre decisions basades en patrons i regles establides per mitjà de l'aprenentatge automàtic. D'esta manera, la IA pot millorar la precisió i eficiència amb el temps.

TIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

Segons la definició d'IA de la Comissió Europea, n'hi ha de dos tipus:

- **Programes informàtics:** assistents virtuals, programes d'anàlisi d'imatges, motors de busca o sistemes de reconeixement de veu i rostre.
- **Intel·ligència artificial integrada:** robots, drons, vehicles autònoms o la Internet de les Coses.

També es pot diferenciar segons la potència:

- **IA feble:** dissenyada per a desenvolupar tasques específiques i limitades com el reconeixement de veu, la identificació d'imatges o la traducció d'idiomes. No té capacitat d'aprenentatge o adaptació per si mateixa i requereix que la programen. Té un abast limitat.
- **IA forta:** dissenyada per a tindre una àmplia gamma d'habilitats cognitives i capacitat d'aprenentatge autònom. Pot dur a terme nombroses tasques i aprén autònomament a mesura que interacciona amb l'entorn. Té la capacitat de raonar, planificar i prendre decisions complexes.
- **IA superintel·ligent:** és un tipus d'IA que superaria la intel·ligència humana en tots els aspectes, seria capaç de comprendre el món i resoldre problemes complexos a una velocitat i eficiència que els éssers humans no podem aconseguir. És una forma teòrica d'IA que encara no s'ha desenvolupat.

EXEMPLES D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

- **Compres per internet i publicitat:** per a crear recomanacions personalitzades, optimitzar els productes, planejar l'inventari, processos logístics, etc.
- **Els motors de busca,** com Google, que aprenen de les dades que proporcionen els usuaris per oferir resultats de recerca rellevants.
- **Les xarxes socials:** són màquines intel·ligents que adapten la informació tenint en compte el tipus de missatge que t'interessa pel teu historial i les preferències d'amistats i contactes.
- **Els assistents personals digitals dels telèfons intel·ligents.** Les ferramentes de programació de Siri i Alexa usen processadors lingüístics i d'IA per a donar informació individualitzada.
- **Correu electrònic:** tant el programa d'autocorrecció que identifica errors d'escriptura, com el de predicció (que "acaba les frases") són màquines intel·ligents, així com el filtre de correu fem.
- **Netflix i Amazon:** són màquines d'IA les que et suggereixen els productes que més t'agraden.
- **Cases, ciutats i infraestructures intel·ligents:** la IA també està present en el camp de la domòtica, com els termòstats intel·ligents que aprenen del nostre comportament per a estalviar energia o, a les ciutats, per a regular el trànsit o per a fer més eficient la circulació i reduir els embussos.
- **Ciberseguretat:** per a ajudar a reconèixer i lluitar contra els ciberatacs i altres amenaces online basant-se en les dades que reben contínuament, reconeixent patrons i impeding els atacs.
- **Lluita contra la desinformació:** per a detectar notícies falses i desinformació a l'hora d'extraure informació de les xarxes socials, buscar paraules sensacionalistes o alarmants i identificar quines fonts online es consideren autoritzades.

“ **LA INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL (IA) ÉS UN CAMP DE LA INFORMÀTICA QUE S'ENFOCA A GENERAR SISTEMES QUE PUGUEN FER TASQUES QUE NORMALMENT REQUERIXEN INTEL·LIGÈNCIA HUMANA.** ”



NAIXEMENTS DELS RIUS CUERVO I XÚQUER

Guia pels rius de Castella-la Manxa

Et presentem una guia magnífica pels naixements dels rius Cuervo i Xúquer i altres llocs recòndits en este parador de Castella-la Manxa!



Cascada del Molino de la Virgen



Cova de Don Juan



Zarajos



Migas

Naixements del riu Cuervo, rutes i cascades

Situat a La Serranía de Conca, el naixement del riu Cuervo és un monument natural envoltat de paisatges impressionants. La ruta circular de poc més de tres quilòmetres és ideal per a famílies i porta cap al naixement a través de passarel·les i cascades. Altres rutes inclouen la sendera de La Turbera i la ruta d'El Pinar.

Naixement del riu Xúquer

El riu Xúquer naix a La Serranía de Conca, en un paratge conegut com Los Ojuelos de Valdeminguete, al fons de la vall que separa la Muela de San Felipe de la Muela de la Mogorrita, les més altes de la província. A quatre quilòmetres del poble de Tragacete, a l'alberg de San Blas, comença la sendera que conduïx a la cascada del Molino de la Virgen, un salt d'aigua preciós d'uns vint metres d'alçària, preàmbul de les meravelles de la conca alta del riu Xúquer.

Les gorges del Xúquer

Les gorges del Xúquer, entre Jalance i Cofrentes, ofereixen un paisatge impressionant amb barrancs alts i túnels excavats a la roca. Hi ha rutes circulars, com la del pont Star, que revelen la cova de Don Juan i miradors espectaculars.

Descobrix La Hoz del Júcar

A la província d'Albacete, La Hoz del Júcar sorprèn amb un paisatge pintoresc, canyons fluvials i pobles pintorescos. Hi destaquen localitats com Alcalá del Júcar, Tolosa, Casas del Cerro i Jorquera.

Què podem menjar entre ruta i ruta

- ➔ **Zarajos:** molt populars en la cuina de Conca, els zarajos són l'intestí prim del corder enrotllat en un pal. Se solen cuinar fregits o a la planxa.
- ➔ **Migas:** són trossos xicotets de pa dur sofregits en oli amb alls, rostes de cansalada entreverada, xoriço i pebre roig. Sovint s'acompanyen amb raïm blanc i un ou fregit damunt.
- ➔ **Gaspaxo manxec:** és un guisat caldós que es cuina amb carn (conill, pollastre o perdiu) i té com a ingredient principal trossos de coca "cenceña" manxega, un pa àzim sense rent.
- ➔ **Morteruelo:** Guadalajara, Albacete i, sobretot, Conca són els responsables d'este plat d'origen medieval. Els ingredients fonamentals són el fetge de porc i la carn de caça. Es cuina amb pa esmollat o ratllat i espècies (canella i comí).
- ➔ **Alajú:** és un dels dolços més típics de Conca. Els ingredients principals són ametles, pa ratllat i mel, encara que s'hi poden afegir pinyons i anous. És una massa que es fa amb mel, espècies, pa ratllat, pa torrat i fruita seca.

TIPUS DE CALEFACCIÓ

per a casa

Examinem els diferents tipus de calefacció que hi ha i els efectes que tenen sobre la naturalesa perquè pugues triar el que s'adapte millor a les teues necessitats.

La manera com cal fem la casa pot tindre un impacte significatiu en el medi ambient. En un món cada vegada més conscient de la necessitat de reduir la petjada de carboni i promoure la sostenibilitat, és important considerar opcions de calefacció que siguin respectuoses amb l'entorn, a més de valorar els costos d'instal·lació i manteniment, l'eficiència i les condicions

climàtiques de la zona. En este article explorarem diversos tipus de calefacció que poden ajudar a mantindre les cases caldejades sense danyar el planeta.

A més de tindre en compte la font d'energia, l'ús de sistemes de calefacció intel·ligents pot contribuir a una calefacció més eficient i, per tant, a una petjada de carboni inferior.

“ ELS TERMÒSTATS PROGRAMABLES, ELS SISTEMES DE DIFERENCIACIÓ DE ZONES DE CALOR I LA DOMÒTICA PODEN AJUDAR A MINIMITZAR EL DESAPROFITAMENT D'ENERGIA. ”



Calefacció per combustió

És el sistema de calefacció clàssic. Les estufes de llenya o de pèl·lets o els fumerals són sistemes de calefacció autònoms que utilitzen combustibles sòlids per a generar calor.

- 😊 Ideal per a espais individuals o per a complementar altres sistemes de calefacció.
- 😞 Necessita subministrament constant de combustible. Pot generar fum o cendra.



Calefacció de gas

És el tipus més popular al nostre país. L'aigua calenta pot dirigir-se a radiadors o a una instal·lació de sòl radiant per aigua.

- 😞 La instal·lació inicial pot exigir una inversió elevada depenent, sobretot, del tipus de caldera que triem.
- 😊 És respectuosa amb el medi ambient, a penes emet CO₂ i té un rendiment alt.



Calefacció solar

És una de les fonts d'energia més netes i sostenibles disponibles.

Aprofita l'energia del sol per a caldar aire o aigua que després es distribueix per la casa.

Els panells solars capturen la radiació solar i la convertixen en calor utilitzable.

- 😞 Depèn de les condicions climàtiques i pot requerir una inversió inicial significativa.
- 😊 Pot proporcionar aigua calenta per a calefacció i ús domèstic, i reduïx així la dependència de combustibles fòssils.



Calefacció elèctrica

😊 És popular per la facilitat d'instal·lació i versatilitat. Utilitza resistències elèctriques per a caldar l'aire directament, per això no es necessita un combustible addicional.

😞 Tendix a ser menys eficient en termes de consum d'energia i pot augmentar significativament la factura elèctrica, especialment en climes freds.

Els radiadors elèctrics, els caldadors de convecció, els sistemes de sòl radiant elèctric i els radiadors d'oli són exemples de sistemes de calefacció elèctrica.



Calefacció per geotèrmia o aerotèrmia

Utilitza la temperatura constant del sòl (geotèrmia) o de l'aire (aerotèrmia) per a generar calor.

Consistix en una bomba de calor que extrau la calor del subsòl o de l'aire i l'allibera a l'interior de l'habitatge.

- 😊 És altament eficient i pot estalviar una quantitat significativa d'energia. Pot integrar-se en sistemes de sòl radiant o en radiadors o proporcionar calefacció, refrigeració i aigua calenta.



Biomassa

És una opció sostenible, ja que utilitza matèria orgànica com fusta, pèl·lets d'anou i altres residus com a font de calor.

S'utilitza en estufes, calderes i sistemes de calefacció central.

- 😊 La conversió d'estes deixalles en energia reduïx la quantitat de residus que s'envien als abocadors.

Lideratge



Antonio Rodríguez, nou director general de Consum

El Consell Rector de Consum va nomenar el mes de novembre passat Antonio Rodríguez Lázaro, fins a eixe moment director de Gestió de Tendes, nou director general de Consum, amb motiu de la pròxima jubilació de Juan Luis Durich Esteras, que ha dirigit la Cooperativa els últims 30 anys. Este canvi serà efectiu a partir de l'1 de febrer de 2024.

Amb més de 30 anys de reconegut prestigi en el sector de la distribució i distingit com a Dirigent de l'Any en 2008, Durich ha aconseguit posicionar Consum com la cooperativa més gran per volum de negoci en la seua àrea d'influència i la primera per nombre de socis consumidors d'àmbit nacional. Pel seu costat, Antonio Rodríguez Lázaro, nascut a Albacete en 1963, és enginyer industrial per la Universitat Politècnica de València i ha desenvolupat gran part de la seua carrera professional en Consum, on ha dirigit diferents àrees clau, fet que li ha atorgat un coneixement ampli de l'organització i del negoci.

Sostenibilitat



Consum presenta la xarxa de tendes neutres

Consum va presentar a finals d'octubre la xarxa de tendes neutres, una iniciativa pionera en el sector de la distribució alimentària que té com a objectiu reduir i compensar les emissions dels seus establiments com a part de l'estratègia de descarbonització amb horitzó 2030. AENOR ha verificat la compensació d'un total de 3,78 tones de CO₂ corresponents a les emissions de 80 supermercats Consum de la Comunitat Valenciana (44), Catalunya (21), Castella-la Manxa (7), la Regió de Múrcia (6) i Andalusia (2).

Totes estes tendes disposen d'energia de fonts renovables, mobiliari frigorífic eficient amb neveres verticals que suposa un estalvi del 50% i il·luminació led en totes les dependències. Gràcies a l'aplicació d'estes mesures s'ha aconseguit reduir les emissions de les tendes, que en 2015 s'estimaven en 150 tones de CO₂ cada una. Les 3,78 tones que generen ara conjuntament, es compensen amb crèdits de carboni d'un bosc de pins i alzines situat a Madrigueras (Albacete), inscrit en el projecte d'absorció del Registre de Petjada de Carboni del Ministeri de Transició Ecològica i Repte Demogràfic.

Producte de proximitat



Consum ven taronges valencianes amb el segell de qualitat IGP Cítrics Valencians

Totes les taronges d'origen valencià que distribuirà Consum esta temporada tenen el segell IGP Cítrics Valencians, distintiu de qualitat amb què la Cooperativa treballa des de fa cinc anys. En conjunt, el 90% de les taronges i mandarines que es vendran esta campanya als supermercats Consum són d'origen valencià. El 10% restant es compra en zones de producció més primerenques com Còrdova i Sevilla o més tardanes com Huelva.

La Cooperativa manté l'aposta pels productes locals durant la campanya de cítrics que comença estos dies i s'allarga fins a finals d'agost. La previsió és distribuir en els seus establiments prop de 23.000 tones de mandarines i taronges d'origen nacional durant la campanya 2023-24, un 15% més que la temporada anterior. Consum manté l'aposta pels productes de proximitat també durant esta campanya de cítrics i reforça el compromís amb els segells de qualitat que els certifiquen, com les indicacions geogràfiques protegides d'IGP Cítrics Valencians i la IGP Clementines de Terres de l'Ebre.

Creixement



Manresa, Martorell i Lleida, noves ciutats amb servici online de Consum

Consum continua ampliant la tenda online per Catalunya i ha arribat, per primera vegada, a grans ciutats com ara Lleida i també a poblacions com Manresa i Martorell, del cinturó metropolità de Barcelona. Amb esta nova ampliació del servici de compra online, la Cooperativa arribarà a prop de 234.000 clients potencials, amb entregues en franges d'una hora i, si la compra es fa abans de les 12 del matí, es pot rebre el mateix dia, sempre que hi haja disponibilitat.

La Cooperativa va començar el servici de compra online a Barcelona a finals del 2017. Des de llavors, ha ampliat este servici a més de 135 poblacions de Catalunya, principalment a les comarques de Barcelona, amb uns 70 municipis que disfruten des de fa anys del servici online, però també de Girona, amb més de 40 poblacions cobertes; 24 de Tarragona i ara també a la ciutat de Lleida.

Conciliació



Implantem la setmana laboral de cinc dies en tota la xarxa

Consum ha implantat en el 100% de la seua xarxa de supermercats la setmana laboral de cinc dies. La Cooperativa es convertix, així, en la primera empresa del sector al detall que aplica esta mesura de conciliació en totes les seues tendes; una mesura que va començar a implantar-se en 2021. En total, es beneficien d'este sistema de torns més de 17.600 treballadors de 486 tendes, que mantenen els servicis i l'horari habituals.

Els treballadors faran un màxim de 37 hores i mitja setmanals. A més, la plantilla estructural dels supermercats disposarà d'un cap de setmana llarg (dissabte i diumenge) cada cinc setmanes.

Ocupació



Consum incorpora prop d'un centenar de persones en les últimes obertures

Consum ha obert tres noves tendes en l'últim trimestre de 2023. Es tracta dels establiments d'Adra (Almeria), Motril (Granada) i Villanueva de los Infantes (Ciudad Real). Amb estos nous supermercats, la Cooperativa incrementa la plantilla en vora un centenar de persones.

La previsió de la Cooperativa per a este exercici, que finalitza en gener de 2024, era obrir un total de 15 noves tendes: València capital, Huétor Vega (Granada), Villarrobledo (Albacete), Moncofa (Castelló), Cartagena (Múrcia), Pulpí i El Ejido (Almeria), Alginet (València), el Verger i Torrevieja (Alacant), Figueres (Girona) i esta última d'Adra (Almeria), Motril (Granada), Villanueva de los Infantes i Tomelloso (Ciudad Real).

SNACKS DE MOVIMENT

posa't en forma

T'expliquem què són els snacks d'exercici i tots els beneficis que et pot aportar a salut fer estos moviments.

QUÈ ÉS UN MICROENTRENAMENT O SNACK D'EXERCICI?

Nanoentrenaments, microentrenaments, snacks d'exercici... Has sentit alguna vegada estos termes? Has de saber que tots engloben un mateix concepte: són exercicis intensos molt breus de menys d'un minut, que estan ideats per a fer-se al llarg del dia, trencar la rutina i aprofitar qualsevol oportunitat per a activar el cos.

Els snacks d'exercici s'han fet virals pels nombrosos avantatges que tenen... I no només psicològics! S'ha demostrat que l'activitat física ajuda a previndre i controlar malalties relacionades amb el sedentarisme, com són les malalties reumàtiques o cardíques o els accidents cerebrovasculars, entre moltíssimes altres afeccions.

T'expliquem alguns beneficis de l'exercici en snacks:

- ➔ Et permeten fer exercici físic sense haver d'anar al gimnàs.
- ➔ No necessites material esportiu per a dur-los a terme, ja que només fa falta el teu propi cos.
- ➔ No necessites organitzar-te el dia al voltant de l'esport, sinó que l'exercici físic s'adapta a la situació en què et trobes: oficina, treball en casa, viatges, etc.
- ➔ Per a les persones amb vida molt sedentària, els microentrenaments o snacks de moviment poden resultar la solució ideal per a fer exercici físic.
- ➔ Estos snacks d'exercici milloren el sistema cardiovascular, la força i l'equilibri de la zona central, ja que totes les parts del cos poden estar involucrades.

Exemples de snacks d'exercici

1 *Oblida l'ascensor:* opta per les escales en comptes de l'ascensor, tant per a pujar com per a baixar.



2 *Camina de pressa:* fes ràfegues de velocitat durant la caminada diària per a anar al treball o quan tornes a casa.



3 *Flexions en la paret o pilates de paret:* si t'has d'alçar un moment de la cadira, aprofita per a efectuar 10 flexions dret en la paret i enfortir els músculs de l'esquena i els braços.



4 *Esquats:* quan t'alces, aprofita per a fer 10 esquats ràpids. D'esta manera, enfortixes els músculs de les cames i els glutis.



5 *Estiraments:* alça't de la cadira cada hora i estira els músculs. Com? Posa't de puntetes i estira els braços cap amunt.



SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA

Riscos de la hiperproductivitat

La pressió constant de mantindre uns estàndards alts genera un nivell d'autoexigència difícil de sostindre i que afeblix la resiliència emocional.

Et parlem de la síndrome de la vida ocupada i els riscos que pot tindre la hiperproductivitat desmesurada per a la salut. No t'ho perdes.

QUÈ ÉS LA PRODUCTIVITAT?

Actualment, en tots els negocis i desenvolupaments estratègics empresarials, el terme productivitat es posiciona com a columna vertebral de l'èxit. Segons el DNV, és la "relació entre la producció obtinguda i els factors utilitzats per a obtindre-la en un període de temps determinat". Per a assolir-la, les empreses plantegen objectius de productivitat a les plantilles i compensacions econòmiques per a implicar-les en la consecució de l'èxit empresarial.

Però quin cost i quin benefici s'obtenen en termes de salut i benestar? Són raonables les jornades de faena infinites per a aconseguir algunes metes? Potser els mitjans utilitzats no estan en equilibri amb la producció: parlem de la hiperproductivitat com una manera de viure i les conseqüències psicològiques que té.

QUÈ ÉS LA HIPERPRODUCTIVITAT I D'ON NAIX?

Cap a finals del segle passat es presentava com a prototip de bon treballador el broker o yuppie, i amb això va canviar el model de la vida laboral. Es plantejava el model multitasca: fer més d'una cosa alhora, amb una alta eficàcia, eficiència de gestió, maximització dels recursos i aprofitament del temps. Semblava possible viure en contínua connexió amb els objectius professionals, per damunt de la salut o altres objectius de vida. No obstant això, darrere de l'aparent prosperitat d'este estil de vida, s'amaga la síndrome de la vida ocupada.

QUÈ ÉS LA SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA I COM ENS AFECTA?

El que va nèixer com un estil de vida, aparent prosperitat i millora professional ha anat guanyant espai en les consultes de salut mental per les conseqüències que implica.

La necessitat d'ocupar cada hora del dia amb la faena, arribar a tot, aconseguir objectius i estar sempre pendent de qüestions laborals pot semblar admirable, però té riscos: esgotament, fatiga física i mental, ansietat, estrès elevat, disminució de l'atenció i concentració, incapacitat per a desconnectar de la faena, falta de temps per al descans...

EL PAPER DE L'AUTOEXIGÈNCIA EN LA HIPERPRODUCTIVITAT

La pressió constant de mantindre uns estàndards alts genera un nivell d'autoexigència difícil de sostindre i que afeblix la resiliència emocional. Es deterioren les relacions personals, familiars i socials. Comporta una pèrdua de la creativitat i una disminució de la capacitat per a disfrutar d'altres facetes de la vida.

La recerca implacable de perfecció, l'autoavaluació crítica i no desconnectar poden portar a la sobreexigència, l'esgotament i, en última instància, al deteriorament de la salut mental.

El dret a la desconnexió

Apuntar tan alt professionalment acaba passant factura físicament i psicològicament. Com ho podem remeiar? L'anomenat "dret a la peresa" aposta per un equilibri. No es tracta de negativitzar la disciplina, el treball ben fet, l'exigència i la productivitat, sinó de mitigar les conseqüències negatives que poden perjudicar la salut.

T'enumerem algunes idees per a ajudar-te:

- ✓ **Ser conscient del que implica esta situació i els perjudicis que té.**
- ✓ **No negar els símptomes o les circumstàncies adverses, ja que impliquen un desordre en les prioritats vitals: este és el primer pas per al canvi.**
- ✓ **Establir límits realistes en la faena i amb la faena.**
- ✓ **Tindre temps per al descans, la reflexió i anàlisi de tu mateix i de les circumstàncies vitals que t'envolten.**
- ✓ **Determinar bé els temps de descans diaris, a més de planificar activitats d'oci i temps lliure.**
- ✓ **Buscar ajuda i suport en la família i les amistats i cuidar les relacions socials: és tan important com el temps que dediques a la faena.**
- ✓ **Permetre't moments de pausa, ja que són essencials per a la creativitat, la claredat mental i la salut en general.**

COM CAL CONCENTRAR-SE PER A ESTUDIAR?

Et donem els millors consells per a millorar la concentració en l'estudi. Consells útils per a estudiants adolescents per a afrontar l'època d'exàmens.

La pubertat o adolescència és el període en el qual els adolescents passen de ser xiquets a trobar el camí com a adults. No és una etapa fàcil, ja que fisiològicament, biològicament i socialment experimenten molts canvis als quals s'han d'enfrontar.

Estos canvis, juntament amb els mil i un estímuls externs de què disposen els adolescents en l'actualitat amb els mòbils, les xarxes socials i els videojocs, suposen una coctelera de circumstàncies que fan que cada vegada els costés més concentrar-se en el que fan, i per descomptat, encara més en època d'exàmens, quan estan sotmesos a un estrés extra.

Fer esquemes o mapes mentals afavoreix el processament de la informació de qui els fa.

Com es pot concentrar-se per a estudiar i memoritzar?

- **Cal mantindre un ambient relaxat, net i ventilat.** Si és possible, que siga sempre en el mateix lloc on es tinguen a prop totes les ferramentes que es necessiten per a l'estudi.
- **És molt important descansar bé.** Mantindre una higiene del son bona és necessari per a afavorir la concentració i un bon estudi.
- **Mantindre una bona hidratació.** Durant tot el procés, s'han d'evitar les begudes amb sucre i regular les begudes amb cafeïna.
- **Seguir una bona alimentació.** Encara que sembla una cosa bàsica, evitar uns certs aliments amb sucre o greixos saturats també facilita la concentració.
- **Ajuda'ls a planificar les tasques de manera realista.** Fixar objectius realistes ajuda a assolir les metes i això genera sensació de benestar.
- **És tan important gestionar bé tant el temps de treball com el del descans.** Assegura't que descanses cada 45 minuts com a mínim i que fan una altra activitat que no siga d'estudi per a aclarir la ment.
- **Fer una primera lectura ràpida del contingut.** Amb esta tècnica s'aconsegueix concentrar-se millor en la lectura, conèixer més informació i aprendre a reconèixer termes i idees clau. La lectura ràpida millora la capacitat d'associació de coneixements que ja tenim amb conceptes nous.
- **Subratllar paraules clau.** Després de la lectura ràpida, subratllar les paraules clau ajuda a identificar termes i conceptes que després afavoreixen el desenvolupament del temari.
- **Fer esquemes o mapes mentals.** Això facilita el processament de la informació perquè treballar-los ajuda a entendre conceptes i memoritzar-los.

Com es pot millorar la concentració a l'hora d'estudiar?

- 1 Fer sopes de lletres, sudokus i altres passatemps per a augmentar la concentració:** estos exercicis ens ajuden a exercitar la ment.
- 2 Fer trencaclosques i puzles:** este tipus de jocs contribuïxen a exercitar la memòria visual, tan important mentre estudiem. A més, els puzles fan que observem i analitzem on encaixa cada peça.
- 3 Jugar a jocs de taula en família o amb amics.** Estes dinàmiques estimulen algunes de les funcions cerebrals, com ara planificar una estratègia o improvisar segons els canvis.
- 4 Seguir l'agulla del rellotge.** Seguir amb la mirada les agulles del rellotge tant de temps com siga possible. És un exercici senzill que es pot practicar en qualsevol lloc. És ideal practicar-ho durant dos minuts regularment.
- 5 Aïllar sons.** El primer pas cap a la concentració és saber aïllar-se del murmur constant que ens envolta. Si buidem la ment i escoltem únicament el so que hem triat aïllar, ens serà més senzill estar pendents només del que fem i concentrar-nos per a estudiar.

LLEI DE BENESTAR ANIMAL

Tot el que n'has de saber

T'expliquem quins drets i obligacions tens amb la nova Llei de benestar animal. No t'ho perdes!



Es considera mascota l'animal domèstic o silvestre en captivitat mantingut per l'ésser humà, principalment, a casa.

La nova Llei de benestar animal, en vigor des del 29 de setembre de 2023, és una reclamació dels qui protegeixen els animals, ja que, encara que les comunitats autònomes tenen normatives pròpies, es considerava necessària una llei nacional que aglutinara els principals drets dels animals.

La nova norma arreplega algunes de les mesures que ja estaven integrades en les legislacions autonòmiques, però incorpora algunes novetats interessants. Te n'expliquem les més importants.

Què es considera mascota, segons la Llei de benestar animal?

Es considera mascota l'animal domèstic o silvestre en captivitat mantingut per l'ésser humà, principalment, a casa. S'ha de tindre en bones condicions de benestar, que se'n respecten les necessitats etològiques i no pot tindre com a destí el consum ni una finalitat lucrativa.

No obstant això, la nova llei només permet la tinença com a animal de companyia de gossos, gats i fures; els definits en la Llei 8/2003, de 24 d'abril, de sanitat animal; les espècies silvestres incloses en la llista positiva d'animals de companyia; els de producció inscrits com a animals de companyia per decisió del titular, i els ocells de falconeria i els animals d'aquariofília no inclosos en el catàleg d'espècies exòtiques invasores ni d'espècies silvestres protegides. Tot això, mentre s'elabora una llista d'espècies domèstiques de companyia.

Què dicta la Llei de benestar animal sobre els gossos?

Les novetats més destacades són:

- **Curs de tinença responsable:** els propietaris de gossos han de fer un curs gratuït per a facilitar-ne la tinença responsable. Fins que no es desenvolupa el reglament que regularà este curs, no serà obligatori.
- **Assegurança de responsabilitat civil:** serà obligatòria, però, igual que amb el curs de formació, el reglament encara no està elaborat, per tant no s'exigix.
- **Supervisió del gos:** el termini màxim és de 24 hores consecutives. També prohibix deixar-lo lligat sense vigilància a la porta de comerços i, molt important, deixar-lo tancat en vehicles exposats al fred o a la calor.
- **Accés a transport públic, establiments públics o privats, platges, parcs i altres espais públics:** s'hi ha de facilitar l'entrada als animals de companyia, especialment als gossos, sempre que no suposen un risc per a les persones, altres animals i coses, i respecten les condicions higienicosanitàries i de seguretat establides per la llei.
- **Conills, conills d'Índies, tortugues:** qui tinga estos animals els podrà continuar tenint. Si la futura llista d'espècies domèstiques no els inclou, no se'n podran tindre nous exemplars a partir de la publicació, però els que ja tenim a casa, es poden quedar.

Drets de la Llei de benestar animal

S'entén per drets dels animals el dret al bon tracte, respecte i protecció, donada la naturalesa d'éssers sentents. Els responsables han de:

- **Mantindre'l en unes condicions de vida dignes,** que en garantixen el benestar, els drets i un desenvolupament saludable.
- **Educar i tractar l'animal amb mètodes que no provoquen patiment o maltractament** ni li causen estats d'ansietat o por.
- **Exercir sobre l'animal l'adequada vigilància** i evitar que s'escape.
- **No deixar-lo sol en vehicles tancats,** exposats a condicions tèrmiques o de qualsevol altra classe que puguin posar la vida de l'animal en perill.
- **Prestar a l'animal les cures sanitàries necessàries** per a garantir la seua salut i recórrer a un veterinari quan calga.
- **Mantindre l'animal permanentment localitzat i identificat.**



EN CONSUM VOLEM CONÉIXER LA TEUA MASCOTA

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

Dalyson
Júlia Jane



Galleta
Carolina i Héctor



Hati
Encar



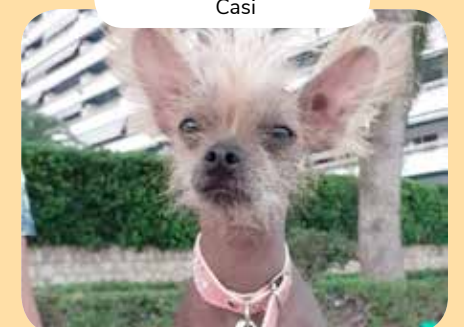
Musck
Quino



Xavito
Cristóbal



Yoda
Casi



Més informació en:



Bases completes en:
www.teamconsum.consum.es



XICOTETES ACCIONS per a protegir el planeta del canvi climàtic.

Xarrada
inspiradora
per a protegir
el planeta



5a EDICIÓ
CONCURS DE VÍDEOS
DÍA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR 2024




consum
COOPERATIVA