

Entrenosotros

Saber comprar

Prepara la lista de la compra para una escapada

Los cinco de...

Marián Rojas
Estapé

Mascotas

Alergia en perros: cómo
cuidar su piel, pelo...

Es eco, es lógico

Biodiversidad urbana
como mejorarla



Conócese

Comunicación
no violenta

5
TRUCOS
para tener
un pelo
rizado
perfecto

El tema del mes

Qué es la
microbiota,
cómo cuidarla
y en qué te
afecta

EDITORIAL *consum*

Estimad@s soci@s:

Qué maravilla cuando empieza a alargarse el día, ¿verdad? Disponer de más horas de luz solar es como una inyección de energía positiva que anima a disfrutar de más actividades fuera de casa, con la familia y los amigos. La primavera es lo que tiene: todo renace.

Con la llegada del buen tiempo, se presenta el momento ideal para organizar una escapada con amigos a un camping o una casa rural. Además de decidir dónde iréis, una parte importante es saber qué comprar para los menús de esos días. En **Saber comprar** te damos todas las claves para que este paso previo no sea un quebradero de cabeza. El mes de marzo tiene una fiesta grande de fama internacional en Valencia y muchos pueblos de alrededor; las Fallas, que son Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Se trata de una fiesta que une pólvora, música, monumentos, gastronomía y tradición. Si quieres saborearla en todo su esplendor, en **Viajar con gusto** encontrarás todos los detalles.

Seguro que de un tiempo a esta parte el término "microbiota" lo has escuchado más de lo normal. Como si de una nueva moda se tratara, todo el mundo habla de la importancia de cuidarla, pero ¿sabemos realmente qué es y en qué nos afecta? En nuestro **Tema del mes** te lo contamos todo, ya que influye en nuestra salud, tanto a nivel físico, psíquico como emocional.

El ajetreo constante de las ciudades a menudo nos desconecta de la naturaleza. No obstante, las áreas urbanas pueden tener un papel crucial en la conservación de la biodiversidad si todos ponemos un poco de nuestra parte. En **Es Eco** te contamos qué puedes hacer para mantenerla y que todos ganemos en calidad de vida.

Las prisas de la vida actual, los problemas, el estrés... hacen que, en muchas ocasiones, no nos hablemos con el respeto y la armonía que serían deseables. La comunicación no violenta incide en estos rasgos y en **Conócete** te proponemos una serie de claves para conseguirla. ¿Te animas? Otro de los problemas de la era digital en la que viven nuestros hijos son los bajos índices de lectura. ¿Sabes todos los beneficios que tiene inculcar la lectura en la infancia? Te los contamos en **Cuidado Infantil**.

También te pueden interesar todas las propiedades que tiene el pollo; **los 5 de** Marián Rojas Estapé, psiquiatra y escritora; cómo llevar una dieta antiinflamatoria, y, si tienes mascota, cómo combatir los problemas de piel, oídos y alergias de tu perro.

Y, si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es. Esperamos que disfrutes

4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Marián Rojas Estapé..



10 Los frescos

Valores nutricionales del pollo y sus propiedades.

12 El tema del mes

Cuidar la microbiota.

15 A examen

Qué son las conservas: tipos y variedades.

8 Hoy comemos...

Menú antiinflamatorio: recetas fáciles y sabrosas.

16 Viajar con gusto

Saborea las Fallas de València.

19 Saber comprar

Prepara la lista de la compra para una escapada con los amigos.

20 Es eco es lógico

Cómo contribuir a mejorar la biodiversidad urbana.

22 Cuidado infantil

Cómo fomentar la lectura en la infancia.

24 Conócete

Comunicación no violenta: cómo comunicar sin herir al otro.

26 Mascotas

Alergia en perros: cómo cuidar su piel, pelo, ojos y orejas.

29 Salud y belleza

Suéltate el pelo y libera tus rizos.

30 Noticias consum

- Consum presenta la actualización de su 'Catálogo +de 75 Medidas para Conciliar'.
- La Cooperativa renueva su colaboración con la AECC.
- Consum abre su primer supermercado de 2024 en la localidad de Tomelloso.
- La Cooperativa entregó cheques por valor de más de 64M €.

Disponer de **más horas de luz solar** es como una inyección de energía positiva que anima a disfrutar de más actividades fuera de casa, con la familia y los amigos. **La primavera** es lo que tiene: todo renace.



Staff

Edita: Consum, S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Juan Manuel Ortega. **Colaboradores:** Ricardo Fabregat, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductores), Ximena Orbe (Nutricionista), María Falcó (Mascotas) y Juan Gil (Psicólogo). **Administración y documentación:** Tina Álvarez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y administración:** Consum, S. Coop. V. Avda. Alginet, no 1, 46460 Silla (Valencia). **Teléfono:** 900 500 126. **E-mail:** comunicacioncorporativa@consum.es. **Diseño original y maquetación:** Rodríguez y Cano. **Fotografía:** Archivo de Consum, S. Coop. V. **Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depósito Legal:** V-1443-2012. Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.



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.

Impulsando tus ideas

NOS RENOVAMOS Y RECICLAMOS MÁS Y MEJOR

En Consum innovamos para atender las necesidades e intereses de nuestros clientes. Gracias a vuestras propuestas, nuestro equipo de Mejora Continua ha renovado el diseño del papel para envolver nuestros productos de carnicería y charcutería incluyendo un símbolo para destacar el tipo de reciclado de este envase. Este envase se puede separar para reciclar la parte de papel en el contenedor azul y la plástica, en el amarillo. Juntos trabajamos para ser más sostenibles día a día.

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



JUNTOS HACEMOS consum

Una página donde encontrarás la manera más rápida y sencilla de enterarte de nuestras ideas y de que compartas las tuyas con nosotros para mejorar todo lo que hacemos juntos. El mundo consum en tus manos. Directo para ti y por ti. Escríbenos o llama.

Juntos hacemos consum



Este mes probamos...

¿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

Compartiendo trucos y consejos

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

Truco ganador ★★★★★

Conservar la lechuga fresca y crujiente más tiempo. Después de comprar la lechuga, separa las hojas, lávalas, escúrrelas bien y envuélvelas con papel de cocina en grupos de cuatro o cinco. Guarda estos paquetes en una bolsa con autocierre tipo zip en el cajón de las verduras de la nevera. Otra opción es poner papel de cocina en el fondo del cajón, las hojas de lechuga encima y taparlas con más papel. ¡Así la lechuga aguantará mucho tiempo fresca y crujiente!

Laura Espart



Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"La corvina me gusta, al horno, cocida da un gusto buenísimo, con patatas, y la preparan en la pescadería a tu gusto, además tiene buen precio."



TWITTER

"Gracias @Consum por el descuento de 7€ de este mes. Algo ayuda."



INSTAGRAM

"Los sérums son buenísimos! Y baratos. Yo uso el que te quita las rojeces y las marquitas de los granos y una maravilla. Nada que envidiar a los de las grandes marcas."

Los 5 de...

Marián Rojas Estapé

Marián Rojas Estapé es psiquiatra (una vocación que le viene de familia) y escritora. Actualmente trabaja en el Instituto Rojas Estapé y su labor profesional se centra, principalmente, en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, trastornos de conducta, enfermedades somáticas y traumas. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra, es autora de los libros Encuentra tu persona vitamina y Cómo hacer que te pasen cosas buenas: entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida. Ha participado en varios proyectos de cooperación y voluntariado fuera de España, y colabora de forma habitual en distintos medios de comunicación.



1

Kiwi. Nos encanta el kiwi en casa. Hasta el pequeño pide su kiwi de vez en cuando. No siempre quedan, pero compro todas las semanas.

Coliflor. Mis padres tienen una casita en el campo con huerta y muchas semanas me traigo de allí verduras y hortalizas, así que muchas veces me lo ahorro en la compra. ¡Con cuatro niños comilones en casa, enseñar a comer verdura desde pequeños es esencial!



2

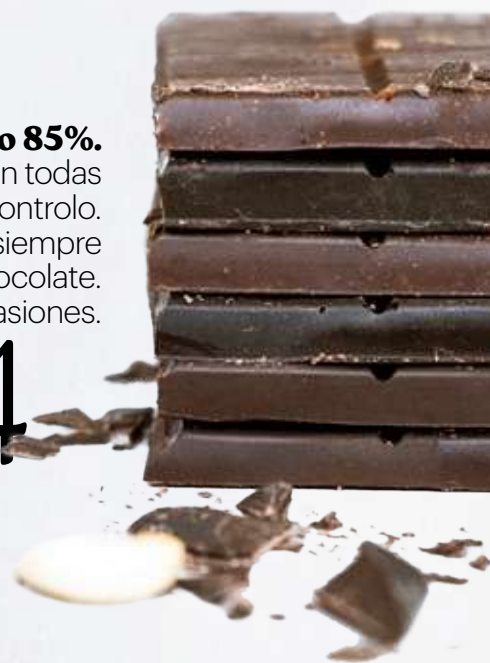
Queso. Es mi segunda debilidad después del chocolate. Compro queso fresco de cabra para el desayuno y queso semicurado para tomar entre semana. Algunas semanas me doy una pequeña alegría comprando algún queso extra que me guste más.

3



Chocolate negro 85%. Me chifla el chocolate en todas sus variedades, pero me controlo. Después de comer y cenar, siempre tomo una onza (¡o dos!) de chocolate. Es una de mis grandes pasiones.

4



5

Pan. Compro mucho pan y lo congelo. De diferentes tipos: espelta, centeno, integral... Todas las mañanas tomamos una rebanada de pan con aceite de oliva riquísimo (que tenemos la suerte de recibir de Andalucía, de mi familia paterna) y queso o pavo. No puede faltar pan en casa.

Por la realización de este reportaje, Marián Rojas Estapé y Consum entregan **500€ a Cáritas**. 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. 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.

Energía
485,74 kcal
Hidratos de carbono
81,08 g
Azúcares simples
16,91 g
Proteínas
17,78 g
Grasas
10,06 g
G. saturadas
7 g
G.poli
1,39 g
G. mono
0,85 g
Colesterol
0,5 mg
Fibra
11,6 g

hoy comemos

Descubre nuestro **menú antiinflamatorio** con recetas fáciles y sabrosas que promueven tu bienestar. Deliciosas opciones para sentirte mejor cada día.

Menú antiinflamatorio: recetas fáciles y sabrosas

La inflamación crónica supone, hoy en día, un elemento común de muchas enfermedades, por este motivo ha adquirido cierto protagonismo la dieta antiinflamatoria. Una herramienta que es fácil de llevar a la práctica y que ha demostrado que puede evitar, controlar y combatir la inflamación.

¿Cómo podemos ayudar a controlar la inflamación?

Las razones por las cuales sufrimos inflamación pueden estar relacionadas con el estrés, problemas de salud y otras causas. Veamos cómo podemos paliar o reducir sus síntomas.

Controlando los desequilibrios nutricionales con una alimentación antiinflamatoria completa, sin déficits de nutrientes.

Con una dieta alta en fibra, fundamental para una buena salud intestinal y de la microbiota.

Controlando los niveles de insulina, evitando comer en exceso alimentos altos en azúcares o harinas refinadas.

Consumiendo alimentos ricos en Omega 3 y Omega 6.

Manteniendo una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y especias como la cúrcuma, el clavo y la canela, que tienen una alta capacidad antioxidante y antiinflamatoria.

CURRY DE LENTEJAS Y COCO *

Ingredientes (4 personas)
Tiempo: 1 hora y 15 minutos

- 500 g de coliflor (separadas las flores y partidas las más grandes)
- 20 ml de aceite de coco frío
- 240 g de cebolla picada fina
- 4 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre
- 400 g de tomates picados
- 600 ml de caldo de verduras casero caliente
- 100 g de lentejas negras
- 400 ml de leche de coco
- 200 g de arroz integral
- 400 g de boniato en dados

Especias

- 1 pizca de nuez moscada
- 4 clavos
- 8 semillas de cardamomo
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- 1 g de mostaza negra

Para el aliño

- 200 g de yogur natural desnatado
- 30 g de pepino rallado
- 10 hojas de menta, picada fina
- Sal

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C. Pon la coliflor en una fuente para horno, distribuye por encima el aceite de coco y ásalala unos 30 minutos, hasta que se dore.

En una olla grande, sofríe las cebollas, el ajo y el jengibre con dos cucharaditas de aceite de coco unos 10 minutos, añade todas las especias y déjalo cocer todo unos minutos más. Añade los tomates, el caldo, las lentejas y el boniato, tápalo y baja el fuego. Déjalo cocer a fuego lento unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se queme el fondo. Cúbrelo con agua si es necesario. Añade la leche de coco y deja que se siga cociendo hasta que las lentejas y el boniato estén blandos. Agrega entonces la coliflor.

Lava el arroz, ponlo en una olla con 400 ml de agua caliente y llévalo a ebullición; baja el fuego y déjalo a fuego lento durante 20 minutos.

Para hacer el aliño, pon todos los ingredientes en un cuenco y mézclalos bien. Tápalos y déjalos en la nevera hasta el momento de servir. Sirve las lentejas con el aliño de yogur.

Energía: 406,46 kcal
Hidratos de carbono: 30,8 g
Azúcares simples: 5,31 g
Proteínas: 41,33 g
Grasas: 13,09 g
G. saturadas: 2,12 g
G. poli: 1,66 g
G. mono: 7,9 g
Colesterol: 113,9 mg
Fibra: 14,17 g

LUBINA AL HORNO CON SALSA DE ALUBIAS Y TOMATES

Ingredientes (4 personas)
Tiempo: 45 minutos

- 2 lubinas de 500 g cada una sin escamas y sin cabeza
- 1 limón en rodajas
- 1 limón en zumo
- 2 ramitas de romero
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados gruesos

Salsa

- 120 g de cebolla roja picada finaliza
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 guindilla roja, sin semillas y picada fina
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 400 g de tomates en lata
- 200 g de alubias blancas de lata, lavados y escurridas
- cilantro
- 1 lima en zumo y su corteza
- Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C. Sala el pescado y déjalo reposar 20 minutos. Lávalo y sécalo un poco. Hazle tres o cuatro cortes en la piel e introduce las rodajas de limón Mete el romero dentro del pescado y ponlo en una bandeja para horno engrasada con aceite. Para la salsa, sofríe en aceite a fuego medio la cebolla, el ajo y la guindilla unos 10 minutos. Añade los tomates y déjalos a fuego lento unos 10 o 15 minutos. Incorpora las alubias, el cilantro, el zumo y la corteza de la lima y salpimienta al gusto.

Calienta el aceite de coco en una sartén pequeña a fuego medio. Sofríe un poco el ajo, durante 1 o 2 minutos. Vierte el aceite y el ajo sobre el pescado y hornéalo unos 15 minutos, hasta que tenga la piel crujiente y veas que su carne se deshace en láminas. Vierte el zumo de limón por encima y sírvelo acompañado de la salsa.

Energía: 295 kcal	G. saturadas: 5,7 g
Hidratos de carbono: 20,7g	G. poli: 0,61 g
Azúcares simples: 20,15 g	G. mono: 15 g
Proteínas: 3,15 g	Colesterol: 0 mg
Grasas: 22,09 g	Fibra: 2,7 g

Salsa

- 25 g de cacao puro en polvo
- 5 g de sirope de arce
- 10 g de aceite de coco derretido

Preparación:

Crema de macadamia: Coloca todos los ingredientes, salvo el agua, en la batidora. Tritúralos, añadiendo el agua poco a poco hasta que la mezcla adquiera una textura uniforme. Resérvalo en la nevera.

Precalienta el grill. Coloca las rodajas de piña en una bandeja de horno y úntalas con un poco de aceite de coco. Esparce por

encima el cardamomo y ponlas en el grill unos 20 minutos, hasta que se doren.

Salsa

Pon todos los ingredientes en un cuenco al baño maría y remuévelos hasta que no queden grumos de cacao en polvo. La salsa se espesa al enfriarse, así que mantenla en el agua del baño maría hasta que la vayas a usar. Coloca las rodajas de piña en una fuente y déjalas enfriar un par de minutos. Vierte por encima la salsa de cacao y coco y sírvelas con la crema de macadamia.

PIÑA CON SALSA DE CACAO Y COCO

Ingredientes (4 personas)
Tiempo: 40 minutos

- 800 g de piña pelada y cortada en rodajas
- 1 pizca de cardamomo molido
- Crema de macadamia
- 100 g de nueces de macadamia
- 5 g de sirope de arce
- 5 g de aceite de coco
- 180 ml de agua
- 1 pizca de sal

EL POLLO

¿Cuál es su valor nutricional?

Uno de los motivos por los cuales la carne de pollo es una de las más consumidas en nuestro país es porque contiene proteínas de alto valor biológico. ¿Te interesa saber más acerca de los valores nutricionales del pollo? Toma nota de los más relevantes.

¿Conoces los beneficios y las propiedades del pollo? Rico en proteínas, es la carne de ave más consumida en España. Descubre los tipos de pollo que hay y algunas recetas.

¿Por qué resulta tan interesante conocer los valores nutricionales del pollo? Porque es un alimento que producimos y consumimos en gran cantidad en nuestro país. Y es que, según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Catalunya es la comunidad autónoma que encabeza la mayor producción de carne de ave en España, seguida por la Comunitat Valenciana y Andalucía. Por otro lado, si nos referimos al consumo de pollo, es el tipo de carne más consumida en nuestro país. Con un consumo medio de 12 kilos al año por persona, esta carne fresca es una de las más saludables que se puede encontrar en el mercado.

Propiedades y beneficios del pollo

La carne de pollo es una de las más recomendadas por los nutricionistas, ya que no solo destaca por su gran versatilidad en la cocina; también, por sus altos valores nutricionales, que suponen multitud de beneficios para nuestro cuerpo.

La carne de pollo se puede considerar una carne magra, sobre todo cuando se consume sin piel.

La grasa de este animal reside en su piel y es mayoritariamente monoinsaturada; en su mayoría, ácido oleico.

Es fuente de minerales como el fósforo, que contribuye a mantener los huesos en condiciones normales.

Es rico en vitaminas del grupo B: las principales vitaminas presentes en la carne de pollo son aquellas del grupo B, sobre todo la vitamina B6. Este tipo de vitaminas se encarga de aportar energía al cuerpo.

Cada 100 g de pollo

Energía: **167 kcal**
Proteínas: **20 g**
Grasa: **9,7 g**
Calcio: **13 mg**
Hierro: **0,73 mg**
Magnesio: **19 mg**
Sodio: **83 mg**
Potasio: **262 mg**
Fósforo: **165 mg**

Tipos de pollo

Entendemos como pollo la gallina o el gallo joven cuando llega a un peso que ronda entre 1,5 kg y 3 kg. Hoy en día podemos encontrar diversos tipos de pollo, pero en función de cómo esté alimentado y la forma de criarlo, existen de dos clases:

1



Pollo convencional

Cría: Granjas especializadas.
Alimentación: Pienso convencional.

En comparación con el pollo de corral, su coste en el mercado es más bajo, por lo que se trata de una de las carnes más consumidas y económicas.

2



Pollo de corral

Cría: semilibertad y sin recibir medicamentos
Alimentación: maíz y otros ingredientes naturales.

Su carne es más firme, tiene menos grasa y presenta un color más amarillento.

Consejos de compra, conservación y cocción del pollo



Al comprar

La carne de pollo debe comprarse en último lugar (al igual que el pescado y los congelados) y es recomendable llevarla en bolsas térmicas.



Para elegir

Al elegir un pollo, la piel debe ser lisa y tersa, sin manchas.



Para freír

La sartén debe estar muy caliente y la sal siempre la añadiremos al final, cuando la vayamos a servir, ya que absorbe los jugos de la carne



Para conservarlo

Debe consumirse enseguida, pero, si no es así, lo mejor es congelarlo. El hígado y la molleja se venden por separado.

Mi CRO Bio ta

Seguro que de un tiempo a esta parte el término microbiota lo has escuchado más de lo normal. Como si de una nueva moda se tratara, todo el mundo habla de la importancia de cuidar la microbiota. Gracias a las redes sociales y a internet, hoy en día todos tenemos más acceso a la información y somos conocedores de muchos más términos médicos y científicos que hace 15 años. Pero, ¿sabemos realmente qué es la microbiota y en qué nos afecta?

QUÉ ES Y CÓMO CUIDARLA

La microbiota es un conjunto de microorganismos que se encuentra en el cuerpo y que cumple funciones importantes en la salud y en la enfermedad y, además, actúa como un órgano más.





Según indica la Fundación Española del Aparato Digestivo, la microbiota es un conjunto de microorganismos que se encuentra en el cuerpo y que cumple funciones importantes en la salud y en la enfermedad y, además, actúa como un órgano más. Podemos encontrar la microbiota en diferentes partes de nuestro cuerpo como la piel, el aparato digestivo, incluida la boca, y el aparato genital. Numerosas investigaciones afirman que en las tripas se gesta todo un mundo de microorganismos que influyen en nuestra salud, tanto a nivel físico y psíquico como emocional, ya que de la microbiota depende la barrera que nos defiende de contagios, enfermedades y otras patologías. En estudios recientes se ha descubierto que la microbiota es como el DNI de cada individuo; por lo tanto, cada uno la tiene de una forma diferente. Afectan factores como haber nacido por parto vaginal o cesárea. En su formación también influyen factores genéticos y epigenéticos, es decir, microambientales.

tema del mes



El consumo de alimentos ricos en prebióticos y probióticos nos puede ayudar a favorecer nuestra microbiota intestinal.

¿Cuál es la función de la microbiota?

En este artículo nos vamos a centrar en la microbiota digestiva y cómo influye en nuestro cuerpo. El tubo digestivo del ser humano alberga una población numerosa, diversa y dinámica de microorganismos, principalmente bacterias, pero también hongos, virus o protozoos, que se han adaptado a la vida en las superficies mucosas o en la luz del intestino. Gran parte de estos microorganismos que habitan el intestino humano se llaman nativos, porque residen permanentemente en el tracto gastrointestinal. Sin embargo, otras bacterias son microorganismos en tránsito, porque habitan temporalmente en la luz o las mucosas del intestino y después desaparecen. Estas se ingieren continuamente del ambiente, fundamentalmente a través de comidas y bebidas. El conjunto conforma el ecosistema microbiano del intestino, una colectividad de seres vivos con interdependencia y mutualismo entre las especies que lo constituyen. El hecho es que la microbiota intestinal desempeña un papel fundamental en la salud humana, ya que participa en procesos como la digestión, la absorción de nutrientes, el sistema inmunitario, el metabolismo y el estado de ánimo.

¿Cómo cuidar la microbiota?

- Aumentando el consumo de alimentos prebióticos. Los podemos encontrar en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen buenos índices de carbohidratos complejos. Están presentes de forma natural en alimentos tales como las hortalizas, verduras, frutas, cereales, legumbres o frutos secos, entre otros.
- Apostando por la ingesta de alimentos probióticos. Son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos con la misión de promover las bacterias buenas de nuestro organismo. Generalmente, poseen un alto contenido de fibra y favorecen la mejora del equilibrio de estos microorganismos. El chucrut, el kimchi, el miso, la kombucha y los yogures vegetales y fermentados son ricos en probióticos.
- Aprendiendo a gestionar el estrés, ya que es el causante de las alteraciones de la microbiota intestinal.
- Haciendo ejercicio de forma constante.
- Descansando y respetando las horas de sueño.

a examen

Secado o deshidratado: es uno de los métodos más antiguos utilizados para conservar alimentos. Consiste en eliminar la humedad de los alimentos para inhibir el crecimiento de microorganismos y prevenir la descomposición. Frutas, hierbas o verduras se secan al sol, con aire caliente o deshidratadores eléctricos, preservando así su durabilidad.

• **Salazón:** implica añadir sal a los alimentos para reducir la actividad del agua y controlar el crecimiento bacteriano. El pescado, la carne y ciertos vegetales se conservan mediante este proceso, que ha sido fundamental en diversas culturas a lo largo del tiempo. Este método se utiliza comúnmente para preservar, por ejemplo, pepinillos y aceitunas, además de algunos tipos de quesos y ciertas carnes. Las salazones se utilizan como condimentos, guarniciones o ingredientes para ensaladas y aportan un sabor único y un toque salado a las comidas. A veces, pueden llevar otros ingredientes como azúcar o hierbas aromáticas.

• **En escabeche:** en este tipo de conserva se utiliza vinagre, aceite y hierbas aromáticas. Esta técnica permite que los alimentos se conserven por más tiempo, además de proporcionarles un sabor característico debido a

la combinación de ingredientes ácidos y aromáticos. Es habitual para conservar pescados (atún, mejillones, sardinas...), pero también puede usarse para la carne. Añade profundidad de sabor a ensaladas, bocadillos y platos principales, y es también muy frecuente en los aperitivos.

• **Fermentación:** es un proceso biológico en el que se utilizan bacterias, levaduras u hongos para transformar los alimentos, creando un entorno ácido que inhibe el crecimiento de microorganismos no deseados. Alimentos como el yogur, el queso, el chucrut y la salsa de soja se producen mediante la fermentación.

• **Refrigeración y congelación:** el almacenamiento en frío es uno de los sistemas de conservación más comunes en la actualidad. La refrigeración ralentiza la descomposición al disminuir la actividad de los microorganismos, mientras que la congelación detiene su crecimiento.

• **Enlatado:** este proceso implica el sellado hermético de alimentos en envases esterilizados para prevenir la contaminación. Los alimentos se someten a altas temperaturas para eliminar bacterias y microorganismos. Este método es popular para conservar frutas (por ejemplo, en almíbar), verduras, sopas y pescados. Es ideal para el almacenamiento a largo plazo y muy útil en emergencias, para viajes, para comer al aire libre o como una opción práctica para preparar comidas saludables en poco tiempo.

• **Envasado al vacío:** consiste en eliminar el oxígeno del envase, generalmente de vidrio, para prevenir el deterioro causado por los microorganismos del aire. El vacío reduce la oxidación y mantiene la frescura de los alimentos, alargando así su vida útil. Es popular para preservar frutas, verduras, mermeladas, salsas y chutneys, entre otros. Resulta ideal para regalar, para preparar lotes grandes de alimentos caseros o para preservar los productos frescos de temporada y disfrutar de su sabor en cualquier momento del año.

Qué son las conservas, qué tipos hay y qué propiedades tienen

Conservar los alimentos ha sido una gran preocupación para la humanidad a lo largo de la historia. Desde técnicas antiguas de secado y salazón hasta métodos modernos de envasado al vacío y conservación en frío, los seres humanos han buscado formas de preservar los alimentos para su consumo posterior. Hoy en día, las conservas se presentan en una amplia variedad de tipos y usos, ofreciendo opciones prácticas, sabrosas y nutritivas para nuestra mesa.

Durabilidad

El proceso de enlatado o embotellado suele implicar técnicas de esterilización que ayudan a prevenir la descomposición y el crecimiento de bacterias.

Comodidad

Son fáciles de almacenar, de transportar y de utilizar. No requieren refrigeración hasta que se abren, lo que las hace ideales para situaciones en las que no hay acceso a una nevera.

Variedad

Se pueden hacer en conserva desde frutas y verduras hasta de carnes, pescados y legumbres, lo que proporciona variedad en la dieta a lo largo del año, independientemente de la estación.

Nutrición

La mayor parte de los nutrientes se conservan durante el proceso de cocción, y esto permite disponer de ellos durante largos periodos.

Seguridad

Son seguras siempre y cuando no estén dañadas o caducadas. Los sellos herméticos y el proceso de esterilización ayudan a prevenir la contaminación.

Disponibilidad

Permiten comer alimentos fuera de temporada. Se pueden preservar cuando están en su punto óptimo y disfrutarlos en cualquier momento del año.



* Es importante tener en cuenta las fechas de caducidad o fechas de consumo preferente, verificar que las latas o frascos no estén dañados antes de consumir el contenido y seguir las instrucciones de almacenamiento para garantizar la seguridad y la calidad de los alimentos en conserva.

Saborea las Fallas

València celebra cada año del 15 al 19 de marzo su fiesta grande, las Fallas, declaradas Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Un momento perfecto para conocer la ciudad y su gastronomía.



¿Qué son las Fallas de València?

Durante el mes de marzo, València está inmersa en su aclamada fiesta grande y ahora patrimonio de la humanidad, las Fallas. Se trata de una fiesta que une a valencianos y atrae gente no solo de la península, sino de todo el mundo. Pólvora, música, gastronomía y tradición son solo elementos que rodean a los verdaderos protagonistas de esta fiesta, los monumentos artísticos hechos de cartón, madera y corcho erigidos en las calles y que continúan con esta tradición valenciana tan arraigada.



de València

Descubre la magia de las Fallas de València. Te lo contamos todo acerca de esta fiesta. Sumérgete en la auténtica esencia valenciana.

¿Cuál es el origen de las Fallas de València?

Los orígenes de esta fiesta se remontan varios siglos, a la antigua tradición de los carpinteros de la ciudad que, en vísperas de la fiesta de su patrón, San José, quemaban en las calles y las plazas públicas los trastos de madera viejos e inservibles. Con el paso del tiempo, esta tradición fue evolucionando y cargándose de sentido crítico e irónico, y en los monumentos falleros se empezaron a mostrar escenas que reproducían hechos sociales censurables y crítica social, siempre con humor. Más adelante, esto derivó en una competición entre monumentos con entrega de premios que dio lugar al nacimiento de la falla artística. Con los años, las Fallas fueron adquiriendo la magnitud de fiesta grande con la que cuenta actualmente y se han convertido en un atractivo turístico de gran importancia. Actualmente, conforman la fiesta diferentes actos como son la Exposición del Ninot, la Plantà, la Cabalgata del Reino, la Nit del Foc o la Cremà, entre otros.



viajar con gusto



Al mediodía es típico compartir un plato de paella entre amigos y familiares. Además, es la protagonista indiscutible en los casales falleros, donde no es nada raro que se hagan los míticos concursos a la mejor realización de este tradicional plato valenciano.

Platos típicos en València durante las Fallas

La pasión de los valencianos por su fiesta llena la semana fallera de mil y un actos con música tradicional, cantidades ingentes de pólvora, emotivos actos religiosos y la tradición, y casi sagrada, paella en muchas calles. Y es que, a tenor de esto último, las Fallas conviven a la perfección con una gastronomía muy arraigada a estas fiestas.

• **Paella valenciana:** es la reina por excelencia de la gastronomía de València y, durante las Fallas, no puede faltar. Al mediodía es típico compartir un plato de paella entre amigos y familiares. Además, es la protagonista indiscutible en los casales falleros, donde no es nada raro que se hagan los míticos concursos a la mejor realización de este tradicional plato valenciano.

- **Fideuá:** es la alternativa al icónico arroz. Una receta de pescado y marisco que no puede faltar durante estas fiestas y que, a diferencia de la paella, se elabora con fideos más gruesos que los habituales y de forma curva que se cuecen en el caldo hasta que quedan secos.
- **Allipebre:** sin salirse de las recetas marineras, otro plato emblemático de la gastronomía fallera, típico de la zona de la Albufera, es el allipebre de anguila. Acompañado de pan y servido en cazuelas de barro para mantener mejor el calor, el allipebre es un plato cocinado con ingredientes humildes a la par que deliciosos: anguilas, las grandes protagonistas, patatas, ajo y pimentón. Un plato muy propio de “la terreta”.
- **Horchata:** las Fallas son también una buenísima ocasión para descubrir una bebida blanca elaborada a base de chufa valenciana, agua y azúcar, la horchata. Esta se toma con los inseparables fartons, unos bollitos alargados con azúcar glas por encima. Ambos forman el postre valenciano por excelencia y ponen en valor lo artesanal y la calidad de los ingredientes locales.
- **Churros y buñuelos:** es imposible dejar de lado los churros. Con los buñuelos y el chocolate a la taza, son el dulce típico que se toma en las míticas churrerías ambulantes como paréntesis a las largas caminatas falleras.

Lista de la compra para una escapada a una casa rural con amigos

Con la llegada del buen tiempo, se presenta la ocasión perfecta para organizar la tan ansiada escapada con amigos a un camping o una casa rural. Es importante planificar y organizar previamente todos y cada uno de los entresijos del viaje, y la lista de la compra con toda la comida y la bebida que hay que llevar es un buen punto para empezar. Además, suele ser un aspecto conflictivo del plan, sobre todo cuantas más personas participen en la escapada, puesto que cada una tiene sus gustos y preferencias. Debéis planificar bien las comidas y las cenas que queréis preparar y tener presentes los ingredientes necesarios para saber qué comprar y no pasaros de la cuenta. De esta manera, os podréis limitar a disfrutar de vuestra estancia de relax sin tener que estar preocupándoos por la lista de la compra.

IDEAS DE DESAYUNOS CON AMIGOS

PARA LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA NO SON POCAS LAS RECETAS QUE SE PUEDEN ELABORAR. TOCA ESCOGER BIEN, PUES ES LA COMIDA QUE DEBERÍA PROPORCIONAR MAYOR APOORTE ENERGÉTICO .

Una idea que siempre funciona es el **clásico desayuno continental**, que incluye distintas opciones de bebida como café, zumo, leche e infusión acompañadas de dos piezas dulces y una salada. Las hay para todos los gustos, como, por ejemplo, un mini sándwich con tomate y jamón ibérico o un mini sándwich de salmón con crema de queso acompañado de una pieza de fruta de temporada, un croissant, una palmera con chocolate o un donut.

Si preferís seguir la tendencia, podéis optar por el **brunch**, compuesto por cinco platos en total, dulces y salados, siempre acompañados de café, zumo, leche o infusión. Entre los dulces, te recomendamos un yogur con muesli y frutos rojos, frutas de temporada, bizcochos o donuts. Y para las opciones saladas, podéis preparar tostadas de jamón y queso, aguacate y salmón, mini sándwiches variados o mini croissants variados, entre otras muchas opciones.

saber comprar



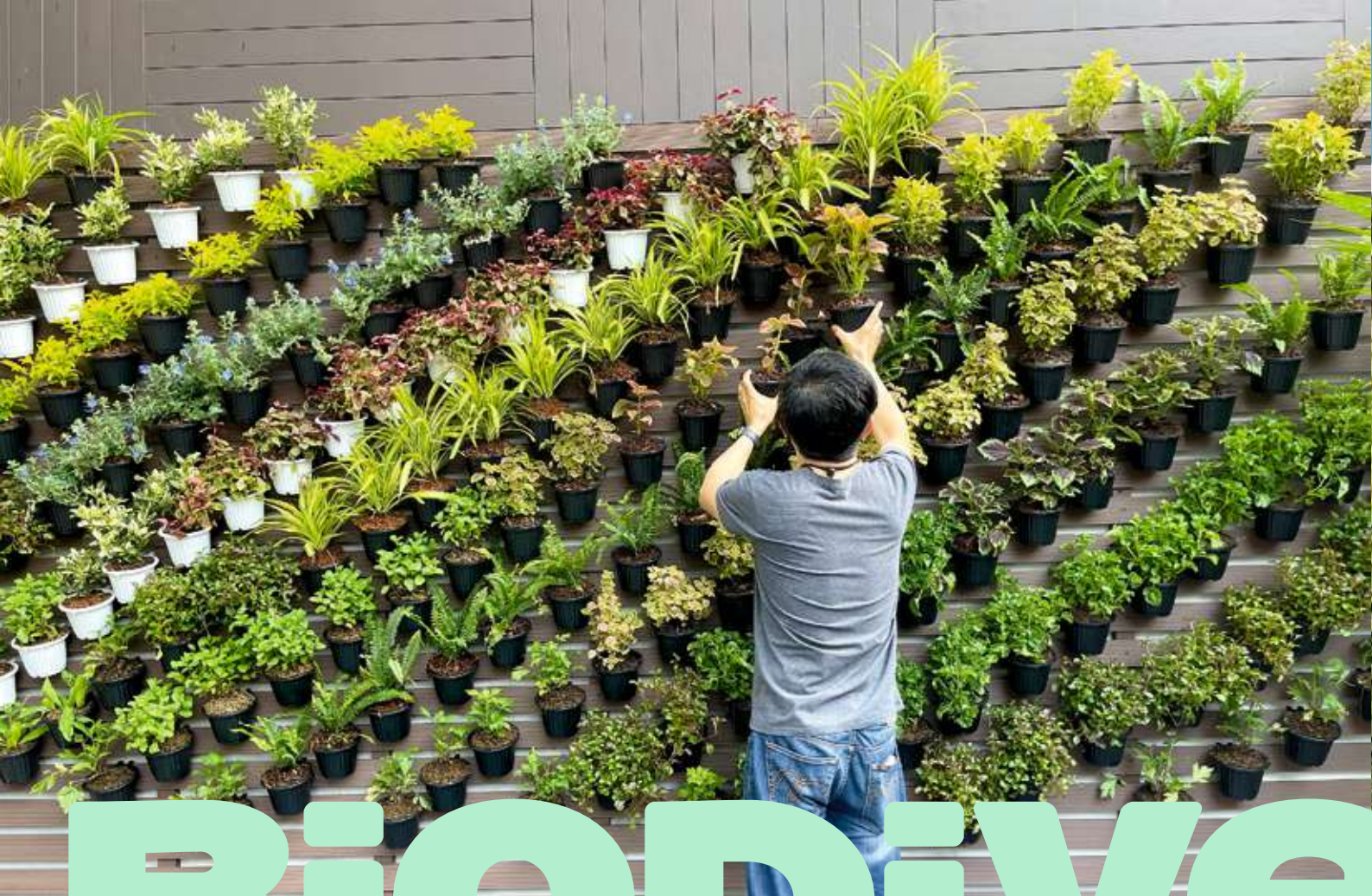
Recetas fáciles de comidas y cenas con amigos

Para cocinar unas comidas y cenas sencillas y fáciles en vuestras vacaciones, podéis preparar desde originales cenas temáticas hasta platos comunes que acierten con todo el mundo. Estas sugerencias resultan geniales para compartirlas con amigos.

La clásica cena mexicana es un acierto seguro. ¿A quién no le gustan recetas típicas como burritos, fajitas, enchiladas o quesadillas? Podéis servir los nachos acompañados de diferentes salsas o con carne picada y queso gratinado por encima..

Otra propuesta es recurrir a las **pizzas caseras**, que también son fáciles de elaborar. Basta con comprar los ingredientes y distribuirlos a vuestro gusto sobre la masa. Podéis elegir la favorita de cada amigo y hacerla en versión grande, o probar diferentes versiones haciendo varias más pequeñas.

Si hace buen tiempo para cenar al aire libre, **las barbacoas** nunca fallan. Podéis cocinar muchísimas recetas a la parrilla con carne, pescado, verdura e incluso fruta. No tenéis excusa para no hacer una barbacoa, aunque en vuestro grupo de amigos haya muchos gustos variados y diferentes.



es eco, es lógico

Biodiversidad urbana

¿Cómo contribuir a mejorar la biodiversidad urbana? Te explicamos qué es la biodiversidad urbana, cuál es su importancia y sus beneficios. Descubre medidas para mantener el equilibrio ecológico en la ciudad.



El ajetreo constante de las ciudades a menudo nos desconecta de la naturaleza. Sin embargo, y a pesar de esta aparente separación, las áreas urbanas pueden tener un papel crucial en la conservación de la biodiversidad si todos ponemos un poco de nuestra parte. Las ciudades son ecosistemas activos y podrían ofrecer oportunidades para proteger y fomentar la vida silvestre. ¿Por qué no? Aquí tienes algunas ideas para contribuir a la biodiversidad desde casa.

¿Qué es la biodiversidad?

La biodiversidad es la variedad de organismos vivos en un determinado lugar e incluye seres vivos, desde microorganismos como bacterias y hongos hasta plantas, animales y seres humanos. Esta diversidad biológica proporciona una serie de beneficios fundamentales para los seres humanos, como la producción de alimentos, la medicina, la regulación del clima, la polinización de cultivos, el ciclo de nutrientes o la purificación del agua y el aire, entre otros.

Importancia de la biodiversidad urbana

La biodiversidad en las ciudades es fundamental para la calidad de vida de los habitantes y para el equilibrio de los ecosistemas. Al adoptar prácticas sostenibles y crear entornos amigables con la naturaleza, las ciudades pueden convertirse en motores de conservación, fomentando la convivencia en armonía de la vida urbana y la biodiversidad. Todos podemos desempeñar un papel vital en esta misión, cada acción cuenta.

Mejorar la biodiversidad en las ciudades es tarea de todos, ya que se contribuye a mejorar la calidad de vida y los ecosistemas.

Medidas para mejorar la biodiversidad doméstica

1 Crear espacios verdes

Jardines comunitarios y parques urbanos. Estos espacios pueden convertirse en refugios vitales para insectos, aves y pequeños mamíferos. La plantación de especies de la zona y la creación de hábitats específicos, como zonas de mariposas o refugios para abejas, promueven la biodiversidad local.

Techos verdes y jardines verticales. Transformar azoteas y paredes en áreas verdes no solo mejora la calidad del aire y reduce la temperatura, sino que también proporciona un entorno atractivo para plantas y animales, contribuyendo así a la biodiversidad urbana.

2 Conservar la flora y fauna local

Promover especies locales: al plantar especies de la zona, se promueve la salud de los ecosistemas y se proporciona alimento y refugio para la fauna local. Es recomendable evitar las especies invasoras que podrían desplazar a las locales.

Refugios urbanos para animales: instalar cajas nido, bebederos o alimentadores para aves puede atraer a diferentes especies y ayudar a mantener poblaciones saludables en áreas urbanas, siempre que estén controladas.

3 Reducir el impacto ambiental

Gestión sostenible de residuos: reciclar, reducir y reutilizar son acciones clave para disminuir el impacto ambiental en las ciudades. Además, la gestión adecuada de residuos evita la contaminación que afecta a la biodiversidad.

Uso responsable de recursos: promover la eficiencia energética, reducir el consumo de agua y elegir medios de transporte sostenibles ayuda a preservar los ecosistemas naturales fuera de la ciudad.

4 Educación y participación

Concienciación y educación ambiental: es importante fomentar la organización y participación en talleres, charlas y actividades que eduquen a la comunidad sobre la importancia de la biodiversidad y sobre cómo cada individuo puede contribuir.

Participación ciudadana: involucrar a los ciudadanos en programas de voluntariado, como la limpieza de áreas naturales urbanas o proyectos de restauración ambiental, fortalece el vínculo entre la comunidad y la conservación ambiental.

La importancia de la lectura en la infancia

El placer de la lectura no surge de la nada en los peques de la casa. En contadas ocasiones encontramos a niños y niñas a quienes les encanta leer de manera innata, no aprendida ni imitada. Pero, para la inmensa mayoría de ellos, hay que introducir el hábito de leer en la vida familiar, implicando a todos los adultos que les rodean.

Dicen que el ejemplo es la mejor de las enseñanzas, así que será más fácil que un niño o una niña lea si tiene unos padres o tutores que también son lectores. Además, la lectura fomenta la capacidad de concentración. La incapacidad para concentrarse es una de las grandes "pandemias" de la era digital en la que vivimos, bombardeados con tantos estímulos que no los podemos digerir.

BENEFICIOS DE LA LECTURA EN JÓVENES

Los niños y niñas que leen tendrán ciertas ventajas en su crecimiento educativo, social y emocional, con las que podrán desarrollar habilidades individuales y colectivas para su vida en sociedad.

- **Ayuda a adquirir vocabulario.** A medida que aprenden a leer, no solo descubren nuevas palabras y enriquecen su vocabulario, sino que comienzan a comprender mejor el discurso.
- **Mejora el rendimiento académico.** Los niños y niñas que leen tienen, habitualmente, una mayor comprensión a la hora de enfrentarse a un texto de cualquier materia.
- **Fomenta la concentración.** Tres minutos es el tiempo máximo en el que, de media, una persona adulta puede prestar atención a una tarea determinada. En la adolescencia, sin embargo, es solo de 65 segundos. Aunque es normal que, al principio, cuando aún son pequeños, se distraigan con facilidad, poco a poco conseguirán centrar su atención.
- **Desarrolla la capacidad crítica y analítica,** por lo que podrán enfrentarse a la resolución de problemas con más herramientas y serán personas menos manipulables en la edad adulta.
- **Desarrolla su personalidad.** La lectura también ayuda a formar la personalidad de los niños y niñas, ya que, a través de ella, descubren lo que les gusta y lo que no, qué les identifica, qué les llama la atención...
- **Fomenta la creatividad,** que se irá desarrollando conforme avancen en la lectura. Es uno de los "superpoderes" del ser humano, junto con el pensamiento crítico.
- **Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía.** Las historias de los libros les ayudan a entender mejor las emociones, aprenden a ponerse en el lugar de otros y a intentar saber qué les pasa y por qué. La empatía contribuye en su adaptación al entorno social y a ser mucho más tolerantes.
- **Es un ejercicio para el cerebro,** ya que se establecen conexiones neuronales y se mejora la memoria y el entendimiento.



© Paul Hanaoka

Decálogo para fomentar la lectura en los jóvenes

EXISTEN DISTINTAS FORMAS PARA INTENTAR QUE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES SE INTERESEN POR LA LECTURA Y QUE LA CONVIERTAN EN UNO DE SUS HÁBITOS. NO HAY UNA ÚNICA FÓRMULA, SINO VARIAS RECOMENDACIONES:

- 1.** Presentar la lectura como algo divertido, como si fuera un juego. No imponerla.
- 2.** Disponer de un lugar para leer cómodo y no ligado a los deberes que contribuya a generar esa sensación de singularidad.
- 3.** Fomentar actividades sociales con los libros, como los clubs de lectura.
- 4.** Predicar con el ejemplo.
- 5.** Leer en familia para descubrirles qué lecturas les van gustando y para establecer vínculos emocionales, que no sea percibido como un acto solitario.
- 6.** Incluir los argumentos de los libros en las conversaciones familiares y con amigos.
- 7.** Leer cuentos a los niños y niñas cuando se van a dormir para despertarles su curiosidad para seguir descubriendo aventuras por su cuenta.
- 8.** Tener libros infantiles a su alcance, para que puedan elegir y vayan conociendo sus gustos.
- 9.** Elegir bien los libros en función de cada edad.
- 10.** Intercambiar libros con otros niños y niñas, como oportunidad para acercarse a nuevas lecturas y relacionarse con otros niños a través de los libros.

conócete



Ilustración © Joan Alturo

comunicación no violenta

¿Cómo comunicar sin herir al otro?

Te contamos cómo conseguir una comunicación no violenta (CNV). Descubre las claves y las herramientas para construir conexiones más saludables y respetuosas.

¿Qué es la comunicación no violenta o CNV?

La *comunicación no violenta* es una teoría desarrollada por el psicólogo y educador estadounidense Marshall Rosenberg, que dedicó gran parte de su vida al desarrollo y estudio de la comunicación, cómo se produce y qué puede interrumpirla o malograrla, bien entre iguales o en relaciones de autoridad o responsabilidad.

Rosenberg quería responder a una pregunta que desde joven se hacía: “¿*Qué nos desconecta de nuestra naturaleza solidaria y nos lleva a comportarnos de manera violenta y abusiva?*”.

Si nuestro deseo es vivir en armonía y estabilidad, ¿qué nos lleva a traicionar esos valores? Conocedor de la bondad natural del ser humano, experimentó y validó un método eficaz de comunicación utilizando el lenguaje respetuoso como vehículo de relación con los demás: el ser humano tiene una aptitud superior a la de otros seres vivos, por lo que el lenguaje que utilizamos para comunicarnos con los demás no debe ser ofensivo, ni hiriente.

La CNV se centra en detectar y expresar estas necesidades de manera clara y respetuosa, fomentando así una comunicación efectiva y enriquecedora

Autoconciencia emocional

Rosenberg consideraba esta herramienta un pilar para la construcción de una CNV. Comprendiendo y atendiendo nuestras propias emociones y necesidades, estamos mejor equipados para comunicarnos y gestionar los conflictos de forma constructiva, permitiendo desarrollar mayor empatía hacia nosotros mismos y hacia los demás.

¿Por qué es importante la asertividad?

Como parte de este proceso de comunicación efectiva, Rosenberg incluía el desarrollo de la asertividad como habilidad necesaria para expresar nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades de una forma adecuada, clara y respetuosa a otra persona. No ser asertivo puede favorecer la agresividad o la sumisión, impidiendo una comunicación efectiva. La asertividad permite construir relaciones sólidas basadas en el respeto mutuo y la comprensión.



Claves para mantener una comunicación respetuosa

• **Tener empatía.** Implica entender y comprender las experiencias y los sentimientos de los demás sin realizar juicios.

• **Evitar juicios y culpa.** Reemplazar los juicios y las culpas por hechos objetivos. Mantener una escucha activa, validando las emociones de la otra persona, creando una comprensión mutua.

• **Expresar nuestras necesidades clara y directamente,** sin agredir verbalmente al otro, siendo transparentes, evitando la manipulación o coerción emocional.



Herramientas prácticas para desarrollar una CNV

• **Observa:** atiende a los hechos objetivos observando sin juzgar, generando un terreno común para la comunicación efectiva.

• **Sé consciente de tus emociones y comunícalas** de manera abierta y honesta.

• **No exijas:** realiza peticiones claras, estableciendo pautas de acción concretas.

Alergia en perros: cómo cuidar su piel, pelo, ojos y orejas

Descubre las alergias más comunes en perros y aprende prácticos consejos para el óptimo cuidado de su piel, su pelo y sus orejas. La dermatitis atópica, la alergia ambiental y la sarna son las alergias más comunes y suelen estar provocadas por ácaros o parásitos, aunque también por partículas ambientales, como el polen de algunas plantas. Aprende con nosotros cómo cuidarlos y protegerlos. ¡No te lo pierdas!

¿Por qué se rascan los perros?

Si un perro se rasca o se lame insistentemente, hemos de revisar rápidamente la zona que se rasca por si está padeciendo una alergia, dermatitis o un eccema. Una adecuada higiene en piel, oídos y ojos puede ayudar al perro a no tener alergias.

En primavera es muy importante la desparasitación interna y, sobre todo, la externa para proteger al perro del mosquito que transmite la leishmaniosis y de garrapatas y pulgas, que provocan graves enfermedades. En el mercado hay varios sistemas efectivos como los collares antiparasitarios, las pipetas y algunas pastillas. También hemos de estar pendientes de posibles picaduras de insectos como avispas o arañas que, de manera puntual, pueden provocar una alergia.

Hay un motivo más por el que un perro puede rascarse de manera insistente: se trata del estrés o ansiedad. Podemos observar cuándo se rasca, por si hay situaciones que le estresen y su forma de aliviarse es rascándose. En ese caso, deberemos consultarlo con un etólogo para solucionar lo que le produce malestar.

¿Cómo limpiar las orejas a un perro?

El cuidado de los oídos en los perros es muy importante siempre, pero en primavera todavía lo es más, ya que los perros corren el peligro de padecer una infección u otitis. Los perros resisten muy bien el dolor, así que es probable que, aunque tenga una otitis, no lo muestre con su comportamiento. Por eso, es muy importante realizar una limpieza periódica para observar posibles anomalías en el interior del oído, como secreciones o, incluso, sangre. El veterinario nos puede aconsejar algunos productos naturales de limpieza para los oídos que son sencillos de aplicar. Basta con poner un poco de producto en una gasa estéril y limpiar la zona interna de la oreja con sumo cuidado, pues es una zona muy delicada. Una vez por semana es lo óptimo.



La higiene en ojos, oídos y piel junto con la desparasitación, son medidas de prevención muy importantes para que nuestra mascota no desarrolle alergias.

Algunos perros, como los que tienen el pelaje blanco, suelen tener la piel muy delicada y son más propensos a padecer alergias. Por ello, es importante vigilar zonas, como las ingles, axilas y la barriga para comprobar que no haya rojeces ni sarpullidos o eccemas.

¿Cómo limpiar los ojos a un perro?

El polen y ciertas partículas de las plantas pueden provocar conjuntivitis y alergias a los perros en los ojos. En primavera debemos extremar las precauciones, pues también pueden tener pequeñas úlceras por un golpe de alguna planta o palo. Para evitarlo, es recomendable realizarles una limpieza diaria de los ojos con una gasa aséptica con suero fisiológico. La limpieza se tiene que hacer con máximo cuidado por la zona exterior del ojo, fijándonos en que no haya ninguna partícula dentro.

¿Cómo cuidar el pelo de un perro?

El pelo de los perros debe cuidarse diariamente, tanto por su propia higiene, como por la de las personas con quien convive. Para que tenga un manto de pelo sano y brillante debemos cuidar su alimentación, ofreciéndole comida de calidad, si puede ser, natural cocinada o cruda. Además, es importante cepillarles diariamente y darles un baño periódico, lo que variará dependiendo del tipo de pelaje del perro y de la raza. Y, como siempre, en caso de duda se recomienda acudir al veterinario.



© Ken Reid

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o súbela tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



SIMBA
Vicenta



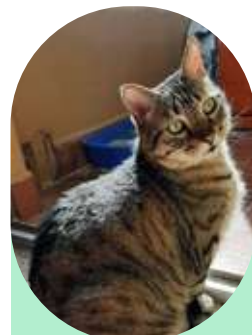
MAYA
Eugenia



PLUMITAS
Melani y Salira

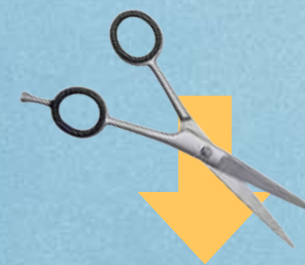


LOBO
Alberto



MARCELINO
María Elena

Descubre cómo tener los rizos perfectos. Te contamos los mejores consejos, las rutinas y los productos para el pelo curly. ¡No te lo pierdas! ¡Que no! Que los rizos no son cosa de los ochenta ni de los noventa. Después de décadas de haberlos desterrado y de estar abusando de brushings, alisados extremos y tenacillas varias, si eres de las que tiene el pelo rizado, recupera tu rizo natural porque está de máxima tendencia. Aquí te contamos como garantizamos esa hidratación y nutrición tan necesaria, como debes secarlo a golpecitos para evitar el temido frizz, te aconsejamos como peinarlo después de hidratarlo y te decimos todo lo que no debes hacer para poder tener tus rizos perfectos.



El corte de pelo

Aunque parezca una tontería, el corte en un pelo rizado lo es todo para que los rizos luzcan bonitos y los podamos manejar bien. Asegúrate de que el estilista conoce bien la técnica de cortar el pelo rizado. Podemos optar por corto, media melena o largo, pero siempre con un diagnóstico sobre el corte con el cabello seco, es decir, antes de lavarlo, ya que el pelo rizado sufre un gran cambio en cuanto al volumen durante la transición de mojado a seco.

Qué SI hacer si tienes el cabello rizado

Elegir un **champú**, **acondicionador** y **mascarilla** específicos para el cabello rizado.

Usar para secarlo una **toalla de microfibra**, o al **aire** o con **secador** a baja temperatura y siempre con difusor.

Peinar con el **pelo mojado** aplicando producto específico y lo ideal sería que usásemos las **manos**, o si no un peine de **púas anchas**.

En el día a día si nos falta **hidratación** en alguna zona, aplicaremos un poco de producto solo donde lo necesitemos.

SI

Qué NO hacer si tienes el cabello rizado

Evita **tocar demasiado** el pelo con las manos.

Usa lo menos posible el secador y en cualquier caso siempre con **difusor** a **baja temperatura**.

Evita usar productos capilares con **silicona**, **sulfatos** y **alcohol**.

Espacia los lavados lo **máximo posible** para no perder los **aceites esenciales** naturales del cabello.

Usa almohadas de **seda** para evitar el encrepamiento.

En el día a día, no peinaremos los rizos, los **humedeceremos** para activar el producto del día anterior y **masajharemos** la melena con las manos.

NO

Sueltate el pelo y libera tus rizos

NOTICIAS *consum*



Conciliación

Consum presenta la actualización de su 'Catálogo +de 75 Medidas para Conciliar'

Consum presentó el pasado mes de enero la actualización de su 'Catálogo +de 75 medidas para Conciliar', un documento pionero en el sector de la distribución, en el X Encuentro #DecirHaciendo de Consum sobre Conciliación, celebrado el pasado mes de enero en València. Consum forma parte de la Red de Empresas con Distintivo de Igualdad del Ministerio, que reafirma la implicación de la Cooperativa con la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Consum cuenta con un 'Catálogo con +75 Medidas para Conciliar', actualizado en octubre de 2023, que incluye medidas de conciliación de carácter legal, y las ofrecidas de manera voluntaria por la Cooperativa, entre las que destacan la semana laboral de 5 días, 5 semanas de vacaciones, teletrabajo en oficinas,

paga por hijo o hija con discapacidad o por víctima de violencia de género, entre otras. "Nuestro catálogo es una buena muestra de lo que somos y cómo queremos ser y es el resultado de una elección: la de poner a las personas en el centro de todas las decisiones. Porque somos 20.000 trabajadores, donde el 72% somos mujeres, con una media de edad que roza los 40 años", indicó la presidenta del Comité Social de Consum, Inma Costa. Participaron en el encuentro la vicepresidenta segunda y consellera de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda, Susana Camarero, la directora de Operaciones de la Fundación MásFamilia, Laura Sánchez, el psicólogo y divulgador, Alberto Soler y la socia responsable de PwC para Comunitat Valenciana y Murcia, Sandra Deltell.

Ahorro

Consum entregó cheques por valor de más de 64 millones de euros en 2023

Consum entregó 64,10 millones de euros en cheques y descuentos a sus socios-clientes durante 2023, un 9,4% más que en 2022. Estos descuentos exclusivos para los socios consumidores han supuesto un ahorro de 29,9% de media, por persona, un 2% más que el año anterior.

Los descuentos de la Cooperativa los han podido disfrutar más de 2 millones de socios-clientes, un 7% más que el año anterior.

El ahorro acumulado proviene de los descuentos incluidos en el programa Mundo Consum: 'Mis Favoritos', productos 'cheque-crece', que Consum trabaja en colaboración con sus proveedores, 'Mis Cupones Ahorro' y vales especiales. A estos beneficios hay que añadir el descuento que Consum realiza a sus socios por compras acumuladas. Consum favorece el ahorro de los consumidores con estos descuentos, que recompensan la fidelidad de sus socios-clientes al devolverles una parte de sus compras, tanto con cheques como con descuentos en los productos que más consumen, confeccionando así una oferta personalizada para cada hogar. Los socios-clientes de Consum pueden acceder a través de <https://mundoconsum.consum.es/> y de su App para dispositivos móviles para revisar su ahorro y descuentos.

Crecimiento

Consum sube el salario un 3,6% a toda la plantilla, más de 21.200 trabajadores

Consum ha aumentado el salario un 3,6% a toda su plantilla de trabajadores. La medida, aprobada por la Cooperativa para mejorar el poder adquisitivo de la plantilla, comenzó a aplicarse en la nómina del mes de febrero y afecta al 100% de los trabajadores, más de 21.200 personas. El incremento representa una inversión de más de 20 millones de euros y supone un aumento mínimo por socio trabajador de 626,36 euros brutos al año.

Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que, además del salario, perciben anualmente el retorno

cooperativo que les corresponde de los resultados, además de los intereses por sus aportaciones obligatorias al capital social. En 2023, se repartieron 61,1 millones de euros por estos conceptos. La Cooperativa ha generado más de 1.900 empleos en el último año, un 10% más que el año anterior, hasta alcanzar una plantilla de más de 21.200 personas. En los últimos diez años, la Cooperativa ha duplicado su plantilla y ha creado cerca de 10.000 puestos de trabajo estable y de calidad en las comunidades autónomas en las que está presente.

Solidaridad

Consum renueva su colaboración con la AECC en 'La compra de tu vida'

Consum ha renovado, por tercer año consecutivo, su colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) con su campaña solidaria 'La compra de tu vida'. El objetivo es recaudar fondos para la prevención, el apoyo a los pacientes y familiares y la investigación de esta enfermedad. Los clientes de la Cooperativa realizaron donaciones en caja, de entre 1 y 99 euros, al hacer su compra, en los 485 establecimientos Consum de Comunitat Valenciana, Cataluña, Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía, entre el 2 y el 11 de febrero. Todas las donaciones monetarias recaudadas durante este período irán íntegramente a la Asociación Española contra el Cáncer para apoyar la investigación y financiar servicios de apoyo a pacientes y familiares de una enfermedad que, solo en 2023, causó la muerte de 112.173 personas en España.



noticias

Empleo

Consum abre su primer supermercado de 2024 en la localidad de Tomelloso

Consum abrió el 11 de enero su primera tienda del año en la localidad de Tomelloso (Ciudad Real). Se trata del primer supermercado en esta población, y con él la Cooperativa alcanza los 84 establecimientos en Castilla-La Mancha, entre tiendas propias (22) y franquicias Charter (62).

Para la puesta en marcha de este supermercado, Consum ha contratado a 36 trabajadores de la localidad y poblaciones cercanas, y mantiene así su apuesta por la economía local y la proximidad del domicilio particular al puesto de trabajo. Para este ejercicio 2024 Consum prevé mantener el ritmo de crecimiento de los últimos años con 15 nuevas tiendas.

La nueva tienda de Tomelloso está ubicada en avenida de Antonio Huertas, número 42, y cuenta con otra salida a la calle Ría de Arosa. Cuenta con una superficie de 1.400 metros cuadrados y dispone de 91 plazas de aparcamiento para los clientes con 3 puntos de recarga para coche eléctrico. El horario será de lunes a sábado, de 9 a 21:30 horas.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

«¡Entra en **entrenosotros.consum.es**
y conoce los temas que más te interesan»

