

Entrenosotros

Saber comprar

Prepara la llista de la compra per a una escapada

Els 5 de...

Marián Rojas Estapé

Mascotes

Al·lèrgia en gossos: com podem cuidar-los la pell, el pèl...

És eco, és lògic

Biodiversitat urbana: com es pot millorar



Coneix-te

Comunicació no violenta

5
TRUCS
per a tindre
uns cabells
rissats
perfectes

El tema del mes

Què és la
microbiota,
com la pots
cuidar i en
què t'afecta

 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies:

Quina meravella quan comença a allargar-se el dia, veritat? Disposar de més hores de llum solar és com una injecció d'energia positiva que anima a disfrutar de més activitats fora de casa, amb la família i els amics. La primavera és el que té: tot renaix.

Amb l'arribada del bon oratge, es presenta el moment ideal per a organitzar una escapada amb amics a un càmping o una casa rural. A més de decidir on anireu, una part important és saber què heu de comprar per als menús d'estos dies. En **Saber comprar** et donem totes les claus perquè este pas previ no siga un maldecap. El mes de març té una festa gran de fama internacional a València i molts pobles al voltant, les Falles, que són patrimoni immaterial de la humanitat. Es tracta d'una festa que unix pólvora, música, monuments, gastronomia i tradició. Si vols assaborir-la en tota l'esplendor, en **Viatjar amb gust** en trobaràs tots els detalls.

Segur que des de fa algun temps has sentit a parlar del terme "microbiota" més del que sol ser habitual. Com si fora una moda nova, tots parlen de la importància de cuidar-la, però sabem realment què és la microbiota i en què ens afecta? En el **Tema del mes** t'ho expliquem tot, ja que influïx en la nostra salut, tant físicament com psíquicament i emocionalment.

L'entrenou constant de les ciutats sovint ens desconnecta de la naturalesa. No obstant això, les àrees urbanes poden tindre un paper rellevant en la conservació de la biodiversitat si tots posem una miqueta de part nostra. En **És Eco** t'expliquem què pots fer per a mantindre-la i que tots guanyem en qualitat de vida.

Les presses de la vida actual, els problemes, l'estrés... fan que, en moltes ocasions, no ens parlem amb el respecte i l'harmonia que serien desitjables. La comunicació no violenta incideix en estos aspectes i en **Coneix-te** et proposem una sèrie de claus per a assolir-la. T'animem? Un altre dels problemes de l'era digital en la qual viuen els nostres fills són els índexs baixos de lectura. Saps tots els beneficis que té inculcar la lectura en la infància? Te'ls expliquem en **Cura Infantil**.

També et poden interessar totes les propietats que té el pollastre; **els 5** de Marián Rojas Estapé, psiquiatra i escriptora; com es pot portar una dieta antiinflamatòria, i, si tens mascota, com pots combatre els problemes de pell, orelles i al·lèrgies del teu gos.

I, si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Esperem que disfrutes.

Staff

Edita: Consum, S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Juan Manuel Ortega. **Col·laboradors:** Ricardo Fabregat, Sílvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià Serveis Lingüístics (traduccions), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (mascotes) i Juan Gil (psicòleg). **Administració i documentació:** Tina Álvarez, Inma Costa i Vanessa Gómez. **Redacció i administració:** Consum, S. Coop. V. Av. d'Alginet, núm. 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Adreça electrònica:** comunicacioncorporativa@consum.es **Disseny original i maquetació:** Rodríguez y Cano. **Fotografia:** Arxiu de Consum, S. Coop. V. **Impremta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Dipòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



8

Hui mengem...

Menú antiinflamatori: receptes fàcils i gustoses.



4

Finestra oberta

Els trucs, les receptes i els temes que més vos interessien.

6

Els 5 de...

Marián Rojas Estapé..



10

Els frescos

Els valors nutricionals del pollastre i les seues propietats.

12

Tema del mes

Cuidar la microbiota.

15

A examen

Què són les conserves: tipus i varietats.



Disposar de **més hores de llum** solar és com una injecció d'energia positiva que anima a disfrutar de més activitats fora de casa, amb la família i els amics. **La primavera** és el que té: tot renaix

16

Viatjar amb gust

Assaborir les Falles de València.

19

Saber comprar

Prepara la llista de la compra per a una escapada amb els amics.

20

És eco, és lògic

Com podem contribuir a millorar la biodiversitat urbana.

22

Cura infantil

Com podem fomentar la lectura en la infància.

24

Coneix-te

Comunicació no violenta: com hem de comunicar-nos per a no ferir l'altre.

26

Mascotes

Al·lèrgia en gossos: com hem de cuidar-los la pell, el pèl, els ulls i les orelles.

29

Salut i bellesa

Deixa't anar els cabells i allibera els rissos.

30

Notícies consum

- Consum presenta l'actualització del **Catàleg +de 75 mesures per a conciliar**.
- La Cooperativa renova la col·laboració amb l'AECC.
- Consum obri el seu primer supermercat de 2024 a la localitat de Tomelloso.
- La Cooperativa va entregar xecs per valor de més de 64 milions d'euros en 2023.

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.

Impulsem les teves idees

ENS RENOVEM I RECICLEM MÉS I MILLOR

En Consum innovem per a atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients. Gràcies a les vostres propostes, l'equip de Millora Continua ha renovat el disseny del paper per a embolicar els productes de carnisseria i xarcuteria i ha inclòs un símbol que destaca el tipus de reciclatge. Estos envasos es poden separar per a reciclar la part de paper en el contenidor blau i, la plàstica, en el groc. Junts treballem per a ser més sostenibles dia a dia.

En Consum escoltem els nostres clients. Envia'ns un correu a comunicacionexterna@consum.es i explica'ns les teues idees!



JUNTS FEM consum

Una pàgina on trobaràs la manera més ràpida i senzilla de conèixer les nostres idees i perquè compartisques les teues amb nosaltres per a millorar tot el que fem junts. El món consum en les teues mans. Directe per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.

junts fem consum



Este mes provem...

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

Participa en la nostra comunitat "Prova i aprova" i guanya **50€** cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Compartim trucs i consells

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

Truc guanyador ★★★★★

Conservar l'encisam fresc i cruixent més temps

Quan compres l'encisam, separa'n les fulles, renta-les, escorre-les bé i embolica-les amb paper de cuina en grups de quatre o cinc. Guarda estos paquets en una bossa amb autotancament tipus zip al calaix de les verdures de la nevera. Una altra opció és posar paper de cuina al fons del calaix, les fulles d'encisam damunt i tapar-les amb més paper. L'encisam aguanta així molt de temps fresc i cruixent!
Laura Espart



Escoltem la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK
"M'agrada la corbina. Al forn amb creïlles està boníssima... A més, la preparen en la pescateria al teu gust i té bon preu."



TWITTER
""Gràcies, @Consum, pel descompte de 7€ d'este mes. Un poc sí que ajuda."



INSTAGRAM
"Aquests sèrums són boníssims! I barats. Jo uso el que lleva les rojors i les marques dels granets i és una meravella. No tenen res a envejar als de les grans marques."

Els 5 de...

Marián Rojas Estapé

Marián Rojas Estapé és psiquiatra (una vocació que li ve de família) i escriptora.

Actualment, treballa en l'Institut Rojas Estapé i la seua tasca professional se centra, principalment, en el tractament de persones amb ansietat, depressió, trastorns de personalitat, trastorns de conducta, malalties somàtiques i traumes. És llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Navarra i autora dels llibres *Troba la teua persona vitamina* i *Com fer que et passen coses bones: entén el teu cervell, gestiona les teues emocions, millora la teua vida*. Ha

participat en diversos projectes de cooperació i voluntariat fora d'Espanya, i col·labora de manera habitual en diferents mitjans de comunicació.



1

Kiwi. A casa ens encanta el kiwi. Inclús el menut demana un kiwi de tant en tant. No n'hi ha sempre, però en compre cada setmana.

Coliflor. Els meus pares tenen una caseta al camp amb horta i moltes setmanes m'enduc d'allí verdures i hortalisses, i així també m'estalvie haver de comprar-ne. Amb quatre xiquets goluts a casa, ensenyar-los a menjar verdura és essencial!



2

Formatge.

És la meua segona debilitat després del xocolata. Compre formatge fresc de cabra per al desdèjuni i formatge semicurat per a menjar-ne entre setmana. Algunes setmanes em permet una xicoteta alegria i compre algun formatge extra que m'agrade més.

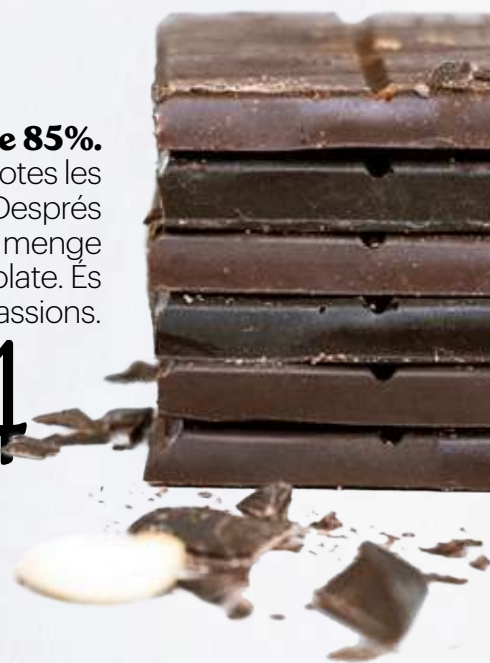
3



Xocolata negra 85%.

M'apassiona el xocolata en totes les varietats, però em controle. Després de dinar i de sopar, sempre em menja una onça (o dos!) de xocolata. És una de les meues grans passions.

4



5

Pa. Compre molt de pa i el congele. De diferents tipus: espelta, ségol, integral... Cada matí mengem una llesca de pa amb oli d'oliva boníssim (que tenim la sort de rebre d'Andalusia, de la meua família paterna) i formatge o titot. A casa no pot faltar pa.

Per la realització d'este reportatge, Marián Rojas Estapé i Consum entreguen **500€ a Càritas**. Entre les iniciatives solidàries de la Cooperativa destaca el programa **Profit de donació d'aliments**, el **programa de Vendes Socials** i les accions de col·laboració social que manté amb diverses ONG. Durant el 2022, el Programa Solidari de la Cooperativa va tindre una dotació de 26,2 milions d'euros, la major part destinada a l'**ODS 2 Fam Zero**, mitjançant el programa Profit.

Energia
485,74 kcal
Hidrats de carboni
81,08 g
Sucres simples
16,91 g
Proteïnes
17,78 g
Greixos
10,06 g
G. saturats
7 g
G. poli
1,39 g
G. mono
0,85 g
Colesterol
0,5 mg
Fibra
11,6 g

avui mengem

Descobrix el nostre **menú antiinflamatori** amb receptes fàcils i gustoses que promouen el benestar. Opcions delicioses per a sentir-te millor cada dia.

Menú antiinflamatori: receptes fàcils i gustoses

La inflamació crònica suposa, hui dia, un element comú de moltes malalties i per això ha adquirit un cert protagonisme la dieta antiinflamatòria. Una eina que és fàcil de portar a la pràctica i que ha demostrat que pot evitar, controlar i combatre la inflamació.

Com podem ajudar a controlar la inflamació?

Les raons per les quals patim inflamació poden estar relacionades amb l'estrès, problemes de salut i altres causes. Vegem com podem pal·liar-ne els símptomes o reduir-los.

Controlant els desequilibris nutricionals amb una alimentació antiinflamatòria completa, sense dèficits de nutrients.

Amb una dieta alta en fibra, fonamental per a una bona salut intestinal i de la microbiota.

Controlant els nivells d'insulina no menjant en excés aliments alts en sucres o farines refinades.

Consumint aliments rics en Omega 3 i Omega 6.

Mantenint una dieta rica en fruita, verdura, llegums i espècies com la cúrcuma, el clau d'olor i la canella, que tenen una alta capacitat antioxidant i antiinflamatòria.

CURRI DE LLENTIES I COCO

Ingredients (4 persones):
Temps: 1 hora i 15 minuts

- 500 g de coliflor (amb els ramells separats i els més grans, partits)
- 20 ml d'oli de coco fred
- 240 g de ceba picada fina
- 4 alls
- 1 tros de gíngebre
- 400 g de tomaques picades
- 600 ml de caldo de verdures casolà calent
- 100 g de llenties negres
- 400 ml de llet de coco
- 200 g d'arròs integral
- 400 g de moniato a daus

Espècies:

- 1 pessic d'anou moscada
- 4 claus d'olor, 8 llavors de cardamom
- ½ culleradeta de cúrcuma molta
- ¼ culleradeta de coriandre molt
- ¼ culleradeta de canyella en pols
- ½ culleradeta de paprika
- 1 g de mostassa negra

Per a l'adobament:

- 200 g de iogurt natural desnatat
- 30 g de cogombre ratllat
- 10 fulles de menta picada fina
- Sal

Preparació:

Precalfa el forn a 200 °C. Fica la coliflor en una font per a forn, distribuïx per damunt l'oli de coco i torra-la uns 30 minuts, fins que es daure.

Sofregix en una olla gran les cebes, l'all i el gíngebre amb dos cullerades d'oli de coco uns 10 minuts, afegint totes les espècies i deixa que es coga tot uns minuts més.

Afig-li les tomaques, el caldo, les llentilles i el moniato, tapa-ho i abaixa el foc. Deixa que es coga a foc lent uns 30 minuts remenant-ho de tant en tant perquè no es creme. Cobrix-ho amb aigua si cal. Aboca-hi la llet de coco i deixa que es coga fins que les llentilles i el moniato estiguen tous. Afig-li aleshores la coliflor. Renta l'arròs, fica'l en una olla amb 400 ml d'aigua calenta i porta'l a ebullició; abaixa el foc i deixa-ho a foc lent durant 20 minuts.

Per a fer l'adobament, fica en un bol tots els ingredients i barreja'ls bé. Tapa'ls i deixa'ls en la nevera fins al moment de servir-ho. Servix les llentilles amb l'adobament de iogurt.

PINYA AMB SALSA AMB CACAU I COCO

Ingredients (4 persones):
Temps: 40 minuts

- 800 g de pinya pelada i tallada a rodanxes
- 1 pessic de cardamom molt
- Crema de macadàmia
- 100 g de d'anous de Macadàmia
- 5 g de xarop d'auró
- 5 g d'oli de coco
- 180 ml d'aigua
- 1 pessic de sal

Energia: 406,46 kcal
Hidrats de carboni: 30,8 g
Sucres simples: 5,31 g
Proteïnes: 41,33 g
Greixos: 13,09 g
G. saturats: 2,12 g
G. poli: 1,66 g
G. mono: 7,9 g
Colesterol: 113,9 mg
Fibra: 14,17 g

LLOBARRO AL FORN AMB SALSA DE FESOLS I TOMAQUES

Ingredients (4 persones):

Temps: 45 minuts

- 2 llobarros de 500 g cada un, sense escames i sense cap
- 1 llimona a rodanxes
- 1 llimona espresmuda
- 2 branquetes de romer
- 40 ml d'oli d'oliva extra verge
- 2 alls picats grossos

Per a la salsa:

- 120 g de ceba roja picada fina
- 2 alls picats fins
- 1 vitet roig, sense llavors i picat fi
- 10 ml d'oli d'oliva extra verge
- 400 g de tomaca de llanda
- 200 g de fesols de llanda, rentats i escorreguts
- coriandre
- 1 llima dolça espresmuda i la corfa
- Sal i pebre negre acabats de moldre

Preparació:

Precalfa el forn a 200 °C. Sala el peix i deixa'l reposar 20 minuts. Renta'l i torca'l una miqueta. Fes tres o quatre talls en la pell del peix i fica-hi les rodanxes de llima. Introduïx el romer dins del peix i posa'l en una font per a forn greixada amb oli. Per a la salsa, sofrig la ceba, l'all i el vitet a foc mitjà uns 10 minuts. Afig-li les tomaques i deixa-ho a foc lent uns 10 o 15 minuts. Incorpora-hi els fesols, el coriandre, el suc i la corfa de la llima i salpebra-ho al teu gust. Calfa l'oli de coco en una paella menuda a foc mitjà. Sofrig l'all un poquet durant 1 o 2 minuts. Aboca l'oli i l'all damunt del peix i fica'l al forn uns 15 minuts, fins que tinga la pell cruixent i veges que la carn es desfà a làmines. Repartix el suc de llima per damunt i servix-lo acompanyat de la salsa.

Energia: 295 kcal
Hidrats de carboni: 20,7 g
Sucres simples: 20,15 g
Proteïnes: 3,15 g
Greixos: 22,09 g

G. saturats: 5,7 g
G. poli: 0,61 g
G. mono: 15 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 2,7 g

Per a la salsa:

- 25 g de cacau pur en pols
- 5 g de xarop d'auró
- 10 g d'oli de coco fos

Preparació:

Crema de macadàmia: Col·loca tots els ingredients, excepte l'aigua, en la batedora. Tritura'ls i, mentrestant, afegint l'aigua a poc a poc fins que la mescla adquirisca una textura uniforme. Reserva-la en la nevera. Precalfa la graella del forn. Fica les rodanxes de pinya en una font de forn i unta-les amb una miqueta amb oli de coco. Repartix el cardamom per

damunt i posa-les a la graella uns 20 minuts, fins que es dauren.

Salsa:

Posa tots els ingredients en un bol al bany maria i remena'ls fins que no hi haja grumolls de cacau en pols. La salsa s'espessix quan es refreda, així que mantin-la en l'aigua del bany maria fins que l'hages d'usar. Col·loca les rodanxes de pinya en una safata i deixa-les refredar un parell de minuts. Aboca per damunt la salsa amb cacau i coco i servix-les amb la crema de macadàmia.

EL POLLASTRE

Quin és el seu valor nutricional?

Un dels motius pels quals la carn de pollastre és una de les més consumides al nostre país és perquè conté proteïnes d'alt valor biològic. T'interessa saber-ne més sobre els valors nutricionals del pollastre? Pren nota dels més rellevants.

Coneixes els beneficis i les propietats del pollastre? Ric en proteïnes, és la carn d'aviram més consumida a Espanya. Descobrix els tipus de pollastre que hi ha i algunes receptes

Per què resulta tan interessant conèixer els valors nutricionals del pollastre? Perquè és un aliment que produïm i consumim en gran quantitat al nostre país. Segons les últimes dades del Ministeri d'Agricultura, Catalunya és la comunitat autònoma que encapçala la producció més gran de carn d'aviram a Espanya, seguida de la Comunitat Valenciana i Andalusia. D'altra banda, si ens referim al consum de pollastre, és el tipus de carn més consumida al nostre país. Amb un consum mitjà de 12 quilos a l'any per persona, esta carn fresca és una de les més saludables que es pot trobar al mercat.

Propietats i beneficis del pollastre

La carn de pollastre és una de les més recomanades pels nutricionistes, ja que no només destaca per la gran versatilitat a la cuina; també, pels alts valors nutricionals, que comporten molts beneficis per al nostre cos.

La carn de pollastre es pot considerar una carn magra, sobretot quan es consumix sense pell.

El greix d'este animal es troba en la pell i és majoritàriament monoinsaturat; sobretot, àcid oleic.

És font de minerals com el fòsfor, que contribuïx a mantindre els ossos en condicions normals.

És ric en vitamines del grup B: les principals vitamines presents en la carn de pollastre són aquelles del grup B, sobretot la vitamina B6. Este tipus de vitamines s'encarrega d'aportar energia al cos.

Per cada 100 grams de pollastre

Energia: **167 kcal**
 Proteïnes: **20 g**
 Greix: **9,7 g**
 Calci: **13 mg**
 Ferro: **0,73 mg**
 Magnesi: **19 mg**
 Sodi: **83 mg**
 Potassi: **262 mg**
 Fòsfor: **165 mg**

Tipus de pollastre

Entenem com a pollastre la gallina o el gall jove quan arriba a un pes que es troba entre 1,5 kg i 3 kg. Hui dia podem trobar diversos tipus de pollastre, però, en funció de com estiga alimentat i la manera de criar-lo, n'hi ha de dos classes:

1



Pollastre convencional

Cria:
Granges especialitzades.
Alimentació:
Pinso convencional.

En comparació amb el pollastre de corral, el seu cost al mercat és més baix, per això es tracta d'una de les carns més consumides i econòmiques.

2



Pollastre de corral

Cria:
semilibertat i sense rebre medicaments
Alimentació:
base de dacsa i altres ingredients més naturals.

La seua carn és més ferma, té menys greix i presenta un color més groguenc

Consells de compra, conservació i cocció del pollastre



Comprar-lo

La carn de pollastre s'ha de comprar al final (igual que el peix i els congelats) i és recomanable portar-la en bosses tèrmiques.



Triar-lo

A l'hora de triar un pollastre, la pell ha de ser llisa i fina, sense taques.



Fregir-lo

La paella ha d'estar molt calenta i la sal sempre s'ha d'afegir al final, quan la servim, ja que absorbeix els sucus de la carn.



Conservar-lo

La carn de pollastre s'ha de consumir de seguida, però, si no és així, és millor congelar-lo. El fetge i la morella es venen per separat.

MI CRO Bio ta

Segur que des de fa algun temps has sentit més a parlar del terme microbiota. Com si fora una moda nova, tot el món parla de la importància de cuidar la microbiota. Gràcies a les xarxes socials i a internet, hui dia tots tenim més accés a la informació i coneixem molts més termes mèdics i científics que fa quinze anys. No obstant això, sabem realment què és la microbiota i en què ens afecta?

La microbiota és un conjunt de microorganismes que es troben en el cos i que complix funcions importants en la salut i la malaltia, i que a més actua com un òrgan més.

QUÈ ÉS I COM PODEM CUIDAR-LA





Segons indica la Fundació Espanyola de l'Aparell Digestiu, la microbiota és un conjunt de microorganismes que es troba en el cos i que aconsegueix funcions importants en la salut i en la malaltia i, a més, actua com un òrgan més. Podem trobar la microbiota en diferents parts del cos com la pell, l'aparell digestiu, inclosa la boca, i l'aparell genital. Nombroses investigacions afirmen que en els budells es gesta tot un món de microorganismes que influeixen en la nostra salut, tant físicament i psíquicament com emocionalment, ja que de la microbiota depèn la barrera que ens defensa de contagis, malalties i altres patologies. En alguns estudis recents s'ha descobert que la microbiota és com el DNI de cada individu; per tant, cada persona la té d'una forma diferent. L'afecten factors com haver nascut per part vaginal o per cesària. En la formació de la microbiota també influeixen factors genètics i epigenètics, és a dir, microambientals.

tema del mes



El consum d'aliments rics en prebiòtics i probiòtics ens pot ajudar a afavorir la microbiota intestinal.



Quina funció té la microbiota?

En este article ens centrarem en la microbiota digestiva i en com influeix en el nostre cos. El tub digestiu de l'ésser humà alberga una població nombrosa, diversa i dinàmica de microorganismes, principalment bacteris, però també fongs, virus o protozoous, que s'han adaptat a la vida en les superfícies mucoses o en la llum intestinal. Gran part d'estos microorganismes que habiten l'intestí humà s'anomenen nadius perquè residixen permanentment en el tracte gastrointestinal. Altres bacteris, en canvi, són microorganismes en trànsit perquè habiten temporalment en la llum o en les mucoses intestinals i després desapareixen. Estos bacteris s'ingerixen contínuament de l'ambient, fonamentalment per mitjà de menjar i begudes. El conjunt conforma l'ecosistema microbià de l'intestí, una col·lectivitat d'éssers vius amb interdependència i mutualisme entre les espècies que el constitueixen. El fet és que la microbiota intestinal exercix un paper fonamental en la salut humana, ja que participa en processos com la digestió, l'absorció de nutrients, el sistema immunitari, el metabolisme i l'estat d'ànim.

Com podem cuidar la microbiota?

- Augmentant el consum d'aliments prebiòtics. En podem trobar en moltes fruites i verdures, especialment en aquelles que contenen índexs alts de carbohidrats complexos. Estan presents de manera natural en aliments com ara les hortalisses, les verdures, les fruites, els cereals, els llegums i les fruites seques, entre d'altres.
- Apostant per la ingesta d'aliments probiòtics. Són aliments o suplementes que contenen microorganismes vius amb la missió de promoure els bacteris bons del nostre organisme. Generalment, posseeixen un contingut alt de fibra i afavorixen la millora de l'equilibri d'estos microorganismes. La xucrut, el kimchi, el miso, el kombutxa i els iogurts vegetals i fermentats són rics en probiòtics.
- Aprenent a gestionar l'estrès, ja que és el causant de les alteracions de la microbiota intestinal.
- Fent exercici de manera constant.
- Descansant i respectant les hores de son.

a examen

• Secatge o deshidratació:

és un dels mètodes més antics utilitzats per a conservar aliments. Consistix a eliminar la humitat dels aliments per a inhibir el creixement de microorganismes i previndre'n la descomposició. Les fruites, les herbes o les verdures s'assequen al sol, amb aire calent o deshidratadors elèctrics i, així, se'n preserva la durabilitat.

• **Saladura:** implica afegir sal als aliments per a reduir l'activitat de l'aigua i controlar el creixement de bacteris. El peix, la carn i uns determinats vegetals es conserven mitjançant este procés, que ha sigut fonamental en diverses cultures al llarg del temps. Este mètode es fa servir habitualment per a preservar, per exemple, cogombres i olives, a més d'alguns tipus de formatges i alguna carn. Les salades s'usen com a condiments, guarnicions o ingredients per a ensalades i aporten un sabor únic i un toc salat als dinars i als sopars. A vegades, poden contindre altres ingredients, com ara sucre o herbes aromàtiques.

• **En escabetx:** en este tipus de conserva s'empra vinagre, oli i herbes aromàtiques. Esta tècnica permet que els aliments es conserven més temps i, a més, els proporciona un sabor característic gràcies a la combinació d'ingredients àcids i

aromàtics. És habitual per a conservar peix (tonyina, clòtxines, sardines...), però també es pot fer servir per a la carn. Afegir profunditat de sabor a les ensalades, les entrepans i els plats principals, i també és molt freqüent en els aperitius.

• **Fermentació:** és un procés biològic en el qual s'utilitzen bacteris, rent o fongs per a transformar

els aliments i crear un entorn àcid que inhibeix el creixement de microorganismes no desitjats. Aliments com el iogurt, el formatge, la xucrut i la salsa de soja s'elaboren mitjançant la fermentació.

• **Refrigeració i congelació:** l'emmagatzematge en fred és un dels sistemes de conservació més comuns en

l'actualitat. La refrigeració alenteix la descomposició de l'aliment perquè disminueix l'activitat dels microorganismes, mentre que la congelació en deté el creixement.

• **Enllandament:** este procés implica el tancament hermètic d'aliments en envasos esterilitzats per a previndre que es contaminen. Els aliments se sotmeten a temperatures altes per a eliminar-ne els bacteris i els microorganismes. Este mètode és popular per a conservar fruites (per exemple, en almívar), verdures, sopes i peix. És ideal per a l'emmagatzematge a llarg termini i molt útil en emergències, per a viatges, per a menjar a l'aire lliure o com una opció pràctica per a preparar dinars i sopars saludables en poc de temps.

• **Envasament al buit:** consistix a eliminar l'oxigen de l'envàs, generalment de vidre, per a previndre la deterioració de l'aliment a causa dels microorganismes de l'aire. El buit en redueix l'oxidació i en manté la frescor i, així, s'allarga la vida útil dels aliments. És popular per a preservar fruites, verdures, mermelades, salses i chutneys, entre d'altres. Resulta ideal per a regalar, per a preparar lots grans d'aliments casolans o per a preservar els productes frescos de temporada i disfrutar-ne del sabor en qualsevol moment de l'any.

Què són les conserves, de quins tipus n'hi ha i quines propietats tenen

Conservar els aliments ha sigut una gran preocupació per a la humanitat al llarg de la història. Des de tècniques antigues de secatge i saladura fins a mètodes moderns d'envasament al buit i conservació en fred, els éssers humans han buscat maneres de preservar els aliments per a consumir-los posteriorment. Hui en dia, les conserves es presenten en una varietat molt àmplia de tipus i usos, i ofereixen opcions pràctiques, saboroses i nutritives per a la taula.

Durabilitat

El procés d'enllandament o embotellament sol implicar tècniques d'esterilització que ajuden a previndre la descomposició de l'aliment i el creixement de bacteris.

Comoditat

Són fàcils d'emmagatzemar, de transportar i d'utilitzar. No requereixen refrigeració fins que s'obrin, per això són ideals per a situacions en què no hi ha accés a una nevera

Varietat

Es poden fer en conserva des de fruites i verdures fins a carns, peix i llegums, fet que proporciona varietat a la dieta al llarg de l'any, independentment de l'estació.

Nutrició

La major part dels nutrients es conserven durant el procés de cocció i això permet disposar-ne durant períodes llargs.

Seguretat

Les conserves són segures sempre que no estiguen danyades o caducades. Els tancaments hermètics i el procés d'esterilització ajuden a previndre'n la contaminació.

Disponibilitat

Permeten que els aliments es puguin menjar fora de temporada. Es poden preservar quan estan en el punt òptim i disfrutar-los en qualsevol moment de l'any.



* És important tindre en compte les dates de caducitat o les dates de consum preferent, verificar que les llandes o els pots no estiguen danyats abans de consumir-ne el contingut i seguir les instruccions d'emmagatzematge per a garantir la seguretat i qualitat dels aliments en conserva.

Assaborix les Falles

València celebra cada any, del 15 al 19 de març, les Falles, declarades Patrimoni Immaterial de la Humanitat per la UNESCO. Un moment perfecte per a conèixer la ciutat i la seva gastronomia.



Què són les Falles de València?

Durant el mes de març, València està immersa en la seua aclamada festa gran i ara patrimoni de la humanitat, les Falles. Es tracta d'una festa que unix els valencians i valencianes i atrau gent no només de la península, sinó de tot el món. Pólvora, música, gastronomia i tradició són només elements que envolten els protagonistes reals d'esta festa, els monuments artístics fets de cartó, fusta i suro erigits als carrers i que continuen esta tradició valenciana tan arrelada.



de València

Descobrix la màgia de les Falles de València. T'ho expliquem tot sobre esta festa. Submergix-te en l'autèntica essència valenciana.

Quin és l'origen de les Falles de València?

Els orígens d'esta festa es remunten diversos segles, a l'antiga tradició dels fusters de la ciutat que, en vespres de la festa del patró, Sant Josep, cremaven trastos de fusta vells i inservibles als carrers i les places públiques. Amb el pas del temps, esta tradició va anar evolucionant i carregant-se de sentit crític i irònic, i en els monuments fallers es van començar a mostrar escenes que reproduïen fets socials censurables i crítica social, sempre amb humor. Més endavant, això va derivar en una competició entre monuments amb entrega de premis que va donar lloc al naixement de la falla artística.

Amb els anys, les Falles van anar adquirint la magnitud de festa gran que tenen hui dia i s'han convertit en un atractiu turístic molt important. Actualment, conformen la festa diferents actes com són l'Exposició del Ninot, la Plantà, la Cavalcada del Regne, la Nit del Foc o la Cremà, entre d'altres.



viatjar amb gust



Al migdia és típic compartir un plat de paella entre amics i familiars. A més, és la protagonista indiscutible als casals fallers, on no és gens estrany que es facen els mítics concursos a la millor elaboració d'este plat valencià tan tradicional.

Plats típics a València en Falles

La passió dels valencians per esta festa ompli la setmana fallera de mil i un actes amb música tradicional, quantitats ingents de pólvora, actes religiosos emotius i la paella tradicional, i quasi sagrada, en molts carrers. I és que, veient açò últim, les Falles conviuen a la perfecció amb una gastronomia molt arrelada a estes festes.

• **Paella de pollastre i conill:** és la reina per excel·lència de la gastronomia de València i no pot faltar per Falles. Al migdia és típic compartir un plat de paella amb amics i familiars. A més, és la protagonista indiscutible als casals fallers, on no és gens estrany que es facen els concursos mítics a la millor elaboració d'este plat valencià tradicional.

- **Fideuà:** és l'alternativa a l'icònic arròs. Una recepta de peix i marisc que no pot faltar durant estes festes i que, a diferència de la paella, s'elabora amb uns fideus més grossos que els habituals i corbats que es couen en el caldo fins que queden eixuts.
- **Allipebre:** sense deixar les receptes marineres, un altre plat emblemàtic de la gastronomia fallera, típic de la zona de l'Albufera, és l'allipebre d'anguila. Acompanyat de pa i servit en cassoles de fang per a mantindre millor la calor, l'allipebre és un plat d'ingredients humils i alhora deliciosos: anguiles, les grans protagonistes, creïlles, all i pebre roig. Un plat molt propi de "la terreta".
- **Orxata:** les Falles són també una ocasió boníssima per a descobrir esta beguda blanca elaborada a base de xufa, aigua i sucre. L'orxata es pren amb els inseparables fartons, unes pastes allargades amb sucre en pols per damunt. Els dos són les postres valencianes per excel·lència i donen valor als ingredients locals, artesanals i de qualitat.
- **Xurros i bunyols:** és impossible deixar de costat els xurros. Amb els bunyols i el xocolate desfet, són el dolç típic que es menja en les mítiques xurreries ambulants com a parèntesi a les llargues caminades falleres.

Llista de la compra per a una escapada a una casa rural amb amics

Amb l'arribada del bon temps, es presenta l'ocasió perfecta per a organitzar la tan anhelada escapada amb amics a un càmping o una casa rural. És important planificar i organitzar prèviament tots i cada un dels secrets del viatge, i la llista de la compra amb tot el menjar i la beguda que cal portar és un bon punt per a començar. A més, sol ser un aspecte conflictiu del pla, sobretot, com més persones participen en l'escapada, ja que cada una té els seus gustos i preferències. Heu de planificar bé els dinars i els sopars que voleu preparar i tindre presents els ingredients necessaris per a saber què comprareu i no passar-vos-en. D'esta manera, vos podreu limitar a disfrutar de l'estada de relax sense haver de patir per la llista de la compra.

IDEES DE DESDEJUNIS AMB AMICS

PER A LA MENJADA MÉS IMPORTANT DEL DIA NO SÓN POQUES LES RECEPTES QUE ES PODEN ELABORAR. TOCA TRIAR BÉ, PERQUÈ ÉS EL MENJAR QUE HAURIA DE PROPORCIONAR MÉS APORTACIÓ ENERGÈTICA.

Una idea que sempre funciona és el **desdejuni continental clàssic**, que inclou opcions diferents de beguda com café, suc, llet i infusió acompanyades de dos peces dolces i una de salada. N'hi ha per a tots els gustos, com, per exemple, un minisàndwix amb tomaca i pernil ibèric o un minisàndwix de salmó amb crema de formatge acompanyat d'una peça de fruita de temporada, un croissant, una palmera amb xocolata o un donut.

Si preferiu seguir la tendència, podeu optar pel **brunch**, compost per cinc plats en total, dolços i salats, sempre acompanyats de café, suc, llet o infusió. Entre els dolços, et recomanem un iogurt amb musli i fruites roges, fruites de temporada, coques o donuts. I, per a les opcions salades, podeu preparar torrades de pernil i formatge, alvocat i salmó, minisàndwix variats o microcroissants variats, entre moltes altres opcions.

saber comprar



Receptes fàcils de dinars i sopars amb amics

Per a cuinar uns dinars i uns sopars senzills i fàcils quan esteu de vacances, podeu preparar des d'origenals sopars temàtics fins a plats comuns que encerten per a tots. Estos suggeriments són genials per a compartir-los amb amics.

El clàssic sopar mexicà és un encert segur. A qui no li agraden receptes típiques com burritos, fajitas, enchiladas o quesadillas? Podeu servir els nachos acompanyats de salses diferents o amb carn picada i formatge gratinat per damunt.

Una altra proposta és recórrer a les **pizzes casolanes**, que també són fàcils d'elaborar. N'hi ha prou de comprar-ne els ingredients i distribuir-los al vostre gust sobre la pasta. Podeu triar la preferida de cada amic i fer-la en versió gran, o tastar versions diferents fent-ne diverses de més menudes.

Si fa bon temps per a sopar a l'aire lliure, **les barbacoes** no fallen mai. Podeu cuinar moltíssimes receptes a la graella amb carn, peix, verdura i, inclús, fruita. No teniu cap excusa per a no fer una barbacoa, encara que en el grup d'amics hi haja molts gustos variats i diferents.



és eco, és lògic



BiODiVeRSitat urbana

Com podem contribuir a millorar la biodiversitat urbana? T'expliquem què és la biodiversitat urbana, quina importància té i quins són els seus beneficis. Descobrix mesures per a mantindre l'equilibri ecològic a la ciutat.



El rebombori constant de les ciutats sovint ens desconnecta de la naturalesa. A pesar d'esta separació aparent, les àrees urbanes poden tindre un paper clau en la conservació de la biodiversitat si tots hi posem una miqueta de la nostra part. Les ciutats són ecosistemes actius i podrien oferir oportunitats per a protegir i fomentar la vida silvestre. Per què no? Ací tens algunes idees per a contribuir a la biodiversitat des de casa.

Què és la biodiversitat?

La biodiversitat és la varietat d'organismes vius en un determinat lloc i inclou éssers vius, des de microorganismes com bacteris i fongs fins a plantes, animals i éssers humans. Esta diversitat biològica proporciona una sèrie de beneficis fonamentals per als éssers humans, com ara la producció d'aliments, la medicina, la regulació del clima, la pollinització de cultius, el cicle de nutrients o la purificació de l'aigua i l'aire, entre d'altres.

Importància de la biodiversitat urbana

La biodiversitat a les ciutats és fonamental per a la qualitat de vida dels habitants i per a l'equilibri dels ecosistemes. Amb l'adopció de pràctiques sostenibles i la creació d'entorns amigables amb la naturalesa, les ciutats poden convertir-se en motors de conservació que fomenten la convivència en harmonia de la vida urbana i la biodiversitat. Tots podem aconseguir un paper vital en esta missió, cada acció compta.

Millorar la biodiversitat a les ciutats és cosa de tots, ja que es contribuïx a millorar la qualitat de vida i els ecosistemes.

Mesures per a millorar la biodiversitat domèstica

1 Crear espais verds

Jardins comunitaris i parcs urbans. Estos espais poden convertir-se en refugis vitals per a insectes, aus i xicotets mamífers. La plantació d'espècies de la zona i la creació d'hàbitats específics, com zones de papallones o refugis per a abelles, promouen la biodiversitat local.

Sostres verds i jardins verticals. Transformar terrats i paret en àrees verdes no només millora la qualitat de l'aire i reduïx la temperatura, sinó que també proporciona un entorn atractiu per a plantes i animals i contribuïx a la biodiversitat urbana.

2 Conservar la flora i la fauna locals

Promoure espècies locals: si es planten espècies de la zona, es promou la salut dels ecosistemes i es proporciona aliment i refugi per a la fauna local. És recomanable evitar les espècies invasores que podrien desplaçar les locals.

Refugis urbans per a animals: instal·lar caixes niu, abeuradors o alimentadors per a aus pot atraure diferents espècies i ajudar a mantindre poblacions saludables en àrees urbanes, sempre que estiguen controlades.

3 Reduir l'impacte ambiental

Gestió sostenible de residus: reciclar, reduir i reutilitzar són accions clau per a disminuir l'impacte ambiental a les ciutats. A més, la gestió adequada de residus evita la contaminació que afecta la biodiversitat.

Ús responsable de recursos: promoure l'eficiència energètica, reduir el consum d'aigua i triar mitjans de transport sostenibles ajuda a preservar els ecosistemes naturals fora de la ciutat.

4 Educació i participació

Conscienciació i educació ambiental: és important fomentar l'organització i participació en tallers, xarrades i activitats que eduquen la comunitat sobre la importància de la biodiversitat i sobre com hi pot contribuir cada individu.

Participació ciutadana: involucrar la ciutadania en programes de voluntariat, com ara en la neteja d'àrees naturals urbanes o projectes de restauració ambiental, enforteix el vincle entre la comunitat i la conservació ambiental.

Importància de la lectura en la infància

El plaer de la lectura no apareix del no-res en els xiquets i les xiquetes de casa. Poques vegades trobem infants a qui els encanta llegir de manera innata, no apresada ni imitada. Però, per a la immensa majoria de xiquets i xiquetes, cal introduir l'hàbit de llegir en la vida familiar i implicar tots els adults que els envolten.

Diuen que l'exemple és el millor dels ensenyaments, així que serà més fàcil que un xiquet o una xiqueta llija si té uns pares o uns tutors que també són lectors. A més, la lectura fomenta la capacitat de concentració. La incapacitat per concentrar-se és una de les grans "pandèmies" de l'era digital en la qual vivim, bombardejats amb tants estímuls que no els podem digerir.

BENEFICIS DE LA LECTURA EN ELS JOVES

Els xiquets i les xiquetes que lligen tindran uns certs avantatges en el seu creixement educatiu, social i emocional, amb els quals podran desenvolupar habilitats individuals i col·lectives per a la vida en societat.

- **Ajuda a adquirir vocabulari.** A mesura que aprenen a llegir, no només descobrixen paraules noves i enriqueixen el seu vocabulari, sinó que comencen a comprendre millor el discurs.
- **Millora el rendiment acadèmic.** Els xiquets i les xiquetes que lligen tenen, habitualment, una millor comprensió a l'hora d'encarar un text de qualsevol matèria.
- **Fomenta la concentració.** Tres minuts és el temps màxim en el qual, de mitjana, una persona adulta pot parar atenció a una tasca determinada. En l'adolescència, en canvi, és només de 65 segons. Si bé és normal que al principi, quan encara són menuts, es distrauen amb facilitat, a poc a poc aconseguiran centrar l'atenció.
- **Desenvolupa la capacitat crítica i analítica,** per la qual cosa podran enfrontar-se a la resolució de problemes amb més eines i seran persones menys manipulables en l'edat adulta.
- **Desenvolupa la personalitat.** La lectura també ajuda a formar la personalitat dels xiquets i les xiquetes, ja que els permet descobrir què els agrada i què no, què els identifica, què els crida l'atenció...
- **Fomenta la creativitat,** que s'anirà desenvolupant a mesura que avancen en la lectura. És un dels "superpoders" de l'ésser humà, al costat del pensament crític.
- **Desenvolupa la intel·ligència emocional i l'empatia.** Les històries dels llibres els ajuden a entendre millor les emocions, aprenen a posar-se en el lloc dels altres i a intentar saber què els passa i per què. L'empatia contribueix en la seua adaptació a l'entorn social i a ser molt més tolerants.
- **És un exercici per al cervell,** ja que s'establixen connexions neuronals i es millora la memòria i l'enteniment.



© Paul Hanaoka

Decàleg per a fomentar la lectura en els joves

HI HA MANERES DIFERENTS D'INTENTAR QUE ELS XIQUETS I ELS JOVES S'INTERESSEN PER LA LECTURA I QUE LA CONVERTISQUEN EN UN DELS SEUS HÀBITS. NO HI HA UNA FÓRMULA ÚNICA, SINÓ DIVERSES RECOMANACIONS:

- 1.** Presentar la lectura com una cosa divertida, com si fora un joc. No imposar-la.
- 2.** Disposar d'un lloc per a llegir còmode i no lligat als deures que contribueix a generar esta sensació de singularitat.
- 3.** Fomentar activitats socials amb els llibres, com els clubs de lectura.
- 4.** Predicar amb l'exemple.
- 5.** Llegir en família per a descobrir-los quines lectures els van agradant i per a establir vincles emocionals, que no siga percebut com un acte solitari.
- 6.** Incloure els arguments dels llibres en les converses familiars i amb amics.
- 7.** Llegir contes als xiquets i xiquetes abans de gitar-se per a encuriosir-los a continuar descobrint aventures pel seu compte.
- 8.** Tindre llibres infantils al seu abast, perquè puguin triar i que vagen coneixent els seus gustos.
- 9.** Triar bé els llibres en funció de cada edat.
- 10.** Intercanviar llibres amb altres xiquets i xiquetes, com una oportunitat per a acostar-se a noves lectures i per a relacionar-se amb altres infants per mitjà dels llibres.

coneix-te



Il·lustració © Joan Alturo

comunicació no violenta

Com podem comunicar-nos
sense ferir els altres?

T'expliquem com pots assolir
una comunicació no violenta (CNV).
Descobrix les claus i les ferramentes per a construir
connexions més saludables i respectuoses.

Què és la comunicació no violenta o CNV?

La comunicació no violenta és una teoria desenvolupada pel psicòleg i educador estatunidenc Marshall Rosenberg, que va dedicar gran part de la seua vida al desenvolupament i l'estudi de la comunicació, com es produïx i què pot interrompre-la o malmetre-la, tant entre iguals com en relacions d'autoritat o responsabilitat.

Rosenberg volia respondre a una pregunta que es feia des de jove: *"Què ens desconnecta de la nostra naturalesa solidària i fa que ens comportem de manera violenta i abusiva?"*.

Si el nostre desig és viure en harmonia i estabilitat, què ens du a traïr estos valors? Coneixedor de la bondat natural de l'ésser humà, va experimentar i va validar un mètode eficaç de comunicació fent servir el llenguatge respectuós com a vehicle de relació amb els altres: l'ésser humà té una aptitud superior a la d'altres éssers vius, per la qual cosa el llenguatge que usem per comunicar-nos amb els altres no ha de ser ofensiu, ni feridor.

La CNV se centra a detectar i expressar estes necessitats de manera clara i respectuosa, i fomentar una comunicació efectiva i enriquidora.

Autoconsciència emocional

Rosenberg considerava esta ferramenta un pilar per a la construcció d'una CNV. Si comprenem i atenem les nostres pròpies emocions i necessitats, estarem més ben equipats per a comunicar-nos i gestionar els conflictes de manera constructiva, i permetrem desenvolupar més empatia cap a nosaltres mateixos i cap als altres.

Per què és important l'assertivitat?

Com a part d'este procés de comunicació efectiva, Rosenberg incloïa el desenvolupament de l'assertivitat com una habilitat necessària per a expressar els sentiments, els pensaments i les necessitats d'una forma adequada, clara i respectuosa a una altra persona. No ser assertiu pot afavorir l'agressivitat o la submissió i impedir una comunicació efectiva. L'assertivitat permet construir relacions sòlides basades en el respecte mutu i la comprensió.



Claus per a mantindre una comunicació respectuosa

• **Tindre empatia.** Implica entendre i comprendre les experiències i els sentiments dels altres sense fer juïs.

• **Evitar juïs i culpa.** Reemplaçar els juïs i les culpes per fets objectius. Mantindre una escolta activa i validar les emocions de l'altra persona per a crear una comprensió mútua.

• **Expressar les nostres necessitats clarament i directament,** sense agredir verbalment l'altre, sent transparents i evitant la manipulació o coerció emocional.



Eines pràctiques per a desenvolupar una CNV

• **Observa:** atén els fets objectius i observa sense jutjar per a generar un terreny comú per a la comunicació efectiva.

• **Sigues conscient de les teues emocions i comunica-les** de manera oberta i honesta.

• **No exigisques:** fes peticions clares i establix pautes d'acció concretes.

Al·lèrgia en gossos: com hem de cuidar-los la pell, el pèl, els ulls i les orelles

Descobrix les al·lèrgies més comunes dels gossos i aprén consells pràctics per a cuidar-los la pell, el pèl i les orelles de manera òptima. La dermatitis atòpica, l'al·lèrgia ambiental i la sarna són les al·lèrgies més comunes i solen estar provocades per àcars o paràsits, però també per partícules ambientals, com el pol·len d'algunes plantes. Aprén amb nosaltres a cuidar-los i protegir-los. No t'ho perdes!

Per què es rasquen els gossos?

Si un gos es rasca o es llepa insistentment, hem de revisar-ne ràpidament la zona per si patix una al·lèrgia, dermatitis o un èczema. Una higiene adequada de la pell, de les orelles i dels ulls pot ajudar perquè el gos no tinga al·lèrgies.

A la primavera és molt important la desparasitació interna i, sobretot, l'externa per a protegir el gos del mosquit que transmet la leishmaniosi i de caparres i puces, que provoquen malalties greus. Al mercat hi ha diversos sistemes efectius com els collars antiparasitaris, les pipetes i algunes pastilles. També hem d'estar pendents de les picades d'insectes com vespes o aranyes que, de manera puntual, poden provocar una al·lèrgia.

Hi ha un motiu més pel qual un gos pot rascar-se insistentment: es tracta de l'estrès o ansietat. Podem observar en quines situacions es rasca, per si n'hi ha algunes que l'estressen i la seua manera d'alleujar-se és rascar-se. En este cas, hem de consultar un etòleg per a solucionar el que li pot estar molestant.

Com podem netejar les orelles a un gos?

Cuidar les orelles dels gossos és molt important sempre, però a la primavera ho és encara més, ja que els gossos corren el perill de patir una infecció o otitis. Els gossos resistixen molt bé el dolor, així que és probable que, encara que tinga una otitis, no ho mostre amb el comportament. Per això, és molt important netejar-los les orelles periòdicament i comprovar si hi ha anomalies a l'interior de l'orella com secrecions o, inclús, sang.

El veterinari ens pot aconsellar alguns productes naturals de neteja per a les orelles que són senzills d'aplicar. N'hi ha prou de posar un poc de producte en una gasa estèril i netejar la zona interna de l'orella amb molta cura, perquè és una zona molt delicada. Es recomana fer-ho una vegada a la setmana.

La higiene als ulls, les orelles i la pell, a més de la desparasitació, són mesures molt importants perquè la nostra mascota no desenvolupe al·lèrgies.

Alguns gossos, com els que tenen el pelatge blanc, solen tindre la pell molt delicada i són més propensos a patir al·lèrgies. Per això, és important vigilar zones com els engonals, les axil·les i la panxa per a comprovar que no hi haja rojors, borradura o èczemes.

Com podem netejar els ulls a un gos?

El pol·len i algunes partícules de les plantes poden provocar conjuntivitis i al·lèrgies als gossos en els ulls. A la primavera hem d'extremar les precaucions, perquè també poden tindre úlceres xicotetes per un colp d'alguna planta o algun pal. Per a evitar-ho, és recomanable netejar-los diàriament els ulls amb una gasa asèptica amb sèrum fisiològic. La neteja s'ha de fer amb molta cura per la zona exterior de l'ull i ens hem de fixar que no hi haja cap partícula a dins.

Com podem cuidar el pèl d'un gos?

El pèl dels gossos s'ha de cuidar diàriament, tant per la seua pròpia higiene com per la de les persones amb què conviu. Perquè tinga el pèl sa i brillant hem de cuidar la seua alimentació i oferir-li menjar de qualitat, si pot ser, natural cuinat o cru. A més, és important raspallar-los cada dia i banyar-los periòdicament, cosa que variarà depenent del tipus de pelatge del gos i de la raça. I, com sempre, si tens algun dubte, es recomana acudir al veterinari.



© Ken Reid

Si estàs orgullós de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el núm. de soci o puja-la tu mateix a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



SIMBA
Vicenta



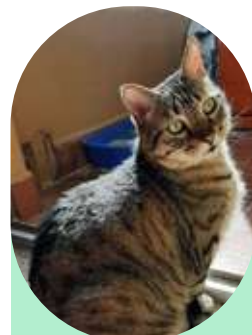
MAYA
Eugenia



PLUMITAS
Melani i Salira



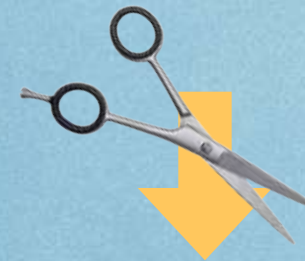
LOBO
Alberto



MARCELINO
María Elena

Descobrix com pots tindre els rissos perfectes. T'expliquem els millors consells, les rutines i els productes per als cabells curly. No t'ho perdes! Que no! Que els rissos no són cosa dels huitanta ni dels noranta. Després de dècades d'haver-los bandejat i d'abusar de brushings, allisats extrems i diversos rissadors, si tens els cabells rissats, recupera el ris natural perquè és una tendència màxima.

Aquí t'expliquem com podem garantir-nos aquesta hidratació i nutrició tan necessària, com l'has d'eixugar a copets per evitar el temut frizz, t'aconsellem com l'has de pentinar després d'hidratar-lo i et diem tot el que no has de fer per poder tenir uns rinxols perfectes.



El tall dels cabells

Encara que sembla una ximperia, el tall d'uns cabells rissats ho és tot perquè els rissos lluisquen bonics i els puguem manipular bé. Assegura't que l'estilista coneix bé la tècnica de tallar els cabells rissats. Podem optar per tallar-los curts, mitja cabellera o deixar-los llargs, però sempre amb un diagnòstic sobre el tall amb els cabells eixuts, és a dir, abans de llavar-los, ja que els cabells rissats patixen un gran canvi pel que fa al volum durant la transició de banyat a eixut.

Que Sí que has de fer si tens els cabells rissats

Triar un **xampú condicionador** i una màscara específics per a cabells rissats.

Per a eixugar-los, utilitza una **tovalloleta de microfibra**, o a l'aire o un **assecador** a baixa temperatura i sempre amb difusor.

Pentinar-los quan estiguen **mullats** aplicant-los un producte específic, i l'ideal seria usar les **mans** o, si no, una pinta de **pues amples**.

En el dia a dia, si ens falta **hidratació** en alguna zona hi aplicarem una mica de producte només on calga.

SÍ

Què NO has de fer si tens els cabells rissats

Evita tocar-te molt els cabells amb les mans.

Usa l'assecador com menys millor i, en qualsevol cas, sempre amb el **difusor a temperatura baixa**.

Evita usar productes capil·lars amb **silicona, sulfats i alcohol**.

Espaia llavar-te els cabells **tant com pugues** perquè no perden els **olis essencials** naturals.

Fes servir coixins de **seda** en comptes de cotó per a evitar l'encrespament.

En el dia a dia, no pentinarem els rissos, els **humitejarem** per activar el producte del dia anterior i farem un massatge als cabells amb les mans.

NO

Deixa't anar els cabells i allibera els rissos

NOTÍCIES *consum*



Conciliació

Consum presenta l'actualització del Catàleg +de 75 mesures per a conciliar

Consum va presentar el mes de gener passat l'actualització del *Catàleg +de 75 mesures per a conciliar*, un document pioner en el sector de la distribució, en el X *encontre #DecirHaciendo* de Consum sobre conciliació, celebrat el mes de gener passat a València.

Consum forma part de la xarxa d'empreses amb distintiu d'igualtat del Ministeri, que referma la implicació de la Cooperativa amb la igualtat efectiva entre homes i dones. El Catàleg amb +75 mesures per a conciliar, actualitzat l'octubre de 2023, inclou mesures de conciliació de caràcter legal i les ofertes voluntàriament per la Cooperativa, entre les quals destaquen la setmana laboral de cinc dies, cinc setmanes de vacances, teletreball a les oficines, paga

per fill o filla amb discapacitat o per víctima de violència de gènere, entre d'altres. "El nostre catàleg és una bona mostra del que som i com volem ser, i és el resultat d'una elecció: la de posar les persones en el centre de totes les decisions. Perquè som 20.000 treballadors, dels quals el 72% som dones, amb una mitjana d'edat que frega els 40 anys", va indicar la presidenta del Comitè Social de Consum, Inma Costa. Van participar en la trobada la vicepresidenta segona i consellera de Serveis Socials, Igualtat i Habitatge, Susana Camarero; la directora d'Operacions de la Fundació MásFamilia, Laura Sánchez; el psicòleg i divulgador Alberto Soler, i la sòcia responsable de PwC per a la Comunitat Valenciana i Múrcia, Sandra Deltell.

Estalvi

Els socis clients de Consum van estalviar un 8% més en 2023

Els socis clients de Consum han incrementat l'interès per l'estalvi l'últim any. El bescanvi dels descomptes s'ha incrementat un 8% respecte de l'any anterior. En total, es van bescanviar xecs per valor de 60.063.510 euros. La Cooperativa també ha augmentat el nombre de xecs emesos fins als 12.845.252, un 10% més que l'any passat.

Consum ha entregat 64,10 milions d'euros en xecs i descomptes als socis clients durant el 2023, un 9,4% més que en 2022.

Estos descomptes exclusius per als socis consumidors han suposat un estalvi de 29,9 € de mitjana per persona, un 2% més que l'any anterior. Els descomptes de la Cooperativa els han pogut disfrutar més de dos milions de socis clients, un 7% més que l'any anterior.

L'estalvi acumulat prové dels descomptes inclosos en el programa Món Consum: Els meus Preferits, productes Cheque Crece, que Consum treballa en col·laboració amb els seus proveïdors, Els meus Cupons Estalvi i vals especials. A estos beneficis cal afegir el descompte que Consum fa als socis per compres acumulades.

Creixement

Consum apuja el salari un 3,6% a tota la plantilla, més de 21.200 treballadors

Consum ha augmentat el salari un 3,6% a tota la plantilla de treballadors. La mesura, aprovada per la Cooperativa per a millorar el poder adquisitiu de la plantilla, va començar a aplicar-se en la nòmina del mes de febrer i afecta el 100% dels treballadors, més de 21.200 persones. L'increment representa una inversió de més de 20 milions d'euros i suposa un augment per soci treballador de 626,36 euros bruts a l'any. Els socis treballadors són els propietaris de la Cooperativa; per això, a més del salari, perceben anualment el retorn coo-

peratiu dels resultats que els correspon, a banda dels interessos per les seues aportacions obligatòries al capital social. En 2023, es van repartir 61,1 milions d'euros per estos conceptes.

La Cooperativa ha generat més de 1.900 llocs de treball en l'últim any, un 10% més que l'any anterior, fins a assolir una plantilla de més de 21.200 persones. En els últims deu anys, la Cooperativa ha duplicat la plantilla i ha creat prop de 10.000 llocs de treball estable i de qualitat a les comunitats autònomes on està present.

Solidaritat

La Cooperativa renova la col·laboració amb l'AECC en "La compra de la teua vida"

Consum ha renovat, per tercer any consecutiu, la col·laboració amb l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) amb la campanya solidària "La compra de la teua vida". L'objectiu és recaptar fons per al suport als pacients i familiars, la prevenció i la investigació d'esta malaltia. Els clients de la Cooperativa van fer donacions en caixa, d'entre 1 i 99 euros, en fer la compra, als 485 establiments Consum de la Comunitat Valenciana, Catalunya, Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia, entre el 2 i l'11 de febrer. Totes les donacions monetàries recaptades durant este període es destinaran íntegrament a l'Associació Espanyola contra el Càncer per a donar suport a la investigació i finançar serveis de suport a pacients i familiars d'una malaltia que, només el 2023, va causar la mort de 112.173 persones a Espanya.



notícies

Ocupació

Consum obri el seu primer supermercat de 2024 a la localitat de Tomelloso

Consum va obrir l'11 de gener la seua primera tenda de l'any a la localitat de Tomelloso (Ciudad Real). Es tracta del primer supermercat en esta població, amb el qual la Cooperativa arriba a

huitanta-quatre establiments a Castella-la Manxa, entre tendes pròpies (22) i franquícies Charter (62).

Per a la posada en marxa d'este supermercat, Consum ha contractat trenta-sis treballadors de la localitat i poblacions pròximes, i manté així l'aposta per l'economia local i la proximitat del domicili particular al lloc de treball. Per a este exercici

2024, Consum preveu mantindre el ritme de creixement dels últims anys amb quinze tendes noves. La nova tenda de Tomelloso està situada a l'avinguda d'Antonio Huertas, número 42, i té una altra eixida al carrer de la Ría de Arosa. Té una superfície de 1.400 metres quadrats i disposa de noranta-una places d'aparcament per als clients amb tres punts de recàrrega per a cotxe elèctric. L'horari serà de dilluns a dissabte, de 9 a 21.30 hores.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

«Entra a **entrenosotros.consum.es**
i coneix els temes que t'interessen més»

