

Entrenosotros

Los cinco de...

La presentadora
Ana Cuesta

Salud y belleza:

Hipervitaminosis: qué
es y qué riesgos tiene

Mascotas:

¿Cómo cuidar
un hámster?

Cuidado infantil:

Deberes y verano
¿binomio posible?



Viajar con gusto:

Turismo
astronómico,
los mejores
destinos para
ver las estrellas

3

RECETAS

para una
alimentación
adecuada en tu
menopausia

El tema del mes

10 falsos mitos sobre la alimentación



EDITORIAL

consum

Estimados socios y socias:

Ya estamos en verano y ya huele a vacaciones. ¡Qué ganas! ¿verdad? La necesidad de desconectar de los quehaceres laborales para reconectar con nosotros mismos, nuestros seres queridos, amigos, un libro, un paseo... incluso poder hacer la siesta, no tiene precio. Es un “reseteo” preciso para el bienestar de las personas, ¿no os parece?

Durante la menopausia, se produce una disminución de la producción hormonal que afecta a las mujeres, en mayor o menor medida, con determinados síntomas físicos y psicológicos. Uno de esos síntomas físicos suele ser aumento de peso, porque se gana grasa en la zona abdominal y se ralentiza el metabolismo. Afortunadamente, determinados alimentos, llevar una dieta sana y equilibrada, cuidar el descanso y realizar ejercicio pueden ayudar a que esto no suceda. En **Hoy comemos** te lo contamos todo, con recetas ricas y sencillas.

Si la alimentación puede ayudarnos a afrontar con salud y bienestar determinadas etapas de nuestra vida, la desinformación o mitos sobre algunos alimentos o tipos de dietas, aunque estén muy extendidos y sean socialmente compartidos, pueden tener efectos adversos. Además, se suelen propagar sin tener una base científica detrás. Eso podría hacer que dejemos de comer determinados alimentos por su “mala fama”. En nuestro **Tema del mes**, vamos a desmontar los diez mitos más comunes sobre la alimentación, porque armarse con conocimientos científicos sólidos puede ayudar a tomar decisiones más informadas sobre la dieta y la salud, en general.

En estos meses que ya huele a vacaciones, ¿sabes lo que es el astroturismo o turismo astronómico? Es una actividad de ocio que está ganando popularidad. En **Viajar con gusto** te proponemos algunos lugares para disfrutar de la naturaleza y olvidarte del estrés. Además, en **Conócete** te hablaremos de la importancia de la actitud que tomemos ante la vida, ante lo que nos sucede, y su influencia en la percepción y manejo de las situaciones, para transformar los desafíos en oportunidades. ¿Te interesa?

También te pueden interesar todas las propiedades y variedades del melón, una de las frutas del verano por excelencia, **Los 5 de** Ana Cuesta, periodista y presentadora de televisión, y cómo debemos comprar en verano para evitar las intoxicaciones alimentarias.

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

Staff

Edita: Consum, S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar y Juan Manuel García. **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, n.º 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.



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Ana Cuesta.

8 Hoy comemos...

Alimentación en la menopausia.

10 Los frescos

El melocotón y sus beneficios.

12 Saber comprar

Consejos para hacer la compra en verano.

14 A examen

El melón: dulce, refrescante y muy completo.

15 El tema del mes

10 falsos mitos sobre la alimentación.

18 Viajar con gusto

Turismo astronómico: qué es y cómo hacerlo.



22 Es eco, es lógico

Impacto de la tecnología en el medio ambiente.

23 Salud y belleza

Hipervitaminosis: qué es y qué riesgos tiene.

24 Conócete

La importancia de la actitud ante lo que nos sucede.

26 Cuidado infantil

Deberes y verano: ¿binomio posible?

Desmontamos los **10 mitos** más comunes sobre la alimentación. Descubre la verdad sobre los alimentos y sus beneficios.

28 Mascotas

Cómo cuidar a un hámster.

30 Noticias Consum

- Consum facturó 4.388,7 millones de euros en 2023, un 13,6% más que el año anterior.
- Impulso a la celebración de la Capitalidad de la Economía Social 2024.
- Más de 3.000 puestos para trabajar en la Cooperativa este verano.
- Mil iniciativas sociales con 235.000 personas beneficiadas en 2023.

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

EN CONSUM INNOVAMOS PARA ATENDER LAS NECESIDADES E INTERESES DE NUESTROS CLIENTES.

Gracias a vuestras propuestas, hemos replanteado y diseñado una nueva página principal para nuestra app Mundo Consum. El objetivo es hacerla más atractiva visualmente, pero, sobre todo, más usable e informativa. Entre los cambios más relevantes, hemos agrupado en la parte superior de la página inicial toda la información correspondiente al Cheque y el acceso directo a la tarjeta de socio-cliente. Por otro lado, en la misma página inicial ya se muestra información de productos y descuentos. Además, hemos creado una sección para mostrar las novedades y un acceso directo a los productos del folleto de oferta comercial, entre otras cosas más.

En Consum escuchamos a nuestros clientes. Envíanos un correo a comunicacioncorporativa@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. Mundo Consum en tus manos. Directo para ti y por ti. Escribenos 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 o 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

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

Truco ganador ★★★★★

Chocolate en polvo de algarroba

Tras recoger un par de kilos de algarroba del árbol o bien del suelo recién caídas, se recolectan las semillas con la punta de un cuchillo y se trocean a pedacitos; se ponen en un plato hondo y se meten en el microondas unos 6 minutos (dándoles un par de vueltas para que se tuesten sin que lleguen a quemarse). Cuando ya están frías, se trituran con el molinillo eléctrico del café y se convierten en un polvo similar, por el color y el gusto, al chocolate. Finalmente, puedes extender ese polvo en las rebanadas del pan del desayuno (con o sin mantequilla), o bien añadir a cualquier producto de pastelería o heladería que pueda realizarse en casa, sin añadir azúcar.

Juan Andrés Martínez

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"Me encanta Consum. Compro la marca que quiero, el trato es exquisito y, además, me dan cheques de descuento. Gracias."



INSTAGRAM

"Me encanta la pescadería de Consum. Me dejan siempre el pescado superlimpio y sin espinas ninguna, así da gusto."



X

"La leche de soja que te pongo en el café cuando vienes también es del Consum y está superrica."

Los 5 de...

Ana Cuesta

Ana Cuesta es periodista y presentadora de televisión. Graduada en Periodismo por la Universitat de València, trabaja en la cadena La Sexta desde el año 2011 y, desde 2014, es presentadora sustituta de todas las ediciones de *La Sexta Noticias*. También es copresentadora y hace conexiones desde la redacción en el programa *Al rojo vivo* desde el año 2018.



Café. Madrugo mucho y necesito estar bien despierta desde primera hora de la mañana para no perderme ninguna noticia. A lo largo del día, perfectamente puedo consumir hasta tres cafés, así que es un producto que no puede faltar en mi cesta de la compra.

1



2

Pistachos

Es mi snack favorito entre horas. Siempre suelo llevar pistachos en el bolso. Además, son unos frutos secos que tienen muchos beneficios para el organismo.

3

Agua. Aunque ahora vivo en Madrid y bebo agua del grifo, me he acostumbrado a consumir agua mineral. Intento comprar garrafas para rellenar mi botella de aluminio reutilizable y consumir menos plástico.

Por la realización de este reportaje, Ana Cuesta y Consum entregan **500 €** a la **ONG KASSUMAY**. 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 el 2022, el Programa Solidario de la Cooperativa obtuvo una dotación de 26,2 millones de euros, la mayor parte destinada al **ODS 2 Hambre cero**, a través de su programa Profit.



5

Miel. Es fundamental para cuidar mi voz. Una buena infusión con miel y limón me ha salvado en más de una ocasión, especialmente cuando estoy muchas horas en directo.



Gel energético. Lo uso para las carreras. Supone un extra de energía que me ayuda a afrontar la actividad deportiva. Mis favoritos, por cierto, son los de sabor a cola.

4

Menopausia y alimentación, un binomio inseparable

Descubre cómo una alimentación adecuada puede aliviar los síntomas de la menopausia y mejorar la calidad de vida durante esta etapa.

El climaterio es el periodo que va desde la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia y es una etapa natural en la vida de todas las mujeres. Aunque representa un periodo de grandes desafíos e incertidumbre también es un momento para el aprendizaje. Una etapa de conexión más estrecha con nuestro cuerpo donde es necesario saber escuchar y entender qué tolera y qué no, ya que el cuerpo de la mujer sufre una transformación cargada de cambios hormonales. Debido a la disminución en los niveles de estrógenos y progesterona, pueden surgir síntomas como sofocos, alteraciones en el sueño y fluctuaciones en el estado de ánimo. Conocer y reconocer estos síntomas es el primer paso para gestionarlos efectivamente.

Entre las claves para mitigar los diferentes síntomas que puedan aparecer destacan una alimentación saludable, ponerse en movimiento, cuidar el descanso y trabajar el estrés.

Alimentos recomendables para la menopausia

Fibra: Consumir regularmente alimentos ricos en fibra como las alcachofas y los espárragos ayuda a mantener la salud digestiva y potencia la microbiota intestinal.

Grasas saludables: Los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados como la sardina o el salmón, son esenciales para la salud cardiovascular, que puede verse afectada durante la menopausia.

Calcio y vitamina D: La menopausia puede acelerar la pérdida de masa ósea. Los alimentos ricos en calcio y una adecuada exposición al sol para absorber vitamina D son recomendables.

Alimentos a evitar en la menopausia

Azúcar y alcohol: Reducir el consumo de azúcares añadidos y alcohol puede mitigar los altibajos en los niveles de energía y mejorar la salud metabólica. La poderosa conexión entre una alimentación consciente y el bienestar durante esta etapa de transformación nos capacita para vivir con vitalidad y plenitud. La nutrición adecuada permite escribir nuestro propio relato de resiliencia y gratitud ante el paso del tiempo.



Energía: 171,61 kcal
Hidratos de carbono: 17,9 g
Azúcares simples: 12,32 g
Proteínas: 1,7 g
Grasas: 10,4 g
G. saturadas: 1,75 g
G. poli: 1,15 g
G. mono: 7,11 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 3,81 g

CREMA DE BONIATO CON CURRY, ZANAHORIA Y NARANJA*

Ingredientes:

4 personas

Tiempo: 40 min

- 100 g de puerros
- 300 g de zanahorias
- 150 g de boniato
- 20 g de cáscara de naranja
- 100 cl de zumo de naranja
- 1 g de curry
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 g de semillas de lino
- Sal y pimienta

Preparación:

Pocha los puerros con la mitad del aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados y añade las zanahorias cortadas en rodajas. Incorpora el boniato en dados y rehoga todas las verduras durante 5 minutos. Añade la cáscara de naranja, la cucharadita de curry, la pimienta y sal. Cúbrelo con agua y cuécelo durante 15/20 minutos hasta que la zanahoria y el boniato estén blandos. Quita la cáscara de la naranja, añade el zumo, tritúralo y sírvelo con semillas de lino.



ENSALADA DE ESPINACAS, SALMÓN, NUECES Y AGUACATE

Ingredientes:

4 personas

Tiempo:

20 min

- 200 g de hojas de espinacas frescas
- 400 g de filetes de salmón
- 120 g de aguacate, cortado en cubos
- 20 g de nueces tostadas
- 20 g de semillas de chía
- Aceite de oliva extra virgen
- Zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Hornea el salmón a 180°C durante 12-15 minutos o hasta que esté cocido. En un tazón grande, mezcla las espinacas, el aguacate, las nueces y las semillas de chía. Añade el salmón cocido desmenuzado a la ensalada.

Para el aderezo, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente. Esta receta es rica en omega-3, fibra, calcio y antioxidantes, todos importantes para la salud cardiovascular y ósea.

Energía: 279,24 kcal
Hidratos de carbono: 2,07 g
Azúcares simples: 1,92 g
Proteínas: 14,43 g
Grasas: 23,66 g
G. saturadas: 3,76 g
G. poli: 4,5 g
G. mono: 13,10 g
Colesterol: 33,5 mg
Fibra: 3,2 g

BOLITAS ENERGÉTICAS DE FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESHIDRATADAS

Ingredientes:

4 personas

Tiempo: 15 min

- 200 g de dátiles sin hueso
- 100 g de almendras o nueces
- 50 g de arándanos deshidratados
- 25 g de albaricoques deshidratados
- 25 g de higos deshidratados
- 50 g de coco rallado

Preparación:

En un procesador de alimentos, mezcla los dátiles, las almendras o nueces y las frutas deshidratadas hasta obtener una masa pegajosa. Forma pequeñas bolitas con la masa. Pasa las bolitas por coco rallado si lo deseas. Refrigera las bolitas energéticas antes de servir para que se endurezcan un poco.

Energía: 400 kcal
Hidratos de carbono: 44,5 g
Azúcares simples: 44,1 g
Proteínas: 7,44 g
Grasas: 21,26 g
G. saturadas: 7,46 g
G. poli: 2,68 g
G. mono: 9,6 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 13,88 g



los frescos

EL melocotón

y sus beneficios

De piel aterciopelada, pulpa carnososa, con un color y aroma intensos y dulzor equilibrado con los ácidos, el melocotón es una fruta imprescindible en los meses de verano.

Originario de China donde es símbolo de fecundidad, el melocotón pertenece a la familia de las rosáceas de la que también forman parte otras frutas de verano como la ciruela, la pavia o el albaricoque. Esta fruta se caracteriza por poseer una semilla única que se encuentra en el centro envuelta en una cáscara dura: el hueso.

Su temporada de recolección va desde mayo hasta septiembre, aunque hay variedades más tempranas que empiezan a recogerse en abril y otras más tardías que alcanzan su mejor momento de consumo en octubre.

Propiedades y beneficios del melocotón

- **Diurético:** contiene un 88% de agua.
- **Saciante:** fuente natural de fibra.
- **Bajo en calorías.**
- **Muy fácil de consumir fresco** (con piel o sin ella), se utiliza como postre o bien como ingrediente para ensaladas, brochetas o zumos. Además, admite otras preparaciones: en confitura, seco en orejones o bien en almíbar.
- **Para conservarlo** más tiempo se recomienda guardarlo en la parte menos fría de la nevera, separado del resto de las frutas.

Aporte nutricional (por cada 100 gramos)

Energía: **46,3 kcal**
Grasas: **0,36 g**
de las cuales saturadas: **0,01 g**
Hidratos de carbono: **9,8 g**
de los cuales azúcares: **7,6 g**
Fibra alimentaria: **1 g**
Proteínas: **0,69 g**
Sal: **3,55 mg**

Variedades: se puede clasificar en tres grupos



Rojos de pulpa amarilla

El melocotón rojo se recolecta a principio de temporada y tiene un sabor más ácido.



Rojos de pulpa blanca

El melocotón de pulpa blanca tiene un sabor dulce sin apenas acidez. Se caracteriza por el contraste de su suave piel de color rojiza con la jugosa pulpa blanca. Es conocido por su sabor suave y delicado, y es aun más dulce que el melocotón amarillo.



Amarillos de pulpa amarilla

El amarillo es más tardío y se reconoce fácilmente, además de por su color, por su sabor con un toque más dulzón.

Decálogo
para evitar
intoxicaciones
alimentarias
por las altas
temperaturas.

Consejos para hacer la compra en verano

Las intoxicaciones alimentarias

se producen, lamentablemente, durante todo el año, pero son más frecuentes en los meses de verano por las altas temperaturas, que favorecen el crecimiento de los microorganismos, porque es más fácil que se rompa la cadena de frío y también por descuidos en las medidas de prevención e higiene.

Zona de peligro

Alimentos que debemos vigilar

- **Alimentos elaborados con huevo crudo**, como la mayonesa, las salsas y las cremas. Si las compramos hechas, debemos consumirlas en poco tiempo. Si son caseras, es preferible desechar las sobras.
- **Pescado crudo o poco cocinado**, como el boquerón en vinagre, que debe haber sido congelado varios días antes de su preparación para evitar el anisakis.
- **Ensaladas con verduras crudas** y otros ingredientes como pasta, queso y embutidos. Deben prepararse en el momento de consumirlas y lavar bien las verduras crudas.
- **Carne cruda y repostería**, que debe estar refrigerada o congelada.
- **Frutas y verduras**. Deben conservarse en la nevera, en la zona menos fría (cajones).
- **Los gazpachos**, en especial, los caseros, que deben conservarse siempre en la nevera.
- **Marisco**, en especial, los moluscos de concha.
- **Helados, batidos, horchata y granizados**, porque son muy sensibles a las fluctuaciones de temperatura.

Frutas y verduras de verano, bien limpias

En verano, nuestra cesta de la compra suele incluir más frutas y verduras que solemos consumir, habitualmente, en crudo, tipo ensalada. Por dicho motivo, hay que extremar las

PRECAUCIONES:

Se deben lavar bien, bajo el chorro del grifo, aunque vayamos a pelarlas, para evitar que la contaminación pase del cuchillo al alimento.

Debemos secarlas bien con papel de cocina. Si vamos a tomar la fruta o la verdura cruda y con piel, como la lechuga, las espinacas o el pepino, debemos **sumergirlas durante, al menos, 10 minutos en agua** con una cucharadita de postre de lejía (1,2 a 2 ml) por cada litro de agua y luego aclararlas bien con abundante agua. La lejía debe ser “apta para la desinfección de agua de bebida”.

En resumen, para garantizar la seguridad alimentaria, es fundamental:

- No romper la cadena del frío.
- Lavarse bien las manos.
- Conservar los alimentos refrigerados.
- Lavar y desinfectar la fruta y la verdura.
- Comprobar el envase de los productos que compremos, deben estar en perfectas condiciones, sin abollados ni abombados y vigilar las fechas de caducidad.
- Secuencia de compra: adquirir primero los productos no perecederos, después los alimentos frescos y, por último, los congelados.
- No meter en la misma bolsa alimentos y productos de droguería.

Riesgo de contaminación de alimentos: las “reglas de oro”

PARA EVITAR ENFERMEDADES O INTOXICACIONES ALIMENTARIAS PROVOCADAS POR UNA INADECUADA MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS, LA AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AECOSAN) NOS DA UNAS “REGLAS DE ORO”: UN DE DECÁLOGO PARA QUE DISFRUTEMOS DEL VERANO SIN PROBLEMAS:

- 1.** Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente.
- 2.** Cocinar correctamente los alimentos, alcanzando como mínimo los 70 °C en el centro del producto.
- 3.** Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos, para evitar la proliferación de gérmenes, y nunca dejarlos a temperatura ambiente.
- 4.** Los alimentos que no puedan ser consumidos inmediatamente, o las sobras que se quieran guardar, deben mantenerse bajo la acción del calor, por encima de 60 °C, o del frío, a 7 °C como máximo.
- 5.** Calentar suficientemente los alimentos cocinados. Es preferible mantener calientes hasta su consumo las sopas, los purés los y guisos, que dejarlos enfriar y calentarlos de nuevo. Los alimentos que no lo permitan, como gazpachos y ensaladas, deben refrigerarse.
- 6.** Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados, porque pueden contaminarse a través de cuchillos, tablas o trapos. Se recomienda, usar papel de cocina.
- 7.** Asegurar una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina, así como de los recipientes para almacenar la comida.
- 8.** Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía.
- 9.** Utilizar exclusivamente agua potable, tanto para beber como para cocinar.
- 10.** No consumir alimentos perecederos que estén expuesto a temperatura ambiente. En bares, cafeterías, restaurantes, etc, todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados en condiciones sanitarias adecuadas.

El melón: dulce, refrescante y muy completo

El melón es una de las frutas más consumidas durante el verano. Compuesto principalmente por agua, es uno de los alimentos estrella para los días calurosos. El melón se cultiva en países de clima cálido y tiene su origen en una planta de la familia de las cucurbitáceas, de la que también provienen la calabaza, el pepino y la sandía. Se trata de un fruto con forma redonda u ovalada, con la piel dura y un poco rugosa. La pulpa dulce, jugosa y fundente, puede ser blanca, amarilla, cremosa, anaranjada, asalmonada o verdosa, y va acompañada de unas semillas o pepitas que se eliminan con facilidad.

Variedades más apreciadas y consumidas

Hoy en día existen muchas variedades, clasificadas según su forma, color de la pulpa y la piel, período de maduración, etc. Podemos encontrar melones en cualquier época del año.

Entre las principales variedades encontramos:

Cantalupo o "melón francés"

De forma redonda, este melón es muy apreciado por su sabor y aroma. Su corteza tiene un color verde claro y presenta una marca de red muy característica. Su pulpa tiene un color anaranjado y su textura es bastante dura.

Galia

Se trata de un melón redondo, de piel fina y pulpa blanda, con un color entre verdoso (exterior) y amarillento (interior). Su sabor es dulce y muy aromático.

Honey dew

Esta variedad tiene forma alargada y se presenta con una corteza lisa de color verde claro y una pulpa jugosa ligeramente amarillenta. Es un fruto de maduración tardía.

Ogen o "melón de Canarias"

Este melón es de los primeros de la temporada. Es pequeño y redondo, con una corteza fina de color amarillo y una pulpa verde clara, de sabor dulce y jugoso.

Piel de sapo

Es un melón ovalado, con una corteza de color verde oscuro, un poco rugosa y una pulpa blanca, tersa y muy dulce.

Tendral

Conocida como "melón de invierno", esta variedad se produce principalmente en los meses más fríos del año (de noviembre a enero). Tiene forma ovalada, con una corteza gruesa y rugosa y una pulpa blanca con un contenido considerable de azúcar.

Consejos de compra y conservación

Cuando vayamos a la compra, debemos elegir aquellos melones que estén prietos y no tengan marcas. Para conservarlo, mejor dejarlo en un lugar fresco y seco. Una vez cortado, hay que consumirlo rápidamente para que no pierda todo su sabor y propiedades. Hay que guardarlo en el frigorífico.

FALSOS MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Desmontamos los 10 mitos más comunes sobre la alimentación. Descubre la verdad sobre los alimentos y sus beneficios.

Los mitos sobre alimentos son comunes y a menudo se propagan sin ningún tipo de base científica. Separar los hechos de la ficción en el mundo de la alimentación y la nutrición puede ser todo un desafío en una sociedad inundada de consejos. Ahora es más importante que nunca armarse de conocimientos que nos ayuden a tomar decisiones más formadas, tanto en nuestra compra como en nuestros menús. Estos mitos pueden llevar a opciones poco saludables o a malentendidos sobre lo que realmente es bueno para nuestro bienestar. Te contamos los 10 conceptos erróneos sobre alimentación más extendidos y cuáles son las evidencias que los desmontan.

MITO 2. “El pan engorda”

REALIDAD: El aumento de peso se debe a un exceso de calorías en general, no a un alimento en concreto. Comer pan en cantidades moderadas como parte de una dieta equilibrada no necesariamente conduce al aumento de peso. El problema suele ser la cantidad y, sobre todo, los acompañamientos del pan.

Otros mitos sobre el pan: “El pan fresco es mejor que el pan del día anterior”. La frescura del pan no afecta significativamente su valor nutricional.

“El pan sin gluten es más saludable”. Para las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten es esencial, pero los panes sin gluten pueden tener menos fibra y más azúcar o grasas añadidas para mejorar el sabor y la textura.

“El pan integral tiene menos calorías que el blanco”. Ambos tienen un contenido calórico similar, la diferencia está en la fibra, vitaminas y minerales, no en las calorías.

MITO 1 “Los huevos suben el colesterol”

REALIDAD: Durante muchos años se creyó que el colesterol de los huevos aumentaba el colesterol en sangre y, por tanto, el riesgo de enfermedades cardíacas. El hígado produce colesterol de manera endógena y, cuando consumimos colesterol dietético, la producción interna suele disminuir. Además, los huevos contienen grasas insaturadas, que pueden ser beneficiosas para la salud cardíaca.

Otros mitos sobre el huevo: “Consumir huevos crudos es saludable”. Cocinar los huevos elimina bacterias como la *salmonella* y hace que sean más seguros para el consumo.

“Los huevos marrones son más saludables que los blancos”. Ambos tienen perfiles nutricionales similares y ofrecen los mismos beneficios para la salud.

“La clara es la única parte nutritiva del huevo”. Las claras son una buena fuente de proteínas y bajas en calorías, pero la yema contiene la mayoría de los nutrientes. Consumirlo entero proporciona un perfil nutricional más completo.

MITO 3 “La fruta por la noche no es buena”

REALIDAD: No hay evidencia científica sólida que respalde esta afirmación. El cuerpo humano puede procesar los alimentos de la misma manera independientemente del momento del día. Lo importante es mantener un equilibrio calórico adecuado a lo largo del día.

Otros mitos sobre la fruta: “Los zumos equivalen a la fruta”. Los zumos pueden parecer una alternativa conveniente pero suelen tener menos fibra y más azúcar que las frutas enteras.

“Las frutas deben consumirse por separado para evitar problemas digestivos”. Combinar frutas con otros alimentos, como yogur, ayuda a la absorción y a mantener los niveles de energía.

MITO 5 “Es imprescindible beber ocho vasos de agua al día”

REALIDAD: Las necesidades de hidratación varían según factores como la edad, el peso, el sexo, el nivel de actividad o el clima, entre otros. Es importante aprender a escuchar a nuestro cuerpo y beber agua cuando tengamos sed prestando atención a las señales de nuestro cuerpo.

MITO 7 “Los alimentos orgánicos son siempre más saludables”

REALIDAD: Los alimentos ecológicos se cultivan sin la adición de sustancias químicas de síntesis y no hay evidencia concluyente de que sean nutricionalmente superiores a los alimentos convencionales. La elección entre alimentos ecológicos y convencionales a menudo depende de las preferencias personales y el presupuesto.

MITO 8 “Los carbohidratos son malos para ti”

REALIDAD: Los carbohidratos son una fuente importante de energía para el cuerpo. La clave está en elegir carbohidratos complejos y que aporten fibra, como granos enteros, frutas y verduras, en lugar de carbohidratos refinados como azúcares y harinas blancas. Y siempre, en todo caso, alternar su consumo.

MITO 4 “Los lácteos producen más mucosidad”

REALIDAD. Aunque muchas personas creen que los lácteos aumentan la producción de moco, sobre todo en los bebés, no hay ninguna evidencia científica sólida que respalde esta afirmación. Para la mayoría de las personas, los lácteos son una fuente importante de calcio y proteínas.

Es cierto que el chocolate puede tener un efecto temporal en el estado de ánimo, debido a sus compuestos estimulantes, como la cafeína y la teobromina, pero, aunque no es lo que más nos gustaría confirmar, su consumo no es un remedio milagroso para la tristeza o el estrés a largo plazo.

En conclusión,

en la mayor parte de los casos, la clave del consumo de un alimento o un grupo de alimentos está en la moderación y en la variedad de los que incluimos en nuestros menús. Es importante cuestionar y verificar con distintas fuentes la información sobre alimentos y nutrición que recibimos diariamente para tomar decisiones informadas sobre nuestro estilo de vida y, de esta manera, mantener estos hábitos saludables a largo plazo.

MITO 9 “Necesitas grandes cantidades de proteínas para estar sano”

REALIDAD: La mayoría de las personas en las sociedades occidentales consumen más proteínas de las necesarias. Es importante obtener proteínas de diversas fuentes, incluidas también las plantas, para obtener todos los aminoácidos esenciales para nuestro cuerpo.

MITO 10 “Comer chocolate te hace feliz”

REALIDAD:

tema del mes

MITO 6 “La grasa es mala”

REALIDAD: No todas las grasas son iguales. Mientras que las grasas saturadas y trans pueden ser perjudiciales para la salud cardiovascular, las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aguacate, el pescado y los frutos secos, entre otros, son beneficiosas y necesarias para una dieta saludable.

Te contamos los
mejores destinos
para observar las
estrellas en España.
¡No te los pierdas!

Descubre el turismo

ASTRO NÓMI CO



viajar con gusto



Sobre estas líneas, fotografía nocturna de el castillo de Trevejo en la Sierra de Gata, Extremadura. Debajo, vista panorámica de un cielo estrellado de las Islas Cíes desde el punto más alto de la isla.

Al final de la página, foto de un grupo de aficionados que participan en las jornadas de puertas abiertas de difusión de la astronomía en Aras de los Olmos, Valencia.

¿Qué es astroturismo?

El astroturismo o turismo astronómico es una actividad de ocio que consiste en observar el cielo nocturno para apreciar la belleza del firmamento y todos sus astros. Este tipo de turismo está ganando cada vez más popularidad, y no es de extrañar. En una sociedad urbanizada y tecnológica en la que el estrés nos persigue continuamente, poder vivir un momento de tranquilidad en plena naturaleza es muy reconfortante. Además, el turismo astronómico destaca por ser una modalidad de turismo sostenible y responsable que tiene un impacto positivo en el medio ambiente y ayuda a revitalizar poblaciones alejadas de las grandes ciudades. Aunque se puede hacer de manera más profesional, con guías, telescopios o desde un observatorio, lo bueno del astroturismo es que cualquier persona, aunque sea a nivel aficionado, puede disfrutarlo. Solo hay que encontrar un buen destino y fijar nuestra vista en las estrellas.

¿Dónde hacer astroturismo en España?

España, gracias a su buen clima, sus espectaculares paisajes y sus cielos limpios, es un lugar perfecto para hacer astroturismo. De hecho, nuestro país cuenta con multitud de destinos y reservas Starlight, que son una certificación de la Fundación Starlight que acredita aquellos espacios que poseen una excelente calidad de cielo y que representan un ejemplo de protección y conservación.

A continuación, te mostramos las mejores ubicaciones para hacer turismo astronómico en España:

★ La Sierra de Gata

La Sierra de Gata está ubicada en el extremo noroeste de la provincia de Cáceres y, gracias a sus abruptos paisajes, ofrece unas vistas espectaculares desde sus picos más altos. Algunos de los lugares desde donde se pueden contemplar las estrellas en la Sierra de Gata son la torre de la Almenara, el castillo de Trevejo, la ermita de Dios Padre o el embalse de Rivera de Gata.

★ La isla de La Palma

Gracias a sus cielos oscuros y despejados la mayor parte del año, la isla de La Palma es uno de los lugares más privilegiados para la observación astronómica. De hecho, desde 2007 es destino turístico Starlight. Y aunque se puede disfrutar de la magia del cielo nocturno casi desde cualquier punto de la isla, te recomendamos hacer una excursión al Complejo de

Arriba a la izq., el telescopio de Roque de los Muchachos en la isla de La Palma. La siguiente foto, una espectacular vista nocturna de un cielo estrellado. Debajo un astrónomo mirando el cielo nocturno a través de un telescopio aficionado.



Telescopios del Roque de los Muchachos, situado al borde del Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, a 2.396 metros de altitud.

★ El Montsec

El mejor cielo de Cataluña se encuentra en la sierra del Montsec, que posee la doble certificación de Destino y Reserva Starlight desde hace años. En este enclave único, se encuentra el Parque Astronómico del Montsec, un lugar para la divulgación científica, la investigación y la formación, donde también se realizan actividades de turismo astronómico.

★ Las Islas Cíes

En las Islas Cíes se pueden apreciar los cielos nocturnos en todo su esplendor y en plena naturaleza. Este lugar idílico perteneciente al Parque Nacional das Illas Atlánticas en Galicia ofrece oportunidades únicas para la observación de estrellas y está acreditado por la Fundación Starlight.

★ Sierra Morena

Sierra Morena, en Andalucía, destaca como uno de los mejores lugares del mundo para observar las estrellas, con una extensa red de destinos turísticos Starlight distribuidos por más de 400 kilómetros a lo largo de Huelva, Jaén, Córdoba y Sevilla.

★ El parque Regional de Gredos

El Parque Regional de Gredos, en Ávila, también ostenta la doble certificación de Destino y Reserva



El astroturismo es una modalidad de turismo sostenible y responsable que ayuda a revitalizar poblaciones alejadas de las grandes ciudades.

Starlight. A lo largo de este enclave encontramos una serie de miradores estelares en localidades como Santiago de Tormes, Navatejares o Puerto Castilla, para disfrutar de experiencias únicas bajo el cielo estrellado.

★ La comarca de Gúdar-Javalambre

El turismo astronómico es uno de los puntos fuertes de la comarca de Gúdar-Javalambre, cuya capital es Mora de Rubielos. Cada pueblo cuenta con un mirador astronómico y, a lo largo de todo el año, se realizan diferentes experiencias para disfrutar del maravilloso espectáculo nocturno que ofrece la naturaleza.

★ Aras de los Olmos

En Aras de los Olmos existen tres observatorios astronómicos. Este pequeño municipio de Valencia, ubicado en el territorio del Alto Turia, se enmarca en una reserva Starlight gracias a la calidad de sus cielos.

Características y ejemplos de turismo para ver estrellas

Una de las características principales del astroturismo es la oportunidad de observar eventos astronómicos específicos, como las famosas perseidas en agosto, donde se puede disfrutar de la lluvia de estrellas más espectacular del año. Ver estos destellos fugaces mientras cruzan el cielo nocturno es una experiencia única.

Otra actividad popular en el astroturismo es el senderismo. En lugares alejados de la contaminación lumínica de las ciudades, los senderos nocturnos ofrecen la oportunidad de sumergirse en la naturaleza y contemplar la majestuosidad del universo. Caminar bajo las estrellas, con solo la luz de la luna y las constelaciones como guías, crea una conexión única con el entorno natural y el cosmos.

Los observatorios astronómicos también son destinos clave para los entusiastas del astroturismo. Estos centros ofrecen la oportunidad de aprender sobre astronomía, observar planetas, estrellas y galaxias a través de potentes telescopios, además de participar en actividades educativas y eventos especiales relacionados con el espacio. La posibilidad de interactuar con astrónomos y expertos en el campo agrega una dimensión adicional a la experiencia, permitiendo a los visitantes profundizar su comprensión del universo. Además de observar y aprender sobre el cosmos, muchos aficionados al astroturismo también disfrutan capturando la belleza del cielo nocturno a través de la fotografía. Desde paisajes estelares hasta imágenes detalladas de planetas y galaxias, la fotografía astronómica ofrece una forma única de documentar y compartir las maravillas del universo.

Tecnologías sostenibles PARA REDUCIR La HUELLA ecológica

Descubre cómo afecta el uso de la tecnología al medio ambiente. Te contamos cómo utilizar la tecnología de manera sostenible para reducir la huella de carbono.

El impacto de la tecnología en el medio ambiente

La tecnología, si se utiliza de manera responsable, puede ser una herramienta poderosa para reducir nuestra huella ecológica y mitigar el impacto negativo de nuestras acciones en el medio ambiente. Sin embargo, también es importante reconocer que el desarrollo y el uso no sostenible de la tecnología pueden tener consecuencias perjudiciales para los ecosistemas naturales.

Desventajas de la tecnología en el medio ambiente

1 Consumo de energía en la nube

La infraestructura de servidores y centros de datos que sostienen servicios en la nube y las plataformas digitales requiere enormes cantidades de energía para funcionar. Esta demanda energética proviene a menudo de fuentes no renovables, lo que contribuye significativamente a las emisiones de carbono y al cambio climático.

2 Fabricación de dispositivos electrónicos

La producción masiva de dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes, computadoras y otros dispositivos digitales, supone la extracción y el uso intensivo de recursos naturales, así como la generación de desechos electrónicos. Además, los procesos de fabricación pueden liberar contaminantes químicos y contribuir a la contaminación del aire, el agua y el suelo.

3 Envío y logística de comercio electrónico

El crecimiento del comercio electrónico ha hecho que aumente el transporte de mercancías a nivel mundial, lo que a su vez ha generado una mayor demanda de vehículos y combustibles. Este incremento en la actividad logística contribuye a la contaminación del aire y a la congestión del tráfico, especialmente en áreas urbanas.

Acciones tecnológicas y sostenibles que ayudan a reducir la huella ecológica

Una de las acciones más importantes es incentivar el uso de fuentes de energía renovable, como la solar, la eólica, la hidroeléctrica y la geotérmica, para reducir la dependencia de los combustibles fósiles y las emisiones de gases de efecto invernadero.

También es muy importante fomentar el uso de vehículos eléctricos, de sistemas de transporte público eficientes y de alternativas de movilidad como la bicicleta y el transporte compartido, para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero y mejorar la calidad del aire en las ciudades. En los últimos años, se están implementando tecnologías de agricultura sostenible con el objetivo de minimizar el

uso de pesticidas y fertilizantes químicos para promover la conservación del suelo y el agua y fomentar la biodiversidad. De esta manera, ayudamos a garantizar la seguridad alimentaria y proteger los ecosistemas naturales. Por último, para reducir la cantidad de desechos enviados a los vertederos y minimizar el impacto ambiental, es esencial implementar tecnologías innovadoras para el tratamiento y la gestión de residuos, incluyendo el reciclaje avanzado, el compostaje y la conversión de residuos en energía. Si adoptamos estas acciones tecnológicas, podemos contribuir a reducir nuestra huella ecológica y construir un mundo más sostenible.

Hipervitaminosis: qué es y qué riesgos tiene

Descubre qué es la hipervitaminosis, cómo puede ocurrir y los riesgos para la salud asociados con el exceso de vitaminas en el cuerpo. ¡No te lo pierdas!

Los suplementos vitamínicos son beneficiosos en **situaciones específicas**, ya que las vitaminas son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, pero su **uso erróneo** puede desencadenar riesgos para la salud a medio y largo plazo. Por ello, es importante tomarlos de manera equilibrada y consciente, con la ayuda de un **profesional** de la salud.

Desde hace unos años, los suplementos vitamínicos han entrado en nuestra rutina diaria. Los motivos que empujan a su consumo pueden ser variados: sentirse con más energía, reforzar el sistema inmunológico, los huesos, los músculos, la piel o reestablecer niveles de vitaminas y minerales. Pero es un hábito que, en según qué casos, no resulta tan inocuo como se cree.

¿Qué es la hipervitaminosis?

La hipervitaminosis es la presencia de niveles excesivamente altos de vitaminas en el cuerpo. El principal riesgo se debe a la toxicidad de las vitaminas liposolubles, las cuales, al almacenarse en el organismo, pueden alcanzar niveles tóxicos si se consumen en cantidades elevadas durante períodos prolongados. Los suplementos vitamínicos, cuando se toman sin supervisión médica o cuando no son necesarios, son una causa común de hipervitaminosis.

Además, también ha comenzado a darse en niños, en especial, por padres agobiados por que sus hijos son "malos comedores".

Síntomas de la hipervitaminosis

En los alimentos existen dos grupos de vitaminas: las hidrosolubles (que componen las vitaminas del grupo B y C), que no se acumulan en el organismo y se expulsan en la orina, y las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), que se almacenan en los tejidos grasos y el hígado.

Entre los principales síntomas, destacan:

Vitamina A. Una acumulación excesiva puede ocasionar vómitos, fatiga, visión borrosa, una pérdida de cabello o irritabilidad. A largo plazo, puede provocar hipercalcemia, daño hepático y descalcificación ósea.

Vitamina D. Entre los principales síntomas destacan la pérdida de apetito, estreñimiento, fatiga, vómitos, micción frecuente e, incluso, tendencia a sufrir episodios de deshidratación. En casos graves, puede causar depósitos de calcio en los tejidos blandos y daño renal permanente.

Vitamina E. Un consumo excesivo está ligado con el dolor abdominal, la diarrea o los gases. Además de dolor de cabeza, visión borrosa y debilidad muscular.

Vitamina K. La principal sintomatología del exceso de esta vitamina es la anemia y el daño hepático.



La importancia de la actitud ante lo que nos sucede

Descubre cómo influye tu actitud en la percepción y manejo de las situaciones. Aprende a transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento.

La importancia de conocerse a uno mismo

En nuestro recorrido vital, una herramienta muy necesaria es el autoconocimiento, porque nos permite madurar. La madurez es saber dar a cada cosa la importancia que tiene. Para ello, es preciso comprender nuestras fortalezas, debilidades, valores, creencias, patrones de pensamiento y comportamiento. Podremos identificar cómo reaccionamos ante diferentes situaciones, por qué lo hacemos de esa manera, no reaccionar de forma impulsiva, asentando hábitos conscientes que guíen nuestras acciones, con una actitud positiva y resiliente.

Tipos de actitudes ante lo que te sucede

Las actitudes pueden variar según la persona y la situación. Existen patrones comunes que reflejan la forma en cómo las personas se enfrentan a lo que les sucede:

Positiva: aquellos con una actitud positiva tienden a ver los desafíos como oportunidades de crecimiento. No se dejan abrumar por las dificultades, encuentran formas de aprender y mejorar a partir de ellas.

Negativa: tienden a enfocarse en lo que está mal. Perciben los desafíos como obstáculos insuperables y se sienten superados: se muestran desesperanzados y resignados. No atisban ninguna posibilidad de crecimiento personal.

Neutra: no se inclinan hacia lo positivo ni hacia lo negativo. Se trata de una postura evitativa que no permite el desarrollo personal, al no aprovechar las oportunidades de aprendizaje que ofrecen los desafíos.

Qué actitud elegir ante los desafíos cotidianos

Existen algunas estrategias para cultivar una actitud positiva ante los desafíos:

- **Practica la gratitud:** siempre hay algo por lo que estar agradecido. Cultivar un sentido de gratitud nos ayuda a enfocarnos en lo positivo ante las adversidades.
- **Cambia tu perspectiva:** los obstáculos son oportunidades de crecimiento y aprendizaje.
- **Pregúntate qué puedes aprender** de la situación y cómo puedes crecer a partir de ella.
- **Mantén una mentalidad flexible:** en lugar de resistirte al cambio, acéptalo como parte natural de la vida y busca las lecciones que te puede ofrecer.
- **Cuida tu bienestar emocional:** haz ejercicio regularmente, pasa tiempo con tus seres queridos... Una mente y un cuerpo saludables son fundamentales para mantener una actitud positiva ante la vida.

Cómo mantener una actitud positiva ante la vida

Practica la autocompasión:

sé amable contigo mismo, trátate con la misma compasión y comprensión que ofrecerías a un amigo en momentos de dificultad.

Visualiza el éxito:

visualiza tus metas y sueños como si ya se hubieran cumplido. Esto te ayudará a mantenerte enfocado en el futuro y a superar los obstáculos con confianza y determinación.

Busca apoyo:

comparte tus alegrías y desafíos con tus seres queridos y busca ayuda cuando lo necesites.

Encuentra el propósito y el significado:

identifica tus valores y lo que es realmente importante para ti en la vida, y que te ayuden a mantener una actitud positiva, incluso en los momentos más difíciles.

Al cultivar una actitud positiva y resiliente, podemos transformar los desafíos en oportunidades y desarrollo personal. Aunque no siempre podamos controlar lo que nos sucede, siempre podemos controlar cómo elegimos responder a ello.

Los deberes de verano han sido siempre motivo de debate. ¿Pueden los deberes combinarse con las vacaciones? Descubre qué opiniones existen al respecto. Cada año, cuando el curso escolar llega a su fin, miles de padres se preguntan si sus hijos, en especial, de los ciclos de Infantil y Primaria, deben continuar haciendo deberes durante el verano o no. Es cierto que los profesores, para estas etapas educativas, suelen recomendar una versión más *light* de lo que son las tareas exigidas durante el curso escolar, como cuadernillos de verano, lectura de libros, resúmenes, dibujos... Lo cierto es que las vacaciones estivales son más largas que cualquier otro periodo del año, como Navidad y Pascua, y, con ellas, los niños afrontan bastantes semanas de descanso y disfrute, como campamentos, playa, piscina, montaña... Esto hace que las obligaciones y los horarios para levantarse y acostarse sean menos estrictos que durante el año. Se trata de una decisión muy personal, que, como en todo, tiene defensores y detractores.

DEBERES Y VERANO: ¿BINOMIO POSIBLE?

Defensores de los deberes de verano



- Porque a los padres y tutores les preocupa que **olviden lo aprendido, que pierdan la rutina o que abandonen el hábito** de hacer tareas cada día. Es fundamental que exista una buena comunicación entre el colegio y la familia para que las tareas sean las adecuadas para cada etapa escolar.
- Realizar algún tipo de tarea implica mantener una rutina y esto refuerza en los niños la **responsabilidad, la disciplina y la constancia**, en especial, durante las etapas de Infantil y Primaria.
- Se mantiene el hábito de hacer "algún tipo de actividad escolar", aunque esté enfocada como si fuera un juego, como los **cuadernillos de verano o los de pegatinas y para dibujar**. Con la vuelta al cole en septiembre, los niños pueden llevarlos el primer día de clase y revisarlos con los profesores. Para las etapas de la ESO y Bachillerato, siempre que se hayan aprobado todas las asignaturas, no se suele recomendar hacer deberes en verano, ya que se entiende que, a esas edades, los niños y adolescentes ya tienen el hábito de leer libros, por ejemplo.
- **Refuerzan lo aprendido durante el curso** escolar, de una manera divertida y más breve que lo habitual.
- **Pueden suplir pequeñas carencias** que tenga el niño en una determinada asignatura o área concreta; al tener más tiempo, pueden practicar más.
- **El periodo vacacional de verano en España es muy largo**, por lo que transcurre demasiado tiempo entre la finalización del curso y el inicio del otro.
- **El tiempo debe ser adecuado a la edad de los niños** y no debe suponer una carga excesiva que les impida jugar, relacionarse o, simplemente, aburrirse.
- **Leer libros, escribir un diario, pintar, inventar juegos...** Hay mil maneras en las que los niños pueden mantenerse activos.

Detractores de los deberes estivales



- Si el niño se ha esforzado durante el curso, el **descanso de deberes es su recompensa**.
- Las obligaciones de los deberes en verano, a veces, consiguen el **efecto contrario**: los niños pueden desmotivarse ante el estudio y el aprendizaje.
- **El descanso y la diversión de los niños es un derecho** recogido en el artículo 31 de la convención de los niños de UNICEF de 1989. En concreto, establece que los niños tienen derecho al descanso, al esparcimiento, a las actividades recreativas que van de la mano con su edad [...].
- Los deberes, en verano, cuando se trata de reforzar alguna materia en la que se tienen dificultades, pueden ser **percibidos como un castigo**, con efectos negativos desde el punto de vista emocional.
- **Las vacaciones deben ser para divertirse** y los deberes restan tiempo de ocio, que es necesario para el desarrollo de los niños.
- Los niños también deben **aprender a aburrirse** para dar rienda suelta a su imaginación. Es una excelente oportunidad para enseñarles a ayudar en las tareas de casa, si no lo hacen ya, para que aprendan alguna nueva habilidad, como ser pinches de cocina, o para que se diviertan haciendo deporte.



Término medio

UNA POSTURA INTERMEDIA CONSISTIRÍA EN LIMITAR ESAS TAREAS A UNOS MINUTOS DIARIOS, PERO DURANTE TODAS LAS SEMANAS, Y DEJAR EL RESTO DEL DÍA Y LOS FINES DE SEMANA COMPLETAMENTE LIBRES. TAMBIÉN HAY QUE TENER EN CUENTA QUE EXISTEN DIFERENTES FORMAS DE APRENDER Y QUE PODEMOS APROVECHAR LAS VACACIONES PARA HACER ACTIVIDADES TAN BENEFICIOSAS COMO LEER, VISITAR MUSEOS O IR AL TEATRO O AL CINE.

¿Cómo cuidar a un hámster?



Te contamos los cuidados esenciales para garantizar el bienestar de tu hámster, desde la alimentación adecuada hasta el entorno óptimo para su salud.

Los hámsteres son pequeños roedores, ideales como mascotas para niños o personas mayores. Se trata de animalitos delicados que requieren de unos cuidados básicos para alargar su esperanza de vida. La alimentación, la higiene y un lugar adecuado para vivir son los factores clave.

¿Qué alimentación debe tener un hámster?

Debe ser de calidad si queremos que goce de una buena salud. Te damos algunos consejos básicos:

- Administrarle dos veces al día un compuesto elaborado a base de semillas que podemos encontrar en el mercado.
- Complementarlo con fruta y verdura, como manzana, brócoli o frutos secos.
- Colocarle la comida en un recipiente limpio dentro de la jaula.
- Mantener en su jaula un recipiente con agua limpia y accesible.

Enfermedades más comunes en los hámsteres

Los hámsteres están más activos durante la noche, por lo que se recomienda observarlos y hacerles chequeos rutinarios para descartar posibles enfermedades o lesiones. Las más comunes son:

- Golpe de calor.
- Abscesos provocados, normalmente, por infecciones bacterianas o parasitarias debidas a cortes o heridas mal curadas.
- Ácaros y hongos, que pueden surgir por una mala higiene de la jaula.
- Resfriados, bronquitis y neumonía.
- Diarrea o estreñimiento.
- Mordeduras, cortes o lesiones que pueden ocasionarse ellos mismos mientras juegan.
- Heridas en los abazones (bolsas de las mejillas): los roedores suelen almacenar comida aquí y, en ocasiones, se pueden obstruir o hacer pequeñas heridas.
- Infecciones en los ojos: son muy comunes, provocadas por bacterias o por heridas.
- Cola mojada: es una enfermedad muy común entre los hámsteres de corta edad por mala alimentación, superpoblación y estrés. Para detectarla: la cola y la región anal estarán muy mojadas y con aspecto sucio.

Consejos de higiene para hámsteres

Lo más importante es que la jaula sea lo suficientemente grande como para que pueda moverse con libertad y que se mantenga siempre limpia. Debe contener:

- Lecho a base de virutas para que esté cómodo y pueda hacer sus necesidades y mantenerse seco. El lecho debe cambiarse a menudo.
- Recipiente para su comida.
- Recipiente con agua limpia.
- Pastilla de calcio para roer y limarse los dientes.
- Pequeña casita dormitorio elaborada con materiales naturales, para descansar y dormir.
- Juguetes, ruedas, cuerdas... para jugar y divertirse.

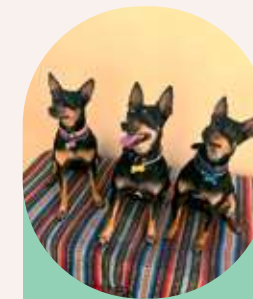


Consejos para cuidar a un hámster bebé

A partir de las tres semanas desde su nacimiento, las crías de hámster ya pueden ser separadas de su madre y pueden alimentarse con comida, pero han de recibir cuidados especiales como:

- 1/. Ofrecerle la comida con **trozos muy pequeños**, pues sus incisivos y abazones todavía no están desarrollados.
- 2/. La **fruta y verdura** debe predominar en su alimentación.
- 3/. **Mantener agua limpia** y acercársela al morrito para que sepa dónde está.
- 4/. Mantener una temperatura entre **18 y 25° C**.
- 5/. Prepararle **una camita de algodón natural** para dormir.
- 6/. Colocar **juegos adecuados** para su pequeño tamaño.

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



NENA, CONCHITA Y NEGRITO
Daniela



CHIP y AROHA
Celia y Eva



GALLETA
Carolina y Héctor



MINA
Xavi



TOM Y NICO
Alejandro

NOTICIAS *consum*



Crecimiento

Consum facturó 4.388,7 millones de euros en 2023, un 13,6% más que el año anterior

La Cooperativa facturó 4.388,7 millones de euros en 2023, un 13,6% más que en el ejercicio anterior. Los resultados se situaron en 101,1 millones de euros, un 75% más que en 2022. Estos resultados, que presentó a principios de mayo el director general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, reflejan “el esfuerzo que ha realizado la Cooperativa por ser competitiva en precios, que nos han hecho crecer en clientes, y por tanto aumentar ventas”. Pese a recortar su margen bruto por esta contención de precios, Consum ha aumentado sus resultados, que destina principalmente al reparto entre sus más de 19.500 socios trabajadores. En 2023, Consum ha incrementado un 10,2% sus ventas a superficie constante. Además, se ha producido un aumento de ventas en volumen, en concreto, en la Cooperativa han crecido un 6,5% el último año mientras que en el conjunto del mercado el aumento ha

sido del 0,9%, según el INE. La Cooperativa mantiene el 6º puesto del ranking nacional de empresas de distribución por superficie, aumentando su cuota un 0,1 hasta el 4,6% del mercado nacional, mientras que su cuota de mercado por ventas en su área de influencia se sitúa en el 13,4%, según Nielsen. Por su parte, las ventas de la tienda online de la Cooperativa, que ya presta servicio en 431 poblaciones, aumentaron un 10%, hasta alcanzar los 73,6 millones de euros, que supone un 1,7% de las ventas. La inversión de la Cooperativa alcanzó los 167,3 millones de euros, destinada principalmente a la apertura de 67 nuevos supermercados, -15 Consum y 52 Charter- ampliación y reforma de 19 tiendas y a la innovación (22 millones de euros). Con las nuevas aperturas, la red comercial cuenta con 933 establecimientos, 485 propios y 448 Charter, ubicados en la Comunitat Valenciana, Cataluña, Castilla-La

Mancha, Murcia, Andalucía y Aragón. En este 2024, Consum prevé mantener su ritmo de aperturas y abrir 50 supermercados más: 15 propios y 35 Charter y realizar 27 reformas y ampliaciones.

El bienestar que buscas

Consum creó 1.879 nuevos puestos de trabajo en 2023, hasta alcanzar una plantilla de 21.216 trabajadores, un 9,7 por ciento más que el año anterior. El 96% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios. En 2023, se repartieron 71,7 millones de euros, de los que 35,8 millones corresponden al reparto de resultados cooperativos y 35,9 millones, a primas por objetivos.

La cercanía que buscas

Presente en más de 3,7 millones de hogares, Consum envió más de 60 millones de euros en descuentos y cheques regalo durante 2023, un 9,3% más que el año anterior, para favorecer el ahorro de sus socios-clientes, que continúa creciendo año a año y supera ya los 4,5 millones de personas (un 4,7% más). Este respaldo la consolida como la cooperativa con más socios consumidores de España.

El compromiso que buscas

En 2023, Consum ha colaborado con más de un millar de proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente, a través de su política de colaboraciones y su Programa Solidario. La Cooperativa mantiene su compromiso con las personas con dificultades para acceder a una alimentación variada y suficiente.

El equilibrio que buscas

Durante el pasado ejercicio, Consum ha reforzado su Plan Ambiental Integrado en base a dos grandes objetivos: la descarbonización y la economía circular de los recursos.

Gracias a la incorporación de gases refrigerantes, los supermercados ecoeficientes y la mejora de los vehículos de la flota logística, la huella de carbono de la Cooperativa se ha reducido un 81,1% desde 2015. Además, es la primera empresa del sector de la distribución alimentaria que obtuvo el sello “Reduzco” del Ministerio para la Transición Ecológica (MITECO) y por primera vez en 2023, también el “Compenso”. La Cooperativa es pionera en obtener la validación de sus objetivos de descarbonización por el Science Based Targets initiative (SBTi).



Cooperativismo

Impulso a la celebración de la Capitalidad de la Economía Social 2024

La Confederació de Cooperatives de la Comunitat Valenciana (Concoval) firmó el pasado mes de abril un protocolo de colaboración con las cooperativas valencianas Anecoop, Caixa Popular y Consum, con el propósito de aunar esfuerzos para la difusión y apoyo al reconocimiento de València como Capital Española de la Economía Social en 2024. El acuerdo

facilitará la organización de las actividades y eventos que está impulsando Concoval en el marco de la capitalidad. En la foto, de izquierda a derecha: el director general de Caixa Popular, Rosendo Ortí; presidente de Concoval, Emilio Sampedro; el presidente de Anecoop, Alejandro Monzón y el director de relaciones externas de Consum, Javier Quiles.

Empleo

Más de 3.000 puestos para trabajar en la Cooperativa este verano



Consum ofrece más 3.000 puestos de trabajo para reforzar su plantilla durante la campaña de verano y sustituciones de vacaciones durante estos meses. Las ofertas de trabajo, que están disponibles en la web de la Cooperativa, son fundamentalmente para cubrir tareas operativas en sus supermercados, centros logísticos y sede. La temporada de contratación se extiende desde principios de abril hasta finales del mes de septiembre. Superado este periodo de tiempo, el personal contratado puede tener continuidad en función del desempeño. De hecho, según los datos de la Cooperativa, el 42% del personal contratado en la temporada de verano de 2023 sigue trabajando con contrato fijo actualmente en Consum. Los requisitos de los candidatos son: tener el título de la ESO, orientación al cliente, ganas de aprender, actitud para el trabajo en equipo y residencia cercana a donde se oferta el puesto. No es necesario experiencia previa, ya que se facilitará formación por parte de Consum. La Cooperativa lanzó el mes pasado este proceso de selección de personal para cubrir vacantes en sus más de 480 supermercados. Para acceder a las ofertas los candidatos deben registrarse en <https://www.consum.es/trabaja-en-consum/>

noticias

Solidaridad

Mil iniciativas sociales con 235.000 personas beneficiadas en 2023

Consum ha colaborado con 235.000 personas en situación de vulnerabilidad con la puesta en marcha de más de 1.000 iniciativas solidarias incluidas dentro de su Programa Solidario durante el pasado ejercicio 2023. Este plan se centra, de manera prioritaria, en las comunidades en las que desarrolla su actividad la Cooperativa con acciones regionales y tuvo una dotación de 28,1 millones de euros el pasado año. El Programa Solidario de Consum incluye tres líneas básicas de colaboración: el Programa Profit de Donación de alimentos, el programa de Ventas Sociales, y las colaboraciones de acción social llevadas a cabo con diferentes entidades. El 57% de las ayudas se ha realizado a través de donaciones de alimentos y productos, tanto en especie como en vales de compra, mientras que el resto son aportaciones económicas, principalmente cuotas anuales de distintas entidades sociales a las que apoya la Cooperativa. Gracias a la labor de 1.400 personas voluntarias de las entidades sociales que colaboran con Consum, el Programa Profit de Donación de Alimentos ha repartido 8.516,4 toneladas de alimentos por valor de 27,7 millones de euros, que han llegado a cerca de 85.000 personas. Los productos donados han agotado su vida comercial, cumplen todos los requisitos de seguridad alimentaria, y provienen de todas las secciones de alimentación y de frescos.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

