

Entrenosotros

Els cinc de...

La presentadora
Ana Cuesta

Salut i bellesa:

Hipervitaminosi: què
és i quins riscos té

Mascotes:

Com es cuida
un hámster?

Cura infantil:

Deures i estiu: un
binomi possible?



Viatjar amb gust:

Turisme
astronòmic,
les millors
destinacions per
a vore les estrelles

3

RECEPTES

per a una
alimentació
adequada en
la menopausa

El tema del mes

10 mites falsos sobre l'alimentació



@ consum

EDITORIAL *Consum*

Benvolguts socis i sòcies:

Ja estem a l'estiu i ja fa olor de vacances. Quines ganes, veritat? La necessitat de desconnectar del treball per a reconnectar amb nosaltres mateixos, amb les persones que estimem, els amics, un llibre, una passejada... inclús per a poder fer una becadeta, no té preu És un "reinici" necessari per al benestar de les persones, no vos pareix?

Durant la menopausa hi ha una disminució de la producció hormonal que afecta les dones, poc o molt, amb determinats símptomes físics i psicològics. Un dels símptomes físics sol ser l'augment de pes, perquè es guanya greix corporal en la zona abdominal i el metabolisme s'alentix. Per sort, prendre determinats aliments, dur una dieta sana i equilibrada, tindre cura del descans i fer exercici poden ajudar que això no passe. En **Avui mengem** t'ho expliquem tot, amb receptes delicioses i senzilles.

Si l'alimentació ens pot ajudar a afrontar amb salut i benestar determinades etapes de la vida, la desinformació o els mites sobre alguns aliments o tipus de dietes, encara que estiguen molt estesos i es compartisquen socialment, poden tindre efectes adversos. A més, s'acostumen a propagar sense una base científica al darrere. Això podria fer que deixem de menjar determinats aliments perquè tenen "mala fama". En el nostre **Tema del mes**, desmuntem els deu mites més comuns sobre l'alimentació, perquè proveir-se de coneixements científics sòlids pot ajudar a prendre decisions més informades sobre la dieta i la salut, en general.

Estos mesos en què ja fa olor de vacances, saps què és l'astroturisme o turisme astronòmic? És una activitat d'oci que guanya popularitat. En **Viatjar amb gust** et proposem alguns llocs perquè disfrutes de la natura i t'oblides de l'estrés. A més, en **Coneix-te** et parlem de la importància de l'actitud que tinguem davant la vida, davant del que ens passa, i la influència que té en la percepció i la gestió de les situacions, per a transformar els reptes en oportunitats. Hi estàs interessat?

També et poden interessar totes les propietats i varietats del meló, una de les fruites d'estiu per excel·lència; **Els 5 de...** Ana Cuesta, periodista i presentadora de televisió, i com hem de comprar a l'estiu per evitar les intoxicacions alimentàries.

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

Equip

Edició: Consum, S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar i Juan Manuel García. **Col·laboracions:** Ricardo Fabregat, Silvia Moreno, Núria Riba, Sarrià Masià (Traductors), 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. **Depòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessen.

6 Els 5 de...

Ana Cuesta.

8 Hui mengem...

Alimentació en la menopausa.

10 Els frescos

La bresquilla i els seus beneficis.

12 Saber comprar

Consells per a comprar a l'estiu.

14 A examen

El meló: dolç, refrescant i molt complet.

15 El tema del mes

10 mites falsos sobre l'alimentació.

18 Viatjar amb gust

Turisme astronòmic: què és i com es fa.



22 És eco, és lògic

L'impacte de la tecnologia en el medi ambient.

23 Salut i bellesa

Hipervitaminosi: què és i quins riscos té.

24 Coneix-te

La importància de l'actitud davant del que ens passa.

26 Cura infantil

Deures i estiu: un binomi impossible?

Desmuntem els **10 mites** més comuns sobre l'alimentació. Descobrix la veritat sobre els aliments i els seus beneficis.

28 Mascotes

Com es cuida un hàmsster.

30 Notícies Consum

- Consum va facturar 4.388,7 milions d'euros en 2023, un 13,6% més que l'any anterior.
- Impuls a la celebració de la Capitalitat de l'Economia Social 2024.
- Més de 3.000 llocs per a treballar en la Cooperativa este estiu.
- Mil iniciatives socials amb 235.000 persones beneficiades el 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.



Impulsant les teues idees

EN CONSUM INNOVEM
PER ATENDRE LES NECESSITATS
I ELS INTERESSOS
DELS NOSTRES CLIENTS.

Gràcies a les vostres propostes, hem replantejat i dissenyat una nova pàgina principal per a la nostra app Món Consum. L'objectiu és fer-la més atractiva visualment, però, sobretot, amb més usabilitat i informació. Entre els canvis més rellevants, hem agrupat en la part superior de la pàgina inicial tota la informació corresponent al Xec i l'accés directe a la targeta de soci client. D'altra banda, en la mateixa pàgina inicial ja es mostra la informació de productes i descomptes. A més, hem creat una secció on es mostren les novetats i un accés directe als productes del fullet d'oferta comercial, entre d'altres.

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



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 gurmet en potència, si t'agrada tastar coses noves o si vols posar el teu granet d'arena en els productes de la teua cooperativa, este és el teu lloc.

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

Compartint trucs i consells

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Explica'ns ho en comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de **10 €** o **20 €** respectivament.

Truc guanyador ★★★★★

Xocolata en pols de garrofa

Després de collir un parell de quilos de garrofes de l'arbre o de terra acabades de caure, se'n lleven les llavors amb la punta d'un ganivet i es trossegue; es posen en un plat fondo i s'introdueixen al microones uns 6 minuts (s'han de girar un parell de vegades perquè es torren sense que s'arriben a cremar). Quan s'hagen refredat, s'han de triturar amb el molinet elèctric del cafè per convertir-les en una pols amb el color i el gust semblant al xocolata. Finalment, pots untar-ne les llesques de pa del desdijuni (amb mantega o sense) o bé afegir-ne a qualsevol producte de pastisseria o gelateria que es pugui fer en casa, sense afegir-hi sucre.

Juan Andrés Martínez

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

"M'encanta Consum. Compré la marca que vull, el tracte és exquisit i, a més, em donen xecs de descompte. Gràcies."



INSTAGRAM

"M'encanta la pescateria de Consum. Em deixen sempre el peix supernet i sense cap espina, és un gust."



X

"La llet de soja que et pose en el cafè quan vens també és de Consum i superbona."

JUNTS FEM **consum**

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

Els 5 de...

Ana Cuesta

Ana Cuesta és periodista i presentadora de televisió. Graduada en Periodisme per la Universitat de València, treballa en la cadena La Sexta des de l'any 2011 i, des de 2014, és presentadora substituïda de totes les edicions de *La Sexta Noticias*. També és copresentadora i fa connexions des de la redacció al programa *Al rojo vivo*, des de l'any 2018.



Café. Matine molt i necessite estar ben desperta des de primera hora del matí per no perdre'm cap notícia. Al llarg del dia, puc consumir perfectament fins a tres cafés; per tant, és un producte que no em pot faltar en la cistella de la compra.

1



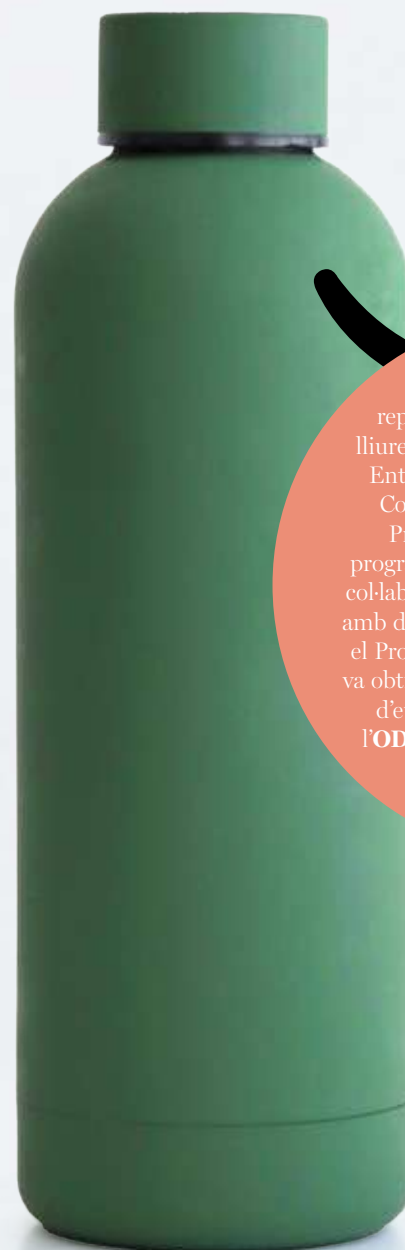
2

Pistatxos

És el meu snack preferit entre hores. Solc dur-ne sempre en la bossa. A més, és una fruita seca que té molts beneficis per a l'organisme.

3

Aigua. Tot i que visc a Madrid i bec aigua de l'aixeta, m'he acostumat a consumir aigua mineral. Intente comprar-ne garrafes per a reomplir la botella d'alumini reutilitzable i consumir menys plàstic.



Per la realització d'este reportatge, Ana Cuesta i Consum lliurem 500 € a l'ONG KASSUMAY. Entre les iniciatives solidàries de la Cooperativa destaca el Programa Profit de donació d'aliments, el programa **Vendes Socials**, així com les col·laboracions d'acció social que manté amb diferents ONG. Durant l'any 2022, el Programa Solidari de la Cooperativa va obtenir una dotació de 26,2 milions d'euros, la major part destinada a l'ODS 2 **Fam zero**, per mitjà del seu Programa Profit.

4

Gel energètic. L'utilitze per a les curses. Suposa un extra d'energia que m'ajuda a afrontar l'activitat esportiva. El meus preferits, per cert, són els de gust de cola.

5

Mel. És fonamental per a cuidar-me la veu. Una bona infusió amb mel i llima m'ha salvat més d'una vegada, especialment, quan estic en directe moltes hores.



Menopausa i alimentació, un binomi inseparable

Descobrix com una alimentació adequada pot alleugerir els símptomes de la menopausa i millorar la qualitat de vida d'esta etapa.

El climateri és el període que inclou la premenopausa, la menopausa i la postmenopausa, i és una etapa natural en la vida de totes les dones. Encara que representa un període de grans reptes i incerteses, també és un moment per a l'aprenentatge. Una etapa de connexió més estreta amb el cos, en què és necessari saber escoltar i entendre què tolera i què no, perquè el cos de la dona patix una transformació carregada de canvis hormonals. A causa de la disminució en els nivells d'estrògens i progesterona, poden sorgir símptomes com ara fogots, alteracions del son i fluctuacions en l'estat d'ànim. Conèixer estos símptomes i reconèixer-los és el primer pas per a gestionar-los efectivament.

Entre les claus per a mitigar els diferents símptomes que puguem sorgir, destaca una alimentació saludable, fer exercici, cuidar el descans i treballar l'estrès.

Aliments recomanables per a la menopausa

Fibra: Consumir de manera regular aliments rics en fibra com les carxofes i els espàrrecs ajuda a manindre la salut digestiva i potencia la microfibril·la intestinal.

Greixos saludables: Els àcids grassos omega-3, presents en peixos com la sardina o el salmó, són essencials per a la salut cardiovascular, que es pot veure afectada durant la menopausa.

Calci i vitamina D: La menopausa pot accelerar la pèrdua de massa òssia. Es recomanen els aliments rics en calci i una exposició al sol adequada perquè s'absorbisca la vitamina D.

Aliments que s'han d'evitar durant la menopausa

Sucres i alcohol: Reduir el consum de sucres afegits i d'alcohol pot mitigar els alts i baixos en els nivells d'energia i millorar la salut metabòlica. La poderosa connexió entre una alimentació conscient i el benestar durant esta etapa de transformació ens capacita per a viure amb vitalitat i plenitud. Una nutrició adequada ens permet escriure un relat propi de resiliència i gratitud amb el pas del temps.



Energia: 171,61 kcal
Hidrats de carboni: 17,9 g
Sucres simples: 12,32 g
Proteïnes: 1,7 g
Greixos: 10,4 g
G. saturats: 1,75 g
G. poli: 1,15 g
G. mono: 7,11 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 3,81 g

CREMA DE MONIATO AMB CURRI, CARLOTA I TARONJA*

Ingredients: 4 persones
Temps: 40 min

- 100 g de porro
- 300 g de carlota
- 150 g de moniato
- 20 g de corfa de taronja
- 100 cl de suc de taronja
- 1 g de curri
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 g de llavors de lli
- Sal i pebre

Preparació: Estova els porros amb la mitat de l'oli fins que estiguen daurats i afeg-los les carlotes talleades a rodanxes. Incorpora-hi el moniato a daus i ofega totes les verdures durant 5 minuts. Tira-hi la corfa de taronja, la cullerada de curri, el pebre i la sal. Cobrix-ho amb aigua i deixa que es coga 15/20 minuts fins que la carlota i el moniato estiguen blanets. Lleva la corfa de taronja de la crema, afeg-li el suc, tritura-ho i servix-la amb les llavors de lli.



ENSALADA D'ESPINACS, SALMÓ, ANOUS I ALVOCAT

Ingredients: 4 persones
Temps: 20 min

- 200 g de fulles fresques d'espinacs
- 400 g de salmó
- 120 g d'alvocat tallat a daus
- 20 g d'anous torrades
- 20 g de llavors de xia
- Oli d'oliva verge extra verge
- Suc de llima
- Sal i pebre al gust

Preparació: Cuina el salmó al forn a 180 °C durant 12-15 minuts o fins que estiga cuit. Mescla en un bol gran els espinacs, l'alvocat, les anous i les llavors de xia. Afeg a l'ensalada el salmó cuit fet miques. Per a

l'adob, mescla l'oli, el suc de llima, la sal i el pebre. Aboca l'adob sobre l'ensalada i mescla-ho suaument. Esta recepta és rica en omega-3, fibra, calci i antioxidants, que són ingredients importants per a la salut cardiovascular i òssia.

Energia: 279,24 kcal
Hidrats de carboni: 2,07 g
Sucres simples: 1,92 g
Proteïnes: 14,43 g
Greixos: 23,66 g
G. saturats: 3,76 g
G. poli: 4,5 g
G. mono: 13,10 g
Colesterol: 33,5 mg
Fibra: 3,2 g

BOLETES ENERGÈTIQUES DE FRUITA SECA I FRUITES DESHIDRATADES

Ingredients: 4 persones
Temps: 15 min

- 200 g de dàtils sense pinyol
- 100 g d'ametles o anous
- 50 g de nabius deshidratats
- 25 g d'albercocs deshidratats
- 25 g de figues deshidratades
- 50 g de coco ratllat

Preparació: Mescla en un processador d'aliments els dàtils, les ametlles o les anous i les fruites deshidratades fins que obtingues una pasta apegalosa. Forma boletes menudes amb la pasta. Passa-les per coco ratllat, si vols. Refrigera les boletes energètiques abans de servir-les perquè s'endurisquen un poc.

Energia: 400 kcal
Hidrats de carboni: 44,5 g
Sucres simples: 44,1 g
Proteïnes: 7,44 g
Greixos: 21,26 g
G. saturats: 7,46 g
G. poli: 2,68 g
G. mono: 9,6 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 13,88 g



els frescos

La BRESQUILLA

i els seus beneficis

De pell vellutada, polpa carnosa, amb un color i un aroma intensos i una dolçor equilibrada amb els àcids, la bresquilla és una fruita imprescindible els mesos d'estiu.

La bresquilla és originària de la Xina, on és símbol de fecunditat, i pertany a la família de les rosàcies, de la qual també formen part altres fruites d'estiu com la pruna, la pàvia o l'albercoc. Esta fruita es caracteritza perquè té una llavor única que es troba envoltada d'una clofolla dura: el pinyol.

La seua temporada de recol·lecció va des de maig fins a setembre, per bé que n'hi ha varietats més primerenques que comencen a collir-se a l'abril i altres de més tardanes que assolixen el millor moment de consum a l'octubre.

Propietats i beneficis de la bresquilla

- **Diürètica:** conté un 88% d'aigua.
- **Saciadora:** font natural de fibra.
- **Baixa en calories.**
- **Molt fàcil de consumir fresca** (amb pell o sense), s'usa com a postres o bé com a ingredient per a ensalades, broquetes o suc. A més, admet altres preparacions: en confitura, seca en orellanes o bé en almívar.
- **Per a conservar-la** més temps, es recomana guardar-la en la part menys freda de la nevera, separada de la resta de fruites.

Aportació nutricional (per cada 100 grams)

Energia: **46,3 kcal**
Greixos: **0,36 g**
dels quals, saturats: **0,01 g**
Hidrats de carboni: **9,8 g**
dels quals, sucres: **7,6 g**
Fibra alimentària **1 g**
Proteïnes: **0,69 g**
Sal: **3,55 mg**

Varietats: es pot classificar en tres grups



Roges de polpa groga

La bresquilla roja es recol·lecta al començament de temporada i té un sabor més àcid.



Roges de polpa blanca

La bresquilla de polpa blanca té un gust dolç sense a penes acidesa. Es caracteritza pel contrast d'una pell suau de color rogenc amb una polpa blanca suculent. És coneguda perquè té un sabor suau i delicat, i inclús és més dolça que la bresquilla groga.



Grogues de polpa groga

La groga és la més tardana i es reconeix fàcilment, a més del color que té, perquè té un gust amb un toc més dolcenc.

Decàleg
per a evitar
intoxicacions
alimentàries
per altes
temperatures.

Consells per a comprar a l'estiu

Les intoxicacions alimentàries

es produïxen, malauradament, durant tot l'any, però són més freqüents els mesos d'estiu per les altes temperatures, que afavorixen el creixement dels microorganisme, ja que és més fàcil que es trenque la cadena de fred, i també, perquè descuidem les mesures de prevenció i higiene.

Zona de perill

Aliments que hem de vigilar

- **Aliments elaborats amb ou cru**, com la maionesa, les salses i les cremes. Si en comprem de fetes, s'han de consumir en poc de temps. Si són casolanes, és preferible rebutjar-ne les sobres.
- **Ensalades amb verdures crues** i altres ingredients, com ara pasta, formatge i embotits. S'han de preparar en el moment de consumir-les i cal rentar bé les verdures crues.
- **Fruita i verdura**. S'han de conservar en la nevera, en la zona menys freda (calaixos).
- **Marisc**, en especial, els mol·luscos de closca.
- **Peix cru o poc cuinat**, com l'aladroc en vinagre, que s'ha de congelar uns quants dies abans de preparar-lo per a evitar l'anisakis.
- **Carn crua i rebosteria**, que s'ha de refrigerar o congelar.
- **Els gaspatxos**, en especial, els casolans, que s'han de conservar sempre en la nevera.
- **Gelats, batuts, orxata i granissats**, perquè són molt sensibles a les fluctuacions de temperatura.

La fruita i la verdura d'estiu, ben netes

A l'estiu, acostumem a incloure en la cistella de la compra més fruita i verdura que, habitualment, solem consumir crua, com una ensalada. Per això, cal extreure les

PRECAUCIONS:

S'han de rentar bé, davall l'aixeta, encara que s'hagen de pelar, per a evitar que la contaminació passe del ganivet a l'aliment.

S'han de torçar bé amb paper de cuina. Si hem de menjar fruita o verdura crua o amb pell, com l'encisam, els espinaes o el cogombre, hem de **submergir-les en aigua durant almenys 10 minuts**, amb una culleradeta de postres de lleixiu (d'1,2 a 2 ml) per cada litre d'aigua i, després, rentar-les bé amb aigua abundant. El lleixiu ha de ser "apte per a la desinfecció d'aigua de beguda".

En resum, per a garantir la seguretat alimentària és fonamental:

- No trencar la cadena de fred.
- Llar-se bé les mans.
- Conservar els aliments refrigerats.
- Rentar i desinfectar la fruita i la verdura.
- Comprovar l'envàs dels productes que comprem; han d'estar en condicions perfectes, que no estiguen abonyegats o bombats, i vigilar les dates de caducitat.
- Seqüència de compra: adquirir primer els productes no peribles, després els aliments frescos i, finalment, els congelats.
- No posar en la mateixa bossa aliments i productes de drogueria.

Risc de contaminació d'aliments: les "regles d'or"

PER A EVITAR MALALTIES O INTOXICACIONS ALIMENTÀRIES PROVOCADES PER UNA INCORRECTA MANIPULACIÓ I CONSERVACIÓ D'ALIMENTS, L'AGÈNCIA ESPANYOLA DE CONSUM, SEGURETAT ALIMENTÀRIA I NUTRICIÓ (AECOSAN) ENS OFERIX UNES "REGLES D'OR": UN DECÀLEG PERQUÈ DISFRUTEM DE L'ESTIU SENSE PROBLEMES:

1. Consumim aliments que s'hagen tractat o manipulats higiènicament.
2. Cuinem els aliments correctament; és a dir, que el centre del producte arribe almenys a 70 °C.
3. Consumim els aliments just després de cuinar-los, per a evitar la proliferació de gèrmens, i no els deixem mai a temperatura ambient.
4. Els aliments que no es puguin consumir al moment o les sobres que es vulguen guardar s'han de mantindre davall l'acció de la calor, per damunt dels 60 °C, o del fred, a 7 °C com a molt.
5. Calfem els aliments cuinats de manera suficient. És preferible mantindre calents les sopes, els purès i els guisats fins que es consumisquen, que no deixar que es refredin i calfar-los de nou. Els aliments que ho permeten, com els gaspatxos i les ensalades, s'han de refrigerar.
6. Evitem el contacte entre els aliments crus i els cuinats, perquè poden contaminar-se per mitjà dels ganivets, les fustes o els draps. Es recomana utilitzar paper de cuina.
7. Assegurem una higiene correcta de la persona que manipularà els aliments i una neteja adequada de totes les superfícies de la cuina, així com dels recipients per a guardar menjar.
8. Mantinguem els aliments fora de l'abast dels insectes, els rosegadors i els animals de companyia.
9. Utilitzem aigua potable exclusivament, tant per a beure com per a cuinar.
10. No consumim aliments peribles que estiguen exposats a temperatura ambient. En bars, cafeteries, restaurants, etc., tots els aliments s'han de protegir amb vitrina i s'han de conservar en condicions sanitàries adequades.

El meló: dolç, refrescant i molt complet

El meló és una de les fruites més consumides durant l'estiu. Està compost principalment per aigua i és un dels aliments estrella per als dies de calor. El meló es conrea en països de clima càlid i té l'origen en una planta de la família de les cucurbitàcies, de la qual també provenen la carabassa, el cogombre i el meló d'Alger. Es tracta d'un fruit de forma arrodonida o ovalada, amb la pell dura i un poc rugosa. La polpa dolça, sucosa i fundent, pot ser blanca, groga, cremosa, ataronjada, rosada o verdosa, i va acompanyada d'unes llavors o grans que s'eliminen fàcilment.

Varietats més valorades i consumides

Hui dia n'hi ha moltes varietats, classificades segons la forma, el color de la polpa i la corfa, el període de maduració, etc. Podem trobar melons durant qualsevol època de l'any.

Entre les varietats principals trobem:

Cantalup o "meló francès"

De forma redona, este meló és molt preuat pel gust i l'aroma que té. Té una corfa de color verd clar i presenta una marca de xarxa molt característica. Té la polpa de color ataronjat i una textura bastant dura.

Gàl·lia

Es tracta d'un meló redó, de corfa fina i polpa tova, amb un color entre verdós (per fora) i groguenc (per dins). Té un gust dolç i molt aromàtic.

Honey dew

Esta varietat té forma allargada i presenta una corfa llisa de color verd clar i una polpa sucosa lleugerament groguenca. És un fruit de maduració tardana.

Ogen o "meló de Canàries"

Este meló és dels primers de la temporada. És menut i arrodonit, amb una corfa fina de color groc i polpa verd clar, de gust dolç i sucós.

Pell de granota

És un meló ovalat, amb una corfa de color verd fosc, una miqueta rugosa i una polpa blanca, dura i molt dolça.

Tendral

Esta varietat, coneguda com a meló d'hivern, es produïx principalment durant el mesos més freds de l'any (de novembre a gener). Té forma ovalada, amb una corfa gruixuda i rugosa, i una polpa blanca amb un contingut de sucre considerable.

Consells de compra i conservació

A l'hora de comprar-lo, hem de triar aquells melons que estiguen durs i no tinguen marques. Per a conservar-lo, és millor deixar-lo en un lloc fresc i sec. Una vegada tallat, s'ha de consumir ràpidament perquè no perda tot el gust i les propietats. S'ha de guardar en la nevera.

MITES FALSOS SOBRE L'ALIMENTACIÓ

Desmuntem els 10 mites més comuns sobre l'alimentació. Descobrix la veritat sobre els aliments i els seus beneficis.

Els mites sobre els aliments són comuns i, sovint, es propaguen sense cap classe de base científica. Separar els fets de la ficció en el món de l'alimentació i la nutrició pot ser tot un repte en una societat inundada de consells. Ara és més importat que mai adquirir coneixements que ens ajuden a prendre decisions més formades, tant per a comprar com per als menús. Estos mites poden dur a opcions poc saludables o a malentesos sobre el que realment és bo per al nostre benestar. T'expliquem els 10 conceptes erronis més estesos sobre l'alimentació i quines són les evidències que els desmunten.

MITE 2. “El pa engreixa”

REALITAT: L'augment de pes es deu a un excés de calories en general, no a un aliment en concret. Menjar pa en quantitats moderades com a part d'una dieta equilibrada no conduïx, necessàriament, a un augment de pes. El problema acostuma a ser la quantitat de pa i, sobretot, com s'acompanya.

Altres mites sobre el pa: “El pa fresc és més bo que el pa d'ahir”. La frescor del pa no afecta significativament el seu valor nutricional. “El pa sense gluten és més saludable”. Per a les persones celiaques o amb sensibilitat al gluten és essencial, però el pa sense gluten pot tindre menys fibra i més sucre o greixos afegits per tal de millorar-ne el sabor i la textura. “El pa integral té menys calories que el blanc”. Els dos tenen un contingut calòric semblant; la diferència es troba en la fibra, les vitamines i els minerals, no en les calories.

MITE 1 “Els ous fan pujar el colesterol”

REALITAT: Durant molts anys s'ha cregut que el colesterol dels ous feia pujar el colesterol en sang i, per tant, el risc de patir malalties cardíaques. El fetge produïx colesterol de manera endògena i, quan consumim colesterol dietètic, la producció interna sol disminuir. A més, els ous contenen greixos insaturats, que poden ser beneficiosos per a la salut cardíaca.

Altres mites sobre l'ou:

“Consumir ous crus és saludable”.

Cuinar els ous elimina bacteris com la salmonel·la i fa que siguin més segurs per al consum.

“Els ous marrons són més saludables que els blancs”. Els dos tenen perfils nutricionals semblants i oferixen els mateixos beneficis per a la salut.

“La clara és l'única part nutritiva de l'ou”. Les clares són una bona font de proteïnes i baixes en calories, però el rovell conté la major part dels nutrients. Consumir l'ou sencer proporciona un perfil nutricional més complet.

MITE 3 “La fruita, de nit, no és bona”

REALITAT:

No hi ha cap evidència científica sòlida que corrobore esta afirmació.

El cos humà pot processar els aliments de la mateixa manera independentment del moment del dia. El que importa és mantindre un equilibri calòric adequat al llarg del dia.

Altres mites sobre la fruita:

“Els sucus equivalen a la fruita”. Els sucus poden semblar una alternativa convenient, però acostumen a tindre menys fibra i més sucre que la fruita sencera.

“Les fruites s'han de consumir per separat per a evitar problemes digestius”. Combinar fruites amb altres aliments, com ara iogurt, ajuda a absorbir energia i a mantindre'n els nivells.

MITE 5 “Es imprescindible beure huit gots d'aigua al dia”

REALITAT:

Les necessitats d'hidratació canvien depenent de factors com ara l'edat, el pes, el sexe, el nivell d'activitat o el clima, entre d'altres. És important que aprenguem a escoltar el cos i a beure aigua quan tinguem set, parant atenció als senyals del cos.

MITE 8 “Els carbohidrats són roïns per a tu”

REALITAT:

Els carbohidrats són una font important d'energia per al cos. La clau és triar carbohidrats complexos i que aporten fibra, com ara llavors senceres, fruita i verdura, en comptes de carbohidrats refinats, com ara sucres i farines blanques. I, en qualsevol cas, alternar-ne sempre el consum.

MITE 4 “Els lactis produïxen més mucositat”

REALITAT. Encara que moltes persones creuen que els lactis augmenten la producció de mocs, sobretot en els bebés, no hi ha cap evidència científica sòlida que corrobore esta afirmació. Per a la major part de les persones, els lactis són una font important de calci i proteïnes.

EN CONCLUSIÓ,

en la major part dels casos, la clau del consum d'un aliment o un grup d'aliments és la moderació i la varietat dels que incloem en el menú. És important qüestionar la informació sobre els aliments que rebem diàriament i verificar-la en diferents fonts, per tal de prendre decisions informades sobre el nostre estil de vida i, d'esta manera, mantindre estos hàbits saludables a llarg termini.

MITE 9 “Necessites grans quantitats de proteïnes per a estar sa”

REALITAT:

La majoria de les persones de les societats occidentals consumix més proteïnes de les necessàries. És important obtindre proteïnes de diverses fonts, incloses també les plantes, per a aconseguir tots els aminoàcids essencials per al cos.

MITE 10 “Menjar xocolata et fa feliç”

REALITAT:

És cert que el xocolata pot tindre un efecte temporal en l'estat d'ànim, perquè presenta compostos estimulants, com la cafeïna i la teobromina, i, encara que no siga el que més ens agradaria confirmar, consumir-ne no és un remei miraculós per a la tristesa o l'estrès a llarg termini.

tema del mes



MITE 7 “Els aliments orgànics sempre són més saludables”

REALITAT:

Els aliments ecològics es cultiven sense l'addició de substàncies químiques de síntesi i no hi ha cap evidència conclouent que siguin superiors des d'un punt de vista nutricional als aliments convencionals. L'elecció entre aliments ecològics i convencionals depén sovint de les preferències personals i del pressupost.

MITE 6 “El greix és roïn”

REALITAT:

Tots els greixos no són iguals. Mentre que els greixos saturats i trans poden ser perjudicials per a la salut cardiovascular, els greixos insaturats, com els que es troben en l'alvocat, el peix i la fruita seca, entre d'altres, són beneficiosos i necessaris per a una dieta saludable.

T'expliquem les
millors destinacions
per a observar les
estrelles a Espanya
No te les perdes!

Descobreix el turisme

AS TRO NÒ MIC



Què és l'astroturisme?

L'astroturisme o turisme astronòmic és una activitat d'oci que consistix a observar el cel nocturn per a apreciar la bellesa del firmament i tots els astres. Este tipus de turisme guanya cada vegada més popularitat, i no és estrany. En una societat urbanitzada i tecnològica en què l'estrés ens persegueix contínuament, el fet de poder viure un moment de tranquil·litat en plena natura és molt reconfortant. A més, el turisme astronòmic destaca perquè és una modalitat de turisme sostenible i responsable que té un impacte positiu en el medi ambient, i ajuda a revitalitzar poblacions allunyades de les grans ciutats.

Tot i que es pot fer de manera més professional, amb guies, telescopis o des d'un observatori, la part bona de l'astroturisme és que qualsevol persona pot disfrutar-ne, encara que siga a nivell d'aficionat. Només cal que trobem una bona destinació i fixar la vista en les estrelles.

On es pot fer astroturisme a Espanya?

Espanya, gràcies al bon clima, els paisatges espectaculars i al cel net, és un lloc perfecte per a fer astroturisme. De fet, al país hi ha nombroses destinacions i reserves Starlight, que són una certificació de la Fundació Starlight que acredita aquells llocs que tenen una qualitat de cel excel·lent i que representen un exemple de protecció i conservació.

A continuació, et mostrem les millors ubicacions per a fer turisme astronòmic a Espanya:

★ Sierra de Gata

Sierra de Gata es troba a l'extrem nord-oest de la província de Càceres i, gràcies als paisatges abruptes que hi ha, ofereix unes vistes espectaculars des dels pics més alts. Alguns dels llocs des d'on es poden contemplar les estrelles a Sierra de Gata són la torre de l'Almenara, el castell de Trevejo, l'ermita de Dios Padre o el pantà de Rivera de Gata.

★ L'illa de La Palma

Gràcies al cel fosc i ras durant gran part de l'any, l'illa de La Palma és un dels llocs més privilegiats per a l'observació astronòmica. De fet, des de 2007 és una destinació turística Starlight. I tot i que es pot disfrutar de la màgia del cel nocturn quasi des de qualsevol punt de l'illa, et recomanem que facis una excursió al complex de telescopis del Roque de los Muchachos, que es troba al límit del Parc Nacional de la Caldera de Taburiente, a 2.396 metres d'altitud.

viatjar amb gust



Dalt a l'esquerra, el telescopi de Roque de los Muchachos, a l'illa de La Palma. En la foto següent, una vista nocturna espectacular d'un cel estelat. Baix, un astrònom que mira el cel nocturn amb un telescopi aficionat.



★ El Montsec

El millor cel de Catalunya es troba a la serra del Montsec, que té la doble certificació de Destinació i Reserva Starlight des de fa anys. En este enclavament únic, es troba el Parc Astronòmic del Montsec, un lloc per a la divulgació científica, la investigació i la formació, on també es fan activitats de turisme astronòmic.

★ Les illes Cíes

A les illes Cíes es pot observar el cel nocturn en tota l'esplendor i en plena natura. Este lloc idíl·lic que pertany al Parc Nacional de les Illes Atlàntiques, a Galícia, ofereix oportunitats úniques per a l'observació d'estrelles i està acreditat per la Fundació Starlight.

★ Sierra Morena

Sierra Morena, a Andalusia, destaca com un dels millors llocs del món per a observar les estrelles, amb una àmplia xarxa de destinacions turístiques Starlight distribuïdes per més de 400 quilòmetres al llarg de Huelva, Jaén, Còrdova i Sevilla.

★ El Parc Regional de Gredos

El Parc Regional de Gredos, a Àvila, també té la doble certificació de Destinació i Reserva Starlight. Al llarg d'este enclavament, trobarem un seguit de miradors estel·lars a localitats com ara Santiago de Tormes, Navatejares o Puerto Castilla, per a disfrutar d'experiències úniques davall un cel estelat.



Damunt d'estes línies, fotografia nocturna del castell de Trevejo a Sierra de Gata, Extremadura. Baix, vista panoràmica d'un cel estelat de les illes Cíes des del punt més alt de l'illa.

Al final de la pàgina, foto d'un grup d'aficionats que participen en les jornades de portes obertes de difusió de l'astronomia a Aras de los Olmos, València.

L'astroturisme és una modalitat de turisme sostenible i responsable que ajuda a revitalitzar les poblacions allunyades de les grans ciutats.

★ La comarca de Gúdar-Javalambre

El turisme astronòmic és un dels punts forts de la comarca de Gúdar-Javalambre, la capital de la qual és Móra de Rubiols. Cada poble disposa d'un mirador astronòmic i, durant tot l'any, s'organitzen diverses experiències per a disfrutar del meravellós espectacle nocturn que ofereix la natura.

★ Aras de los Olmos

A Aras de los Olmos hi ha tres observatoris astronòmics. Este xicotet municipi de València, ubicat al territori de l'Alt Túria, s'emmarca en una reserva Starlight gràcies a la qualitat del seu cel.

Característiques i exemples de turisme per a vore les estreles

Una de les característiques principals de l'astroturisme és l'oportunitat d'observar esdeveniments astronòmics específics, com els famosos perseïds, a l'agost, en què es pot disfrutar de la pluja d'estrelles més espectacular de l'any. Vore estos centellejos fugazos mentre creuen el cel nocturn és una experiència única.

Una altra activitat popular en l'astroturisme és el senderisme. En llocs allunyats de la contaminació lumínica de les ciutats, les senderes nocturnes ofereixen l'oportunitat de submergir-se en la natura i contemplar la majestuositat de l'univers. Caminar davall les estreles, només amb la llum de la lluna i les constel·lacions com a guies, crea una connexió única amb l'entorn natural i el cosmos.

Els observatoris astronòmics també són destinacions clau per als entusiastes de l'astroturisme. Estos centres ofereixen l'oportunitat d'aprendre sobre astronomia, observar els planetes, les estreles i les galàxies per mitjà de telescopis potents, a més de participar en activitats educatives i esdeveniments especials relacionats amb l'espai. La possibilitat d'interactuar amb astrònoms i experts en el camp aporta una dimensió addicional a l'experiència, i permet als visitants aprofundir en la comprensió de l'univers.

A més d'observar el cosmos i aprendre'n, molts aficionats a l'astroturisme també disfruten capturant la bellesa del cel nocturn amb la fotografia. Des de paisatges estel·lars fins a imatges detallades de planetes i galàxies, la fotografia astronòmica ofereix una manera única de documentar les meravelles de l'univers i de compartir-les.



TECNOLOGIES SOSTENIBLES PER A REDUIR LA PETJADA ECOLÒGICA

Descobrix de quina manera l'ús de la tecnologia afecta el medi ambient. T'expliquem com has d'usar la tecnologia de manera sostenible per a reduir la petjada de carboni.

L'impacte de la tecnologia en el medi ambient

La tecnologia, si s'utilitza de manera responsable, pot ser una ferramenta poderosa per a reduir la petjada ecològica i mitigar l'impacte negatiu de les nostres accions en el medi ambient. També és important, però, reconèixer que el desenvolupament i l'ús no sostenible de la tecnologia poden tindre conseqüències perjudicials per als ecosistemes naturals.

Desavantatges de la tecnologia en el medi ambient

Consum d'energia en el núvol

La infraestructura de servidors i centres de dades que sostenen servicis en el núvol i les plataformes digitals requereix quantitats enormes d'energia per a funcionar. Sovint, esta demanda energètica prové de fonts no renovables, i això contribueix significativament a les emissions de carboni i al canvi climàtic.

Fabricació de dispositius electrònics

La producció massiva de dispositius electrònics, com els telèfons intel·ligents, els ordinadors i altres dispositius digitals, implica l'extracció i l'ús intensiu de recursos naturals, així com la generació de residus electrònics. A més a més, els processos de fabricació poden desprendre contaminants químics i contribuir a la contaminació de l'aire, l'aigua i el sòl.

Enviament i logística del comerç electrònic

El creixement del comerç electrònic ha fet que augmente el transport de mercaderies a escala mundial, i este augment ha generat, alhora, una demanda més gran de vehicles i combustibles. Este increment en l'activitat logística contribueix a la contaminació de l'aire i a la congestió del trànsit, especialment en àrees urbanes.

Accions tecnològiques i sostenibles que ajuden a reduir la petjada ecològica

Una de les accions més importants és incentivar l'ús de fonts d'energia renovable, com la solar, l'eòlica, la hidro-elèctrica i la geotèrmica, per tal de reduir la dependència dels combustibles fòssils i les emissions de gasos d'efecte hivernacle. També és molt important fomentar l'ús de vehicles elèctrics, de sistemes de transport públic eficients i d'alternatives de mobilitat com la bicicleta i el transport compartit, per a reduir les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle i millorar la qualitat de l'aire a les ciutats. Els últims anys, s'han anat implementat tecnologies d'agricultura sostenible amb l'objectiu de minimitzar l'ús

de pesticides i fertilitzants químics per a promoure la conservació del sòl i l'aigua, i fomentar la biodiversitat. D'esta manera, ajudem a garantir la seguretat alimentària i a protegir els ecosistemes naturals. Finalment, per tal de reduir la quantitat de residus enviats als abocadors i minimitzar l'impacte ambiental, és essencial implementar tecnologies innovadores per al tractament i la gestió de residus, incloent-hi el reciclatge avançat, el compostatge i la conversió de residus en energia. Si adoptem estes accions tecnològiques, podem contribuir a reduir la petjada ecològica i a construir un món més sostenible.

Hipervitaminosi: què és i quins riscos té

Descobrix què és la hipervitaminosi, com pot passar i els riscos per a la salut associats amb l'excés de vitamines al cos. No t'ho perdes!

Els suplementes vitamínics són beneficiosos en **situacions específiques**, perquè les vitamines són essencials per al funcionament correcte de l'organisme, però fer-ne un **ús incorrecte** pot desencadenar riscos per a la salut a mitjà termini i llarg. Per això, és important prendre'n de manera equilibrada i conscient, amb l'ajuda d'un **professional** de la salut.

Des de fa uns quants anys, els suplementes vitamínics han entrat en la nostra rutina diària. Els motius que inciten a consumir-ne poden ser molt variats: sentir-se amb més energia; reforçar el sistema immunitari, els ossos, els músculs o la pell, o restablir els nivells de vitamines i minerals. Tanmateix, és un hàbit que, segons en quins casos, no resulta tan innocu com es creu.

Què és la hipervitaminosi?

La hipervitaminosi és la presència de nivells excessivament alts de vitamines en el cos. El principal risc es deu a la toxicitat de les vitamines liposolubles, que, com que s'acumulen en l'organisme, poden assolir nivells tòxics si es consumixen en quantitats altes durant períodes prolongats. Els suplementes vitamínics, quan es prenen sense supervisió mèdica o quan no són necessaris, són una causa comuna d'hipervitaminosi.

A més a més, també ha començat a donar-se en xiquets, especialment, per pares aclaparats perquè els fills "mengen malament".

Síntomes de la hipervitaminosi

Els aliments contenen dos grups de vitamines: les hidrosolubles (que componen les vitamines del grup B i C), que no s'acumulen en l'organisme i s'expulsen en l'orina, i les vitamines liposolubles (A, D, E i K), que s'emmagatzemen en els teixits grassos i el fetge.

Entre els principals símptomes, destaquen:

Vitamina A. Si s'acumula en excés, pot provocar vòmits, fatiga, visió borrosa, un pèrdua de cabells o irritabilitat. A llarg termini, pot provocar hipercalcèmia, dany hepàtic i descalcificació òssia.

Vitamina D. Entre els principals símptomes, destaquen la pèrdua de gana, l'estrenyiment, la fatiga, els vòmits, la micció freqüent i inclús tendència a patir episodis de deshidratació. En casos greus, pot causar depòsits de calci en els teixits tous i dany renal permanent.

Vitamina E. Consumir-ne en excés està lligat al dolor abdominal, la diarrea o els gasos, a més de mal de cap, visió borrosa i feblesa muscular.

Vitamina K. La principal simptomatologia de l'excés d'esta vitamina és l'anèmia i el dany hepàtic.

La importància de l'actitud davant del que ens passa

Descobrix com t'influïx l'actitud en la percepció i la gestió de les situacions. Aprén a transformar els reptes en oportunitats de creixement.

La importància de conèixer-se un mateix

Durant el nostre recorregut vital, una ferramenta molt necessària és l'autoconeixement, perquè ens permet madurar. La maduresa és saber donar a cada cosa la importància que té. Amb esta finalitat, hem d'entendre les nostres fortaleeses, les febleses, els valors, les creences i els patrons de pensament i comportament. Podrem identificar com reaccionem en diferents situacions, per què ho fem així, no reaccionar de manera impulsiva i establir hàbits conscients que guien les nostres accions, amb una actitud positiva i resilient.

Tipus d'actituds davant del que et passa

Les actituds poden variar segons la persona i la situació. Hi ha patrons comuns que reflecteixen la manera com les persones s'enfronten al que els ocorre:

Positiva: les persones amb una actitud positiva tendixen a veure els reptes com a oportunitats de creixement. No es deixen aclaparar per les dificultats i troben maneres d'aprendre i de millorar a partir d'estes situacions.

Negativa: tendixen a enfocar-se en el que està malament. Perceben els reptes com a obstacles insuperables i se senten superats: es mostren sense esperança i resignats. No veuen cap possibilitat de creixement personal.

Neutra: no tenen una actitud positiva ni negativa. Es tracta d'una postura evitativa que no permet el desenvolupament personal, perquè no aprofiten les oportunitats d'aprenentatge que ofereixen els reptes.

Quina actitud cal tindre davant dels reptes quotidians

Hi ha algunes estratègies per a cultivar una actitud positiva davant els reptes:

- **Practica la gratitud:** sempre hi ha algun motiu per a estar agraït. Cultivar un gest de gratitud ens ajuda a enfocar-nos en la part positiva de les adversitats.
- **Canvia de perspectiva:** els obstacles són oportunitats de creixement i d'aprenentatge.
- **Demana't què pots aprendre** de la situació i com et pot fer créixer.
- **Tin una mentalitat flexible:** en comptes de resistir-te al canvi, accepta'l com una part natural de la vida i busca les lliçons que et pot oferir.
- **Cuida't el benestar emocional:** fes exercici regularment, passa temps amb les persones que estimes... Una ment i un cos saludables són fonamentals per a mantenir una actitud positiva davant la vida.

Com es manté una actitud positiva davant la vida

Practica l'autocompassió:

sigues amable amb tu mateix, tracta't amb la mateixa compassió i comprensió que oferiries a un amic en moments de dificultat.

Visualitza l'èxit:

visualitza les metes i els somnis com si ja s'hagueren complit. Això t'ajudarà a mantindre't enfocat en el futur i a superar els obstacles amb confiança i determinació.

Busca suport:

compartix les alegries i els reptes amb les persones que estimes i busca ajuda quan ho necessites.

Troba el propòsit i el significat:

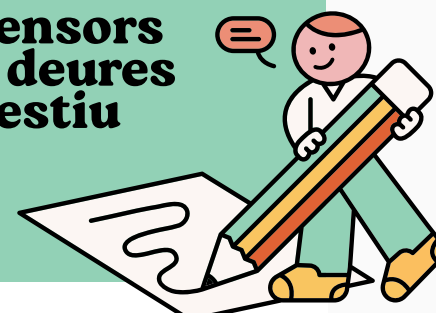
identifica els teus valors i el que t'importa de veres en la vida, i que t'ajuden a mantindre una actitud positiva, inclús en els moments més difícils.

Si cultivem una actitud positiva i resilient, podem transformar els reptes en oportunitats i desenvolupament personal. Encara que no sempre puguem controlar el que ens passa, sempre podem controlar com triem respondre-hi.

DEURES I ESTIU: UN BINOMI IMPOSSIBLE?

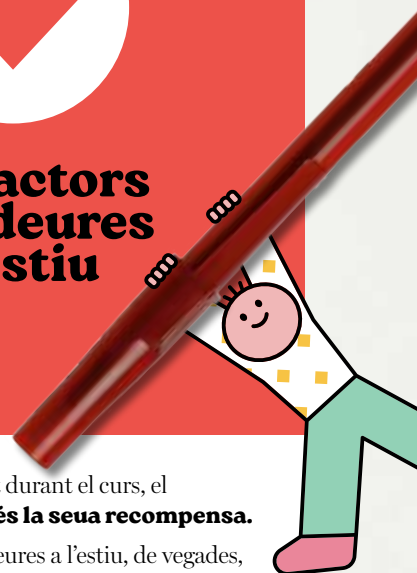
Els deures d'estiu sempre han sigut motiu de debat. Els deures es poden combinar amb les vacances? Descobrix quines opinions hi ha en este sentit. Cada any, quan acaba el curs escolar, milers de pares i mares es pregunten si els seus fills, especialment dels cicles d'Infantil i Primària, han de continuar fent deures durant l'estiu o no. És cert que els docents, per a estes etapes educatives, acostumen a recomanar una versió més *light* de com són les tasques que s'exigixen durant el curs escolar, com ara quaderns d'estiu, lectura de llibres, resums, dibuixos... De fet, les vacances d'estiu són més llargues que qualsevol altre període de l'any, com Nadal i Pasqua, i, durant este temps, els xics i xiques s'enfronten a moltes setmanes de descans i oci, com els campaments, la platja, la piscina, la muntanya... Això fa que les obligacions i els horaris per a alçar-se i gitar-se siguen menys estrictes que durant l'any. Es tracta d'una decisió molt personal que, com en tot, té defensors i detractors.

Defensors dels deures d'estiu



- Perquè als pares i als tutors els preocupa que **obliden el que han après, que perden la rutina o que abandonen l'hàbit** de fer tasques cada dia. És fonamental que hi haja una bona comunicació entre l'escola i la família perquè les faenes s'adeqüen a cada etapa escolar.
- Fer algun tipus de treball implica mantindre una rutina i això reforça en els xics i xiques la **responsabilitat, la disciplina i la constància**, en especial, durant les etapes d'Infantil i Primària.
- Es manté l'hàbit de fer "algun tipus d'activitat escolar", per bé que s'enfoque com si fora un joc, com els **quaderns d'estiu o els d'adhesius i per a dibuixar**. Quan tornen a escola al setembre, els xiquets i xiquetes poden portar-los el primer dia de classe i revisar-los amb els docents. Per a les etapes de l'ESO i Batxillerat, sempre que hagen aprovat totes les assignatures, no se sol recomanar que facen deures d'estiu, perquè s'entén que, a estes edats, els joves i adolescents ja tenen l'hàbit de llegir llibres, per exemple.
- **Reforcen el que han après durant el curs** escolar, d'una manera divertida i més breu que l'habitual.
- **Poden suplir mancances** que l'infant tinga en una determinada assignatura o una àrea concreta; com que té més temps, pot practicar més.
- **A Espanya, el període de vacances d'estiu és molt llarg i**, per tant, passa massa temps entre el final d'un curs i l'inici de l'altre.
- **El temps s'ha d'adequar a l'edat dels xiquets** i no ha de suposar una càrrega excessiva que els impedisca jugar, relacionar-se o, simplement, avorrir-se.
- **Llegir llibres, escriure un dietari, pintar, inventar, jocs...** Hi ha mil maneres amb les quals els infants es poden mantindre actius.

Detractors dels deures d'estiu



- Si l'infant s'ha esforçat durant el curs, el **descans de deures és la seua recompensa**.
- Les obligacions dels deures a l'estiu, de vegades, aconseguixen l'**efecte contrari**: els xiquets es poden desmotivar amb l'estudi i l'aprenentatge.
- **El descans i la diversió dels infants és un dret** que es recull en l'article 31 de la convenció dels infants d'UNICEF del 1989. En concret, estableix que els infants tenen dret al descans, a l'oci, a les activitats recreatives associades a la seua edat [...].
- Els deures, a l'estiu, quan es tracta de reforçar alguna matèria en què tenen dificultats, es poden **percebre com un castic**, amb efectes negatius des del punt de vista emocional.
- **Les vacances han de ser per a divertir-se** i els deures resten temps d'oci, que és necessari per al desenvolupament dels infants.
- Els xiquets també han d'**aprendre a avorrir-se** per deixar volar la imaginació. És una oportunitat excel·lent per a ensenyar-los a ajudar en les faenes de casa, si no ho fan ja, perquè aprenen alguna habilitat nova, com ara fer d'ajudants de cuina, o perquè es divertisquen fent esport.



Terme mitjà

UNA POSTURA INTERMÈDIA CONSISTIRIA A LIMITAR ESTES TASQUES A UNS MINUTS DIARIS, PERÒ DURANT CADA SETMANA, I DEIXAR LA RESTA DEL DIA I ELS CAPS DE SETMANA COMPLETAMENT LLIURES. TAMBÉ CAL TINDRE EN COMPTE QUE HI HA DIFERENTS MANERES D'APRENDRE I QUE PODEM APROFITAR LES VACANCES PER A FER ACTIVITATS TAN BENEFICIOSES COM ARA LLEGIR, VISITAR MUSEUS O ANAR AL TEATRE O AL CINEMA.

Com es cuida un hàhamster?



T'expliquem les cures essencials per a garantir el benestar del hàhamster, des de l'alimentació adequada fins a l'entorn òptim per a la seua salut.

Els hàhamsters són rosegadors menuts, ideals com a mascotes per als xiquets o els majors. Es tracta d'animallets delicats que requereixen unes cures bàsiques per a allargar-los l'esperança de vida. L'alimentació, la higiene i un lloc adequat per a viure són factors clau.

Quina alimentació ha de tindre un hàhamster?

Ha de ser de qualitat si volem que tinga bona salut. Et donem alguns consells bàsics:

- Administrar-li dos vegades al dia un compost elaborat a base de llavors que podem trobar en el mercat.
- Complementar-lo amb fruita i verdura, com ara poma, bròcoli o fruita seca.
- Col·locar-li el menjar en un recipient net dins de la gàbia.
- Mantindre a la gàbia un recipient amb aigua neta i accessible.

Malalties més comunes en els hàhamsters

Els hàhamsters estan més actius durant la nit, per això es recomana observar-los i fer-los reconeixements rutinaris per a descartar possibles malalties o lesions. Les més comunes són:

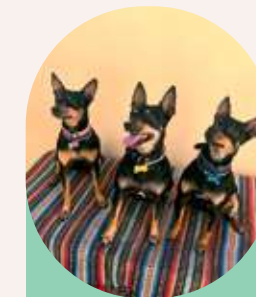
- Colp de calor.
- Abscessos provocats, normalment, per infeccions bacterianes o parasitàries a causa de talls o ferides mal curades.
- Àcars i fongs, que poden sorgir per una mala higiene de la gàbia.
- Refredats, bronquitis i pneumònia.
- Diarrea o estrenyiment.
- Mossegades, talls o lesions que es poden provocar ells mateixos mentre juguen.
- Ferides en els sacs bucals (bosses de les galtes): els rosegadors solen guardar menjar ací i, a vegades, es poden obstruir o fer xicotetes ferides.
- Infeccions als ulls: són molt comunes, provocades per bacteris o per ferides.
- Cua mullada: és una malaltia molt comuna entre els hàhamsters joves per mala alimentació, superpoblació i estrès. Per a detectar-la: la cua i la regió anal estaran molt mullades i amb un aspecte brut.

Consells d'higiene per a hàhamsters

El més important és que la gàbia siga prou gran perquè es puga moure amb llibertat i que es mantinga sempre neta. Ha de contindre:

- Un llit fet d'encenalls perquè estiga còmode i puga fer les necessitats, i que es mantinga sec. El llit s'ha de canviar sovint.
- Un recipient per al menjar.
- Un recipient amb aigua neta.
- Una pastilla de calci perquè la rosegue i s'afile les dents.
- Una caseta dormitori menuda, elaborada amb materials naturals, per a descansar i dormir.
- Juguets, rodes, cordes... per a jugar i divertir-se.

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



NENA, CONCHITA I NEGRITO
Daniela



CHIP i AROHA
Celia i Eva



GALLETA
Carolina i Héctor



MINA
Xavi



TOM I NICO
Alejandro

Consells per a cuidar un hàhamster bebé

A partir de les tres setmanes des que naixen, les cries de hàhamster ja es poden separar de la mare i es poden alimentar amb menjar, però han de rebre cures especials, com, ara:

- 1/. Oferir-li el menjar a **trossos molt menuts**, perquè els incisius i els sacs bucals no estan desenvolupats.
- 2/. La **fruita i la verdura** han de predominar en la seua alimentació.
- 3/. **Mantindre l'aigua neta** i acostar-li-la al morro perquè sàpiga on està.
- 4/. Mantindre una temperatura d'entre **18 i 25° C**.
- 5/. Preparar-li un **llit de cotó** natural per a dormir.
- 6/. Col·locar **jocs adequats** per a la seua mida menuda.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Consum va facturar 4.388,7 milions d'euros en 2023, un 13,6% més que l'any anterior

Consum va facturar 4.388,7 milions d'euros en 2023, un 13,6% més que l'any anterior. Els resultats es van situar en 101,1 milions d'euros, un 75 % més que en 2022. Estos resultats, que va presentar al començament de maig el director general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, reflectixen "l'esforç que ha fet la Cooperativa per ser competitiva en preus, que ens ha fet créixer en clients i, per tant, han augmentat les vendes. Tot i retallar el seu marge brut per esta contenció de preus, Consum ha augmentat els resultats, que destina, principalment, a repartir-los entre els més de 19.500 socis treballadors. En 2023, Consum ha augmentat un 10,2% les vendes a superfície constant. A més, hi ha hagut un augment de vendes en volum, concretament, la Cooperativa ha crescut un 6,5% l'últim any, mentre que en el conjunt del mercat l'augment ha sigut del 0,9%,

segons l'INE. La Cooperativa manté el sext lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució per superfície i ha augmentat la quota un 0,1 fins al 4,6% del mercat nacional, mentre que la quota de mercat per vendes en la seua àrea d'influència se situa en el 13,4 %, segons Nielsen. D'altra banda, les vendes de la tenda online de la Cooperativa, que ja oferix servici a 431 poblacions, van augmentar un 10% fins a arribar als 73,6 milions d'euros, xifra que suposa un 1,7% de les vendes. La inversió de la Cooperativa va arribar als 167,3 milions d'euros, destinada principalment a l'obertura de 67 nous supermercats –15 Consum i 52 Charter–, a l'ampliació i a la reforma de 19 tendes i a la innovació (22 milions d'euros). Amb les noves obertures, la xarxa comercial té 933 establiments, 485 de propis i 448 Charter, situats a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa,

la Regió de Múrcia, Andalusia i Aragó. Este 2024, Consum preveu mantindre el ritme d'obertures i obrir 50 supermercats més: 15 de propis i 35 Charter, i dur a terme 27 reformes i ampliacions.

El benestar que busques

Consum va crear 1.879 nous llocs de treball en 2023, fins a assolir una plantilla de 21.216 treballadors, un 9,7% més que l'any anterior. El 96% de la plantilla disfruta de la condició de soci, fix o soci en període de prova. Els socis treballadors són propietaris de la Cooperativa; per tant, s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis. En 2023 es van repartir 71,7 milions d'euros, dels quals 35,8 milions corresponen al repartiment de resultats cooperatius i 35,9 milions, a primes per objectius.

La proximitat que busques

Consum està present en més de 3,7 milions de llars, on va enviar més de 60 milions d'euros en descomptes i xecs regal durant l'any 2023, un 9,3% més que l'any anterior, per a afavorir l'estalvi dels socis clients, que continuen creixent cada any i ja superen els 4,5 milions de persones (un 4,7% més). Esta ajuda la consolida com la cooperativa amb més socis consumidors d'Espanya.

El compromís que busques

En 2023, Consum ha col·laborat amb més d'un miler de projectes socials en totes les comunitats on està present, mitjançant la seua política de col·laboracions i el seu Programa Solidari. La Cooperativa manté el seu compromís amb les persones amb dificultats per a accedir a una alimentació variada i suficient.

L'equilibri que busques

Durant l'exercici passat, Consum ha reforçat el seu Pla Ambiental Integrat, basant-se en dos gran objectius: la descarbonització i l'economia circular dels recursos.

Gràcies a la incorporació de gasos refrigerants, als supermercats ecoeficients i a la millora dels vehicles de la flota logística, la petjada de carboni de la Cooperativa s'ha reduït un 81,1% des de 2015. A més, és la primera empresa del sector de la distribució alimentària que va obtenir el segell "Reduïsc" del Ministeri per a la Transició Ecològica (MITECO) i, per primera vegada en 2023, també el "Compense". La Cooperativa és pionera en l'obtenció de la validació dels seus objectius de descarbonització pel Science Based Targets initiative (SBTi).



Cooperativisme

Impuls a la celebració de la Capitalitat de l'Economia Social 2024

La Confederació de Cooperatives de la Comunitat Valenciana (Concoval) va firmar al mes d'abril passat un protocol de col·laboració amb les cooperatives valencianes Anecop, Caixa Popular i Consum, amb el propòsit d'unir esforços per a la difusió i el suport al reconeixement de València com a Capital Espanyola de l'Economia Social en 2024. L'acord facilitarà

l'organització de les activitats i els esdeveniments que impulsa Concoval en el marc de la capitalitat. En la foto, d'esquerra a dreta: el director general de Caixa Popular, Rosendo Ortí; el president de Concoval, Emilio Sampedro; el president d'Anecop, Alejandro Monzón, i el director de Relacions Externes de Consum, Javier Quiles.

Ocupació

Més de 3.000 llocs per a treballar en la Cooperativa este estiu



Consum oferix més de 3.000 llocs de treball per reforçar la plantilla durant la campanya d'estiu i les substitucions de vacances durant estos mesos. Les ofertes de treball, que ja estan disponibles en la web de la Cooperativa, són, fonamentalment, per a cobrir tasques operatives en els supermercats, els centres logístics i la seu. La temporada de contractació s'allarga des de principi d'abril fins al final del mes de setembre. Després d'este període de temps, el personal contractat pot tindre continuïtat depenent de l'aptitud. De fet, segons les dades de la Cooperativa, el 42% del personal contractat durant la temporada d'estiu de 2023 a hores d'ara continua treballant en Consum amb contracte fix. Els requisits dels candidats i candidates són: tindre el títol de l'ESO, orientació a la clientela, ganes d'aprendre, actitud per al treball en equip i residir prop d'on s'oferix el lloc. No cal tindre experiència prèvia, ja que Consum facilitarà la formació. El mes passat la Cooperativa va llançar el procés de selecció de personal per a cobrir vacants en els seus més de 480 supermercats. Les persones que vulguen accedir a les ofertes s'han de registrar en <https://www.consum.es/trabaja-en-consum/>

notícies

Solidaritat

Mil iniciatives socials amb 235.000 persones beneficiades en 2023.

Consum ha col·laborat amb 235.000 persones en situació de vulnerabilitat amb la posada en marxa de més de 1.000 iniciatives solidàries incloses en el seu Programa Solidari durant l'exercici passat 2023. Este pla se centra, de manera prioritària, en les comunitats on la Cooperativa desenvolupa l'activitat amb accions regionals, i l'any passat va tindre una dotació de 28,1 milions d'euros. El Programa Solidari de Consum inclou tres línies bàsiques de col·laboració: el Programa Profit de donació d'aliments, el programa Vendes Socials i les col·laboracions d'acció social que es duen a terme amb diferents entitats. El 57% de les ajudes s'han fet per mitjà de donacions d'aliments i productes, tant en espècies com en vals de compra, mentre que la resta són aportacions econòmiques; principalment, quotes anuals de diverses entitats socials a les quals la Cooperativa dona suport. Gràcies a la tasca de 1.400 persones voluntàries de les entitats socials que col·laboren amb Consum, el Programa Profit de donació d'aliments ha repartit 8.516,4 tones d'aliments per un valor de 27,7 milions d'euros, que han arribat a prop de 85.000 persones. Els productes donats han esgotat la seua vida comercial, complixen tots els requisits de seguretat alimentària i provenen de totes les seccions d'alimentació i frescos.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

