

# Entrenosotros

## Hui mengem...

Un menú deliciós amb la fregidora d'aire

## És eco, és lògic:

Sostenibilitat real vs. greenwashing

## A examen:

Diferències entre llegums secs i cuits

## Mascotes:

Accessoris per a gossos en el passeig



## Coneix-te

Boira mental, què és i com es pot combatre

# 10

## HÀBITS

d'higiene per a xiquets, segons l'edat

El tema del mes

Com es pot fer que els xiquets mengin de tot



# EDITORIAL

# consum

## Benvolguts socis i sòcies:

Ja estem a setembre, amb les piles carregades després d'un merescut descans de vacances. El fet de trencar les rutines i les tasques quotidianes, familiars i laborals, és una oportunitat per a reincorporar-nos amb altres perspectives. Suposa un nou inici, una nova visió per a afrontar la vida i les rutines amb una mentalitat optimista, per a disfrutar del dia a dia de la vida.

Una part d'este dia a dia són els menús de casa. Vols estalviar temps? En **Hui mengem** et donem alguns consells i receptes senzilles per a fer amb la fregidora d'aire, un xicotet electrodomèstic que s'ha convertit en tendència.

La tornada a l'escola és un moment emocionant i, sovint, un poc estressant tant per als estudiants com per als pares. Per a assegurar-te que estàs preparat i organitzat, en **Saber comprar** et presentem una llista d'articles indispensable per a la tornada a les aules, sense que et supose un balafament per a la butxaca. A més de la tornada a l'escola, molts pares se senten aclaparats perquè els fills no mengen de tot, especialment, fruita i verdura. Estos dos grups d'aliments, entre d'altres, són fonamentals en l'alimentació infantil i juvenil per a un desenvolupament correcte dels menuts. Però... com ho fem si diuen que no en volen? És el nostre **Tema del mes**.

Els llegums, com les lletilles, els fesols o els cigrons, són una font important de proteïnes, vitamines, minerals i fibra. Per això, n'hem de consumir durant tot l'any, també en èpoques de calor. En **A examen** analitzem els llegums secs i cuits. Saps quins són millors?

Respirar és la primera acció que fem quan naixem. És tan automàtica i inconscient que, moltes vegades, no és que ens oblidem de respirar, sinó de fer-ho bé. Saps què és la respiració conscient i com ens pot ajudar a relaxar-nos? Te'n donem tots els detalls en **Salut i bellesa**. A més, inculcar la importància de la cura personal des de menuts és essencial per a l'autoconfiança i la salut dels xiquets, i també per a les relacions interpersonals. Te'n donem alguns consells en **Cura infantil**.

També et poden interessar totes les propietats del plàtan, **Els 5** d'Alberto Soler, psicòleg sanitari i divulgador sobre educació i criança, i fer una escapada a terres vitivinícoles per a celebrar la verema. T'hi apuntes?

I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra en [entrenosotros.consum.es](http://entrenosotros.consum.es). Que disfrutes de la lectura!

## Equip

**Edita:** Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García i Ricardo Fabregat. **Administració i documentació:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa i Vanessa Gómez. **Redacció i administració:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, n° 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **Adreça electrònica:** [comunicacionexterna@consum.es](mailto:comunicacionexterna@consum.es). **Col·laboradors:** Juan Gil (Psicòleg), Sarrià Masià (Traductors), Ximena Orbe (Nutricionista), María Falcó (Especialista en mascotas). **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.



## sumari

# 12

## El tema del mes

Com es pot fer que els xiquets mengen de tot.

# 15

## Saber comprar

"Tornar amb tot" a l'escola, vigilant la cartera.



# 16

## Viatjar amb gust

Època de verema:  
3 destinacions i 3 denominacions.

# 20

## És eco, és lògic

Sostenibilitat real vs. sostenibilitat mediàtica o *greenwashing*.

# 22

## A examen

Diferències entre llegums secs i cuits.

# 23

## Salut i bellesa

I tu... com respires?

# 24

## Coneix-te

Boira mental, què és i com es pot combatre.

# 26

## Mascotes

Accessoris per a gossos imprescindibles en el passeig.

Posem en pràctica alguns trucs que, pràcticament sense adonar-nos-en, faran que els xiquets consumisquen més estos aliments.

# 28

## Cura infantil

Hàbits d'higiene per a xiquets segons l'edat.

# 30

## Notícies Consum

- Primer sistema de repartiment lliure d'emissions i soroll a Benidorm.
- Més de 12.500 t de creïlla nacional, un 9% més.
- La tenda online continua en expansió.
- Consum amb el Màster en Responsabilitat i Sostenibilitat Corporativa-UPV.
- El 85% dels valencians identifica les cooperatives per la seua contribució a la societat i al territori.



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 desenvolupat la nostra gamma  
d'alimentació per a esportistes,  
implementant noves sèries de productes,  
entre els quals s'inclouen barretes  
de proteïnes, barretes energètiques,  
saboritzants d'aigua, farines de sabors  
i gels energètics. Consum es convertix,  
així, en el teu company d'entrenament,  
amb productes que t'ajuden a assolir  
els objectius següents: desenvolupar  
la musculatura, guanyar energia i  
resistència i mantindre un hàbit saludable  
d'alimentació.

En Consum, escoltem els nostres  
clients. Envia'ns un correu a  
[comunicacioncorporativa@consum.es](mailto: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](http://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](mailto:comunicacioncorporativa@consum.es) i podràs  
guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

#### Recepta guanyadora ★★★★★

##### Pimentons farcits

Es frig carn picada amb tomaca fregida i ceba tendra a trossets  
molt menuts. Després, s'hi afeg l'arròs i també se sofrig tot junt. A  
continuació, s'obri el pimentó roig per la part de dalt i s'ompli amb  
tot el que has fregit abans: la carn picada, l'arròs, la ceba tendra i la  
tomaca fregida.

Després, es posa la tapa del pimentó que has tallat i se subjecta amb  
furgadents. D'altra banda, et poses un poc d'oli en les mans, agafes  
el pimentó i l'impregnes bé. Després el poses al forn a 180 °C i el gires  
de tant en tant perquè es vaja fent. Si veus que el pimentó es crema,  
posa-li paper d'alumini per damunt.

Quan veges que el pimentó està fet, apagues el forn i, amb la mateixa  
calor, s'acaba de coure. Quan estiga fet, el poses en un plat i mescles el  
pimentó amb l'arròs. Està boníssim!

Vanesa Marz González

#### Escoltant la teua opinió en les xarxes



##### FACEBOOK

"Per a mi, el millor supermercat en carn, peix, xarcuteria i un  
extens celler de vins i caves valencians. Moltes marques per triar  
i la seua pròpia".



##### INSTAGRAM

"Gràcies per deixar-me ser part de la vostra plantilla. Per molts anys  
treballant indirectament per a Consum i ara ser part de  
la Cooperativa".



##### X

"Tinc un nou gelat preferit! Quina barbaritat! Espectacular!  
(Gelat Mini Duo Popcorn)"

# 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 a 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...

## Alberto Soler

Alberto Soler és psicòleg sanitari, té un màster en Psicologia Clínica i de la Salut i és especialista europeu en psicoteràpia. Té més de dèsset anys d'experiència en esta última àrea, que compagina amb la divulgació en xarrades i conferències i amb col·laboracions en la premsa, la ràdio i la televisió sobre educació i criança. És coautor dels llibres *Hijos de padres felices* (Kailas, 2017), *Niños sin etiquetas* (Paidós, 2020) o *La gran guía de la crianza* (Paidós, 2023), entre d'altres. En les xarxes socials tracta temes relacionats amb el creixement personal i la criança dels fills de manera habitual.



**Llegums.** Un altre bàsic imprescindible. Amb permís de les llentilles, però que bons estan els cigrons en el potatge, l'olla, el cuscús, l'humus... pràcticament de qualsevol manera. Quan fa fred, especialment en guisats, però també durant tot l'any en ensalades o d'altres formes.



2



**Oli d'oliva.** A vore si el preu baixa prompte, perquè no sabem viure sense oli. I no només perquè tinga molts beneficis per a la salut, sinó perquè és un plaer per als sentits. En una llesca de pa, en una ensalada... que afortunats que som de tindre oli d'oliva de tantíssima qualitat tan prop de casa.

1



3

### **Fruita seca.**

Quin vici! En casa no poden faltar pistatxos, anacards, ametles, cacauets, anous... Igual et resolen un aperitiu que venen bé per a un esmorzar o un berenar. La fruita seca és eixe aliment versàtil i polivalent que sempre abellix.

4



**Plàtan.** És fantàstic, tan net i fàcil de menjar; a mi m'agrada bona cosa! És un costum molt freqüent en casa dir que "som una família de micos", perquè és estrany el dia que anem al supermercat i no comprem plàtans. A tots ens encanten.

5

**Café.** Els que em coneixen saben que m'encanta el café; m'agrada molt, potser massa. En el desdijuni, en l'esmorzar, en el dinar, de vesprada, de nit... està tan bo! Això sí, la varietat 100% *arabica* i si és de comerç just i de cultiu sostenible, molt millor.



Per la realització d'este reportatge, Alberto Soler i Consum entreguem **500€ a La Dinamo**. 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 obtindre una dotació de 26,2 milions d'euros, la major part destinada a l'**ODS 2 Fam zero**, per mitjà del seu Programa Profit.



# Ràpid, saludable i senzill: un menú deliciós amb la fregidora d'aire

La capacitat que té per a preparar aliments de manera ràpida i senzilla es basa en la tecnologia Rapid Air, que permet que l'aire circule ràpidament i de manera uniforme, fet que assegura una cocció homogènia i reduïx significativament el temps de cocció en comparació amb els forns convencionals. Si hi afegim una xicoteta quantitat d'oli, es dispersa en forma de gotetes diminutes que, combinades amb l'aire calent, aconseguixen deshidratar la super-

fície dels aliments i creen una crosta semblant a la dels fregits tradicionals, amb un color daurat característic. Des del punt de vista nutricional, s'estima que es reduïx fins a un 90% la quantitat d'oli en el producte final. Per això, en terme energètics, els aliments que es cuinen en la fregidora d'aire tan sols

aporten una tercera part de les calories, en comparació amb els aliments fregits tradicionalment. La fregidora d'aire, incorporada a un estil de vida equilibrat, pot contribuir significativament a una alimentació més saludable i nutritiva.

La cocció en la fregidora d'aire s'ha convertit en una tendència en la cuina moderna, perquè ofereix la possibilitat de disfrutar de la deliciosa textura cruixent dels aliments fregits sense recórrer a l'ús excessiu d'oli.

Descobrix el nostre **menú cuinat amb fregidora d'aire** amb receptes fàcils i saboroses que promouen el teu benestar. Opcions delicioses perquè et sentes millor cada dia.



**Energia**  
240 kcal  
**Hidrats de carboni**  
8,8 g  
**Sucres simples**  
4,96 g  
**Proteïnes**  
13,17 g  
**Greixos**  
**16,9 g**  
**G. saturats**  
9,45 g  
**G. poli**  
0,92 g  
**G. mono**  
5,09 g  
**Colesterol**  
141 mg  
**Fibra**  
0,50 g

## PASTÍS DE IOGURT\*

**Ingredients:** 8 persones  
**Temps:** 55 minuts

- 4 ous
- 500 g de formatge en crema *light*
- 250 g de iogurt natural desnatat
- 40 g de maizena
- 50 g d'eritritol
- 60 g de fruites roges

### Preparació:

Mescla en un recipient ample i fondo el formatge, el iogurt, els ous, la maizena i l'eritritol. Bat-ho amb unes varetes fins que obtingues una pasta homogènia. Aboca la pasta dins d'un motlle de 14 cm de diàmetre, folrat amb paper vegetal. Cuina el pastís en la fregidora d'aire a 160 °C durant 45 minuts o fins que estiga ben quallat. Si la superfície es daura massa, cobrix-la amb paper d'alumini. Retira el pastís de la fregidora d'aire i deixa que es refrede completament abans de traure'l del motlle i servir-lo. Acompanya cada porció amb fruites roges.

## BROQUETES DE VERDURES AMB SALSÀ

**Ingredients:** 2 persones  
**Temps:** 35 minuts

- 50 g d'albergina
- 50 g de carabasseta
- 50 g de xampinyons
- 50 g de pimentó roig
- 50 g de tomaques cherry

### Salsà

- 10 g de pasta de tamarinde
- 5 g de salsa de peix
- 5 g de panela
- 10 ml de soja o tamarí
- 10 g de crema de cacauet

### Preparació:

Renta les verdures, talla-les a trossos i afeg en l'accessori de la fregidora la peça per a les broquetes. En cas que no tingues els accessoris, utilitza furgadents. Posa les broquetes en la fregidora d'aire i polvoritza-les amb oli d'oliva verge extra.

Per a la salsà, afeg-ne tots els ingredients en un cassot i cuina'ls a foc mínim fins que tinga la consistència d'una salsà. Trau les broquetes amb compte i afeg-los la salsà per damunt. Servix-ho calent.



**Energia:**  
78 kcal  
**Hidrats de carboni:**  
10,23 g  
**Sucres simples:** 9,38 g  
**Proteïnes:**  
2,92 g  
**Greixos:**  
2,82 g  
**G. saturats:**  
0,56 g  
**G. poli:**  
0,77 g  
**G. mono:**  
1,30 g  
**Colesterol:**  
0 mg  
**Fibra:**  
2,16 g



## SALMÓ CRUIXENT

**Ingredients:** 2 persones  
**Temps:** 20 minuts

- 250 g de salmó fresc
- 40 g de flocs de dacsa torrada de desdejuní sense sucre
- 2 ous
- Espècies al gust (pebre negre, pebre roig, cúrcuma, herbes aromàtiques...)
- Sal i pebre al gust

### Preparació:

Talla el llom de salmó a daus menuts i lleva'ls la pell. Salpebra'ls al gust i reserva'ls. Posa en un bol els flocs de dacsa i pica'ls per a obtenir-ne trossos menuts. Bat també els ous. Aboca la mescla d'espècies per damunt del salmó i, a continuació, col·loca'n els trossos en els ous batuts i, després, arrebossa'ls amb els flocs de dacsa. Posa un paper de forn en la cistella de la

fregidora sense oli o fregidora d'aire per a no tacar-ne la base i, sense afegir-hi gens d'oli, distribuïx els trossos de salmó. Cuina'ls durant 12 minuts a 200 °C i sacsa la cistella a mitjan cocció perquè els trossos de salmó es dauren per tots els costats de manera homogènia. En este temps quedaran perfectament cuits, ben suculents per dins i molt daurats i cruixents per fora.

**Energia:** 310,31 kcal  
**Hidrats de carboni:** 16,6 g  
**Sucres simples:** 1,38 g  
**Proteïnes:** 23,85 g  
**Greixos:** 16,46 g  
**G. saturats:** 3,61 g  
**G. poli:** 2,44 g  
**G. mono:** 6,80 g  
**Colesterol:** 258,71 mg  
**Fibra:** 0,50 g



# el Plàtan

## Quines propietats té?

Descobrix amb nosaltres les propietats del plàtan. El plàtan és una fruita molt coneguda i consumida, però... coneixes els beneficis que aporta a l'organisme?

Hui en dia hi ha poques fruites tan completes com el plàtan, perquè, a banda que està deliciós, és una fruita que pots trobar en el supermercat tot l'any i que té moltes propietats beneficioses per a la salut. Una d'elles –i la més coneguda– és l'alta quantitat de potassi que té; però... coneixes realment quins beneficis té el plàtan per a la salut?

### Quin origen té?

El plàtan és una fruita tropical procedent d'una planta herbàcia que s'anomena igual, plataner, encara que també es coneix com a bananer. Esta planta, que pertany a la família de les musàcies, és originària del sud-est asiàtic, concretament, de l'Índia, i es va donar a conèixer en el territori mediterrani després de la conquesta dels àrabs en l'any 650 dC. El plàtan va arribar a Canàries en el segle XV i, des d'allí, es va transportar a Amèrica en l'any 1516.

### Cada 100 g de plàtan

Energia: **91 kcal**  
 Greixos: **0 g**  
 dels quals, saturats: **0 g**  
 Hidrats de carboni: **21,1 g**  
 dels quals, sucres: **17,3 g**  
 Fibra alimentària **2 g**  
 Proteïnes: **1 g**  
 Manganés: **0,63 mg**  
 Potassi: **385 mg**  
 Vitamina B6: **0,42 mg**  
 Vitamina C: **12 mg**



## El plàtan: propietats nutricionals

El plàtan és una fruita carregada de nutrients, entre els quals podem trobar:

- **Hidrats de carboni:** en esta fruita els hidrats de carboni són prou alts, un 20%. En el plàtan verd, la majoria d'hidrats corresponen al midó, però quan el plàtan ha madurat van convertint-se en **sucres més fàcils de digerir, com la sacarosa, la glucosa i la fructosa**.
- **Potassi:** si hi ha un nutrient que caracteritza el plàtan és la riquesa en este mineral. El potassi contribueix al **funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs**. A més, ajuda en el manteniment de la **tensió arterial** normal.
- **Vitamina B6:** este fruit és ric en vitamina B6, que contribueix a **disminuir el cansament i la fatiga**, a banda de **regular l'activitat hormonal**. Esta vitamina també ajuda a mantindre saludables el sistema nerviós i el sistema immunitari.
- **Vitamina C:** el plàtan és una font de vitamina C, que contribueix a la **formació normal de col·lagen** per al funcionament normal dels vasos sanguinis, els ossos, els cartílags, les genives, les dents i la pell.
- **Manganés:** este mineral present en el plàtan **ajuda a protegir les cèl·lules** contra el dany oxidatiu. A més, col·labora en el manteniment dels ossos en condicions normals.



# COM PODEM FER QUE ELS XIQUETS MENGEN DE TOT

La verdura, les hortalisses i la fruita haurien d'estar presents en la dieta diària, ja que són una font molt important de vitamines, minerals i fibra. De fet, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana consumir cinc peces de fruita i verdura al dia, i inclús alguns estudis augmenten la xifra fins a set. Però a pesar del que aconsellen els experts, molt poques persones inclouen estos aliments de manera contínua i variada en la dieta. I, quan es tracta dels més menuts, encara és més complicat complir esta recomanació. Per a assolir l'objectiu, o almenys acostar-nos a la quantitat que recomanen els nutricionistes, podem posar en pràctica alguns trucs que, quasi sense adonar-nos-en, faran que els xiquets consumisquen més estos aliments.





## tema del mes

### TRUCS PERQUÈ ELS MÉS MENUTS MENGEN **FRUITA**

Introduir fruita en la dieta dels xiquets també pot suposar un repte; però, igual que passa amb la verdura, pots seguir algunes estratègies per a aconseguir que els més menuts se senten atrets per estos aliments saludables.

- **Fes-ho divertit:** talla la fruita en formes divertides i utilitza-les per a crear figures. Amb uns talladors de galletes, fes-ne estreles, cors o animals. Una alternativa molt cridanera és preparar broquetes.
- **Servix fruita com a snack:** en lloc d'oferir llepolies o snacks processats, tin sempre fruita seca i a punt per a menjar en casa. Les maduixes, els plàtans i les pomes són ideals per a menjar entre hores.
- **Prepara'n batuts:** els batuts de fruita són una manera excel·lent d'incorporar més fruita en la dieta dels xiquets. Pots mesclar fruites diferents amb iogurt o amb llet i fer *smoothies* deliciosos i nutritius que els encantaran.
- **Sigues un bon exemple:** els xiquets imiten allò que veuen. Si et veuen com disfrutes de la fruita, és més probable que ells també vulguen tastar-la.

### QUÈ FAIG QUAN EL MEU FILL **NO** VOL MENJAR?

Per als xiquets que es resistixen a menjar en general, hi ha alguns trucs que et poden ajudar a millorar la seua actitud cap al menjar.

**Establix una rutina de menjades:** tindre un horari regular per a les menjades i els snacks pot ajudar que els xiquets estiguen més disposats a menjar quan siga l'hora. **Fes que l'hora de dinar o de sopar siga un moment agradable:** evita les baralles i l'estrès durant les menjades. Crea un ambient relaxat i positiu en el qual els xiquets se senten còmodes i sense pressions. També pots apagar la televisió i altres dispositius electrònics perquè els xiquets puguen concentrar-se en el menjar i ho disfruten.

**Oferix porcions menudes:** de vegades, els xiquets se senten aclaparats per grans quantitats de menjar. Per això és millor servir-los porcions menudes de menjar i que en demanen més si encara tenen fam.

**Sigues persistent:** de vegades, els xiquets necessiten tastar un aliment més d'una vegada abans que els agrade. No et desanimes si, d'entrada, rebutgen les verdures. Continua oferint-los-en en diferents formes i moments del dia.

**Planifica els menús:** configura un menú setmanal per a oferir als fills plats variats i equilibrats. Tin en compte no repetir els mateixos aliments amb freqüència. Per exemple, si els xiquets es queden al menjador, configura un menú amb aliments diferents per a la nit.

Amb estos consells i un poc de paciència, pots ajudar els teus fills a desenvolupar hàbits alimentaris saludables que els duraran tota la vida.



### TRUCS PERQUÈ ELS MÉS MENUTS MENGEN **VERDURA**

La verdura és, probablement, l'aliment que més costa de menjar als xiquets. Té un sabor i una textura que no sol agradar molt, però és essencial per al seu creixement. Per això, hem d'insistir i pensar maneres originals perquè els menuts de la casa reben totes les vitamines, els minerals i la fibra que contenen. La clau és que utilitzem la imaginació per a elaborar plats atractius, colorits i divertits. Ací te'n deixem alguns trucs!

- **Introduïx una varietat de formes de preparació:** les verdures poden tindre gustos molt diferents depenent de com es preparen. Prova d'oferir-les crues, cuites, torrades o al vapor per a saber com les preferixen els teus fills.
- **Combina-les amb altres aliments que els agraden:** mescla les verdures amb aliments que ja disfruten. Pots afegir espinacs a una truita, carlotes ratllades a la salsa de pasta o preparar puré de coliflor amb el puré de creïlla.
- **Fes-ne purés i sopes:** les sopes i els purés són una manera excel·lent d'incorporar moltes verdures a la dieta dels xiquets sense que se'n adonen. Pots fer cremes de verdures o afegir carabasseta i carlota ratllada a les sopes.
- **Involucra'ls en el procés de cuina:** igual que passa amb la fruita, deixa que els xiquets t'ajuden a rentar les verdures i a preparar-les. Això els pot despertar l'interès per tastar allò que han cuinat.

## saber comprar

# “Tornar amb tot” a l'escola, vigilant la cartera

Descobrix la llista de material escolar imprescindible per a la tornada a l'escola. Organitza't les compres de manera fàcil i assegura't que no et falta res.

La tornada a l'escola és un moment emocionant i, sovint, un poc estressant tant per als estudiants com per als pares. Per a assegurar-te que ho tens tot preparat i organitzat, ací et presentem una llista d'articles indispensables que no poden faltar en la tornada a les aules, i t'oferim alguns consells perquè ajustes el pressupost al màxim.

## Els 10 imprescindibles

### 1. Motxilla adaptada

Una bona motxilla o bossa, si encara són menuts, és essencial per a dur tots els materials de manera còmoda i segura. És millor una que tinga corretges encoixinades ajustables perquè s'adapte bé a la seua mida i protegisca l'esquena i els muscles. Les motxilles amb diversos compartiments ajuden a mantindre-ho tot organitzat i fàcilment accessible.

### 2. Llibretes i quaderns

Els quaderns són imprescindibles per a prendre apunts i fer tasques. Depenent del nivell acadèmic, podries necessitar quaderns de mides i tipus diferents: quadriculats, de ratlles o de fulls blancs. Valora la possibilitat d'utilitzar-ne amb anelles i pensa de revisar si tens fulls de cursos anteriors.

### 3. Estoig amb material d'escriptura

Un bon estoig ha de contindre bolígrafs, llapis, gomes d'esborrar, maquinetes de fer punta i marcadors fluorescents. És recomanable triar-lo amb diversos compartiments per a mantindre-ho tot organitzat. També pot

ser útil tindre un regle, tisores i pegament.

### 4. Carpeta o arxivador

Una carpeta o un arxivador amb separadors ajudarà a mantindre les fitxes, els apunts i els documents organitzats, tant si la carpeta va a l'aula i en torna, com per a tindre-ho to ben arxivat.

### 5. Agenda o planificador

Una agenda és clau per a mantindre un seguiment de les dates d'entrega, els exàmens, les cites i altres activitats. Utilitzar una agenda des de molt menuts fomenta una bona gestió del temps de manera més efectiva, i assegura que no s'oblidi cap data important.

### 6. Tecnologia

Depenent del nivell i les indicacions dels docent, tindre accés a un ordinador o tauleta tàctil pot ser crucial. Revisa que estiguen actualitzats i en bon estat. Permeten fer investigacions, accedir a plataformes educatives i comunicar-se amb els professors i els companys.

### 7. Calculadora

Una calculadora pot ser indispensable.

Assegura't que complix els requisits específics de les classes, especialment si en necessites una de científica o gràfica.

### 8. Llibres de text i de lectura

Els llibres de text són una font principal d'informació i estudi. A més, el fet de tindre material de lectura addicional et pot ajudar a ampliar els coneixements i a millorar les habilitats de comprensió lectora.

### 9. Botella d'aigua i portaesmorzar reutilitzables

Mantindre's hidratat i alimentat és fonamental per a rendir bé. Una botella d'aigua i un tàper o un envàs, els dos reutilitzables, per a dur l'esmorzar t'ajudaran a mantindre els nivells d'energia i concentració. Com que són reutilitzables, generem menys residus.

### 10. Articles d'higiene personal

És molt pràctic incloure un necesser d'higiene personal amb una tovalla xicoteta, un poc de sabó i una pinta a fi de mantindre'ns frescos en les diferents activitats del dia.

### CONSELLS PER A COMPRAR AMB CRITERI

#### Revisar abans de comprar

Per a no gastar més del que necessitem realment per a la tornada a l'escola, és aconsellable repassar el que tenim que encara estiga en bon estat, fer una llista de les coses imprescindibles de veres i procurar seguir-la fil per randa.

#### Comprar amb llista i sense xiquets

En la mesura que puguem, hem d'evitar anar a comprar amb els xiquets, llevat que siga imprescindible que s'emproven roba. Si anem a comprar sols i pel que siga necessari, serem més pràctics en les decisions.

#### Escalonar la compra

És recomanable diversificar les compres i espaiar-les, perquè mai es necessita tot el material del curs per al primer dia; per tant, podem comprar-ho a poc a poc. I, sobretot, hem de procurar prescindir de marques i modes, perquè això pot implicar un estalvi de fins al 30%.





# Època de verema

viatjar amb gust



## 3 destinacions i 3 denominacions

Et contem quan comença la temporada de verema i et proposem tres destinacions, amb les denominacions d'origen corresponents, perquè pugues tastar-les.



# Quan comença la temporada de verema a Espanya?

Des del final d'estiu fins al principi de la tardor, a Espanya és temps de verema. Des del mes d'agost fins a mitjan octubre, els viticultors comencen a collir raïm en el punt òptim de maduració, per a elaborar vins tan famosos com els que tenim la sort de produir, alguns dels quals amb denominació d'origen (DO). Vos proposem parada i fonda en tres d'estes denominacions.

En esta pàgina, el castell medieval de Jumella, a la província de Múrcia. Davall, una foto d'un *zarangollo*, un plat tradicional originari d'esta mateixa província, elaborat amb ous remenats, cebes i carabassetes. Al costat, una explotació de vinyes entre Iecla (Regió de Múrcia) i Montealgre del Castillo (Albacete) de raïm monestrell que s'utilitza per a elaborar el famós vi de Jumella.



## Alacant i la DO Vins d'Alacant

Platges i cales fabuloses, monuments impressionats i llocs històrics caracteritzen esta coneguda ciutat de la costa. També la gastronomia, amb un ventall ampli d'arrossos de peix, on destaca l'arròs a banda, a més de l'arròs amb crosta, típic d'Elx i el Baix Segura, que es caracteritza perquè s'acaba de coure al forn amb ous batuts. També és molt típica l'olleta alacantina, un plat de cullera amb fesols, llentilles i arròs, sense oblidar el torró de Xixona i Alacant, que tenen DO. Els llépols també poden disfrutar de la coca de llanda i els pastissets de moniato.

I per a degustar tots estos plats, Alacant compta amb terres de verema, que es dividixen en dos zones: la Marina, a la costa nord d'Alacant, i la del Vinalopó, que s'allarga fins a Castella-la Manxa i la Regió de Múrcia. Té 14.256 hectàrees i 37 cellers adscrits. Dins d'esta denominació, hi ha un vi que té molta fama: el fondellol, que prové de raïm monestrell sobremadurat de manera natural en el cep, fet que potencia el color, l'aroma i la dolçor d'este vi. També són molt típics de les terres alacantines els vins blancs dolços, elaborats amb moscatell.



## Girona i la DO Empordà

En plena Costa Brava trobem esta regió amb una llarga tradició vitivinícola, des de temps dels romans, i llocs tan coneguts com el Teatre-Museu Dalí, a Figueres, o pobles de la costa com Cadaqués o Tossa de Mar.

La DO Empordà comprén 55 municipis entre l'Alt Empordà i el Baix Empordà. Els ceps estan impregnats del clima mediterrani, amb hiverns suaus i estius càlids, però també del vent del nord constant, la tramuntana. Esta DO té més 2.000 hectàrees de vinyes de les varietats garnatxa blanca i negra, macabeu, carinyena o samsó i garnatxa tinta i 46 cellers, on predominen, especialment, els vins negres. Tot i això, esta zona tampoc renuncia a bons vins blancs, com el garnatxa de l'Empordà, un vi dolç natural ideal per a les postres, juntament amb el moscatell de l'Empordà.

A banda d'estos vins, podem disfrutar de la gastronomia de la zona, com el mar i muntanya, un plat que mescla trossos de pollastre amb cigales, que es couen en una cassola de fang amb un sofregit, fet amb porros, herbes aromàtiques i caldo, i que després es cou al forn. També el suquet de rap i gambes, les anxoves de l'Escala, les pomes de Girona, embotits com el salsitxó, el fuet i la botifarra, i la botifarra dolça. Tampoc falten dolços com el sussú i els panellets (típics de Tots Sants).

## La Regió de Múrcia i la DO Jumella

La Regió de Múrcia és coneguda per l'horta, que l'envolta pels quatre costats, i que li conferix una gastronomia deliciosa i extensa. Hi destaquen plats com ara els *michirones* (faves seques amb pimentó, xoriço, cansalada entreverada i pernil), el *zarangollo* (carabassetes trossejades amb ceba i remenat amb ou), l'arròs de calder (de peix), les *marineras* (base de rosquilla, amb ensaladilla russa i una anxova), l'ensalada murciana (amb tomaca pelada, tonyina, ou dur i ceba tendra) o els *paparajotes* (fulles de llimera arrebossades amb una pasta de bunyol i un toc de sucre i canella).

També compta amb una llarga tradició vitivinícola, ja que té tres denominacions d'origen: Iecla, Jumella i Bullas, tot i que Jumella és l'estendard dels vins murcians.

Esta DO abasta 22.700 hectàrees de vinyes, repartides entre la Regió de Múrcia i el sud-est d'Albacete, i està formada per 47 cellers. La varietat principal és el monestrell, que es cultiva en prop del 70% de les hectàrees.





# Sostenibilitat real vs. sostenibilitat mediàtica

En un món cada vegada més conscient de la necessitat de protegir el medi ambient, la sostenibilitat s'ha convertit un terme omnipresent. Els consumidors de hui en dia ja no valoren la sostenibilitat com una qüestió estètica, sinó com una qüestió ètica, i cada vegada demanen més transparència i bon govern a les empreses. Ja no ens conformem amb el fet de comprar un producte o disfrutar d'un servici, volem saber d'on ve, com s'ha fabricat, si s'han respectat els drets humans, quines són les condicions laborals de les persones que treballen en l'empresa o quina traçabilitat té.

L'evolució del terme *responsabilitat social empresarial* o *corporativa* (RSC) a l'actual sostenibilitat no significa que haja canviat l'essència del concepte, que és "satisfer les necessitats de les generacions presents sense comprometre les possibilitats de les del futur per a atendre les seues pròpies necessitats". Tot i això, cal fer una distinció bàsica entre la sostenibilitat real i la sostenibilitat reflectida. Esta diferència és fonamental per a entendre quines pràctiques contribuïxen realment a un futur més verd i quines tan sols creen una il·lusió de compromís ambiental.



## Com es pot diferenciar entre sostenibilitat real i reflectida

### Sostenibilitat real

La sostenibilitat real implica accions i pràctiques concretes que tenen un impacte positiu i mesurable en l'entorn. Estes accions no pretenen només complir determinats estàndards o lleis, sinó que també s'integren profundament en la missió i l'operativa diària d'una organització o d'un individu. Alguns exemples de sostenibilitat real inclouen:

**Ús d'energies renovables:** la implementació de fonts d'energia neta, com la solar, l'eòlica o la geotèrmica, en lloc de dependre de combustibles fòssils.

**Reducció de residus:** programes efectius de reciclatge i compostatge, la reducció de l'ús de plàstic d'un sol ús i una gestió adequada dels residus perillosos.

**Eficiència energètica:** l'adopció de tecnologies i pràctiques que minimitzen el consum d'energia, com la il·luminació LED i els equips d'alta eficiència.

**Foment de la biodiversitat:** la protecció d'hàbitats naturals, la reforestació i les pràctiques agrícoles sostenibles que preserven la biodiversitat.

**Transparència i responsabilitat:** informes de sostenibilitat que siguin detallats, que es puguin verificar i que reflectisquen tant els èxits com les àrees de millora.

Estes accions són indicatives d'un compromís genuí amb la sostenibilitat i, generalment, requereixen inversions significatives en termes de temps, diners i recursos.

### Sostenibilitat reflectida

La sostenibilitat reflectida fa referència a les accions que, tot i que semblen sostenibles a primera vista, són superficials o inclús enganyoses. Este fenomen, anomenat sovint *greenwashing*, és una tècnica que utilitzen algunes empreses per millorar la seua imatge pública sense haver de fer canvis substancials. Alguns exemples de sostenibilitat reflectida inclouen:

**Publicitat enganyosa:** els missatges destaquen un aspecte menor de la sostenibilitat alhora que amaguen pràctiques perjudicials. Per exemple, promocionar un envàs reciclable mentre se segueixen usant processos de producció altament contaminants.

**Certificacions dubtoses:** l'ús d'etiquetes ecològiques que no es basen en estàndards rigorosos o auditories independents.

**Compensacions de carboni:** compra de crèdits de carboni sense implementar canvis reals en les operacions que en reduïsquen les emissions.

**Projectes de sostenibilitat inconseqüents:** iniciatives com ara plantar arbres o netejar platges que, tot i que són beneficioses, no aborden les causes fonamentals de la contaminació i el canvi climàtic.

**Informes parcials:** documentació que només presenta els aspectes positius de les pràctiques de sostenibilitat i que omet les àrees que cal millorar.

### Transparència:

les organitzacions sostenibles realment mostren les seues pràctiques i els reptes. Una prova d'esta transparència és la publicació d'informes de sostenibilitat detallats i auditats.

### Certificacions:

comprovar que les certificacions ecològiques provenen d'organismes reconeguts i que les pràctiques s'hagen auditat de manera independent.

### Impacte global:

si les pràctiques sostenibles estan integrades en tota la cadena de valor i no són només iniciatives aïllades, la sostenibilitat forma part realment de l'estratègia de l'empresa i no és un pegat.

### Compromís a llarg termini:

la sostenibilitat real implica un compromís continu i a llarg termini, que ha de formar part d'un pla integral i durador.

### Pràctiques empresarials:

és recomanable verificar com opera l'empresa realment i si hi ha coherència entre les seues pràctiques reals, en el dia a dia, i les seues afirmacions de sostenibilitat.



# Diferències entre llegums secs i cuits

Els llegums, com les llentilles, els fesols o els cigrons, són una font important de nutrients, sobretot de proteïnes, vitamines i minerals. A més, aporten una gran quantitat de fibra a l'organisme.

Per això, és important que consumim este tipus d'aliments en la dieta. Però... coneixes les diferències entre els llegums secs i els cuits?

## Llegums CUITS

### FÀCILS DE DIGERIR I DE PREPARAR

Els llegums cuits són aquells que s'han sotmés a un procés de cocció en aigua. Durant este procés, els llegums absorbixen aigua i **es tornen més tendres i digeribles**. Este procés també pot millorar la disponibilitat de determinats nutrients i **eliminar algunes substàncies antinutritives** presents en els llegums crus.

Pel que fa a la conservació, els llegums cuits passen per un tractament tèrmic que els fa estables en el temps **sense que s'hagen de refrigerar**.

Però, una vegada oberts, s'han de conservar en la nevera si no es consumixen completament.

## Llegums SECS

### MILLOR CONSERVACIÓ, PERÒ MÉS TEMPS DE COCCIÓ

En general, si es guarden en un lloc **fresc, sec i fosc**, els llegums secs poden mantindre's en bon estat durant uns quants anys. Tot i això, es recomana consumir-los dins dels **dos primers anys** per tal d'assegurar que tenen la millor qualitat i sabor.

El principal inconvenient que presenten els llegums secs és el temps que es requereix per a preparar-los i cuinar-los, ja que han d'**estar en remulla durant almenys huit hores** i s'han de cuinar de manera prolongada abans de consumir-los.

Si parlem de nutrients, els llegums secs són **molt rics en proteïnes i fibra** i, a més, conserven totes les **vitamines i els minerals** en la forma natural, encara que alguns d'estos nutrients poden ser menys biodisponibles, per la presència d'antinutrients com els àcids fítics.

## SÓN MILLORS ELS LLEGUMS CUITS O ELS SECS?

Ara arribem al quid de la qüestió. Moltes persones es pregunten si els llegums en conserva perden nutrients i, per tant, si no són tan beneficiosos per a la salut. Però, de fet, no hi ha tanta diferència, perquè, encara que els llegums cuits es conserven en un líquid de cobertura format per aigua i sal, la quantitat d'este mineral no és tan alta perquè siga perjudicial. Tot i això, si preferixes, pots rentar els llegums de pot abans de consumir-los.

Per tant, els llegums cuits ens aporten els mateixos nutrients que els secs i, a més, són una opció molt bona quan no disposem de molt de temps per a cuinar. Consumir llegums ens ajuda a mantindre una bona salut, per això és important incloure'n en la dieta, ja siguin secs o cuits.

## Descobrix els beneficis de la respiració conscient per a la salut. T'expliquem com es posa en pràctica i com pots millorar la respiració per a relaxar-te.

Respirar és la primera acció que fem quan naixem; és tan automàtic i ho fem de manera tan inconscient, que moltes vegades no és que ens oblidem de respirar, sinó que ens oblidem de fer-ho bé i només respi-rem superficialment, agafem l'oxigen mínim que el cos necessita per a sobreviure.

A més, el ritme de vida accelerat i l'estrés que portem no ajuden a mantindre una respiració conscient i relaxada que afavorisca l'oxigenació del cos. Per mitjà de la respiració gestionem les emocions, desintoxi-quem el cos i la ment, regulem estats d'ànim, alliberem energia estancada i alleugerim dolors musculars.

### Què és la respiració conscient?

Respirar de manera conscient, com indica el nom, és parar-se i sentir el que fem, deixant de banda viure en mode pilot automàtic. Tot i que és un concepte que es treballa molt en les sales de ioga i en tallers de relaxació, està demostrat que parar-nos i centrar-nos només en la respiració pot ajudar-nos a millorar la nostra vida. La respiració està relacionada amb la funció del diafragma; és el que anomenem respiració abdominal o diafragmàtica, un tipus de respiració consci-

ent profunda que permet utilitzar tot el pulmó, no només la mitat o el terç superior, com passa amb la respiració ràpida superficial. En la respiració abdominal, l'aire entra pel nas i avança fins a l'estómac a mesura que el diafragma es contrau, i això fa que l'abdomen s'expandisca i que els pulmons s'ompliquen d'aire. En comparació amb la respiració toràcica, la respiració abdominal no només aporta més oxigen, sinó que també és més eficient perquè pressiona els pulmons cap avall.

### Com es pot millorar la respiració per a relaxar-se?

Quant a les tècniques de respiració, hi ha diverses modalitats d'exercicis diferents. De fet, hui en dia ja hi ha aplicacions mòbils especialitzades en este tipus d'exercicis per a ajudar-nos a fer una respiració guiada i conscient. Tot i que per a fer esta classe d'activitat és ideal que ens allunyem de qualsevol estímul o aparell electrònic, per tal de concentrar-nos bé i tindre les mínimes interferències possibles, és cert que al començament, podem utilitzar els exercicis com a guia fins que

hàgem aconseguit interioritzar-los. La respiració conscient és un exercici bàsic i fàcil per anar adquirint noves rutines de respiració conscient. Amb esta finalitat, posem la mà esquerra a l'altura del pit, la dreta sobre el ventre i pressionem profundament, sentint únicament el moviment de la mà sobre el ventre. Ho farem estirats a fi d'estar més relaxats. Podem respirar pel nas o per la boca; el que importa és treballar el diafragma, que quan es mou també fa massatges als òrgans interns.

### Respiració en 4-7-8

per a combatre l'insomni. Este exercici és molt útil per a conciliar el son i ajudar-nos a descansar millor.

Ens estirem; inhalem en quatre temps, que no són quatre segons, sinó un ritme més ràpid, aguantem la respiració durant set temps i exhalem obrint lleugerament els llavis en huit temps.

El fet de comptar ens ajuda a mantindre la ment ocupada en el que fem i, per tant, a evitar que es desvie cap a un altre tipus de pensament.

ITU... COM RESPIRES?







# BOIRA MENTAL

què és i com es pot combatre

En este article et contem què és la boira mental i els símptomes i les causes que té. Descobrix com es pot combatre pas a pas.

## Què és la boira mental?

La boira mental és un terme que s'utilitza per a descriure un conjunt de símptomes cognitius i emocionals que dificulten la claredat de pensament i la concentració. No és un diagnòstic mèdic. Afecta moltes persones, té un impacte significatiu en la qualitat de vida i és un factor de vulnerabilitat física i psicològica. És comú en aquelles persones que viuen amb estrès constant, amb hàbits de vida poc saludables o que es troben en condicions mèdiques adverses.

## Símptomes de la boira mental

Els símptomes de la boira mental poden variar en intensitat i duració.

Els més comuns són:

- **Dificultat per a concentrar-se**, que pot afectar el rendiment escolar o laboral.
- **Oblits freqüents**.
- **Lentitud de processament** o pensament retardat.
- **Sensació general de desorientació**.
- **Cansament mental**.
- **Dificultats per a prendre decisions**.

## Causes de la boira mental

Hi ha diversos factors físics, emocionals o psicològics que poden provocar este estat. Les causes més comunes són:

**Estrés:** l'estrès crònic pot tindre un impacte significatiu en la funció cognitiva.

**Falta de son:** la falta de son pot afectar la memòria, la concentració i l'estat d'ànim.

**Dieta inadequada:** una dieta deficient en nutrients essencials pot afectar la funció cerebral.

**Deshidratació:** el cervell és altament sensible als nivells d'hidratació.

**Condicionaments mèdiques:** trastorns de la tiroide, diabetis, anèmia i malalties autoimmunitàries, com el lupus.

**Medicaments:** alguns medicaments poden tindre efectes secundaris que inclouen la boira mental. Consulta el teu metge.

**Desequilibris hormonals:** els canvis hormonals, com els que hi ha durant l'embaràs, en la menopausa o per trastorns endocrins, poden afectar la funció cognitiva.

Una persona amb boira mental, a banda de sentir-se desorientada i atabalada al llarg del dia, també sent que els records “desapareixen” i li costa seguir el fil d'una conversa, perquè poden no arribar a eixir-li les paraules.

## Com es combat la boira mental?

COMBATRE LA BOIRA MENTAL REQUERIX UN ENFOCAMENT INTEGRAL QUE INCLOGA CANVIS EN L'ESTIL DE VIDA, ESTRATÈGIES DE GESTIÓ DE L'ESTRÉS I, EN ALGUNS CASOS, INTERVENCIÓ MÈDICA. A CONTINUACIÓ, S'INDIQUEN ALGUNS PASSOS PER A COMBATRE LA BOIRA MENTAL:

- **Establir una rutina diària** per a tindre una estructura del dia i reduir la sensació de confusió. Inclou temps per al treball, l'exercici, la relaxació i el son.
- **Millorar el son:** el son de qualitat és fonamental per a una bona funció cognitiva. Establix una rutina de son, crea un ambient propici, limita l'ús de dispositius electrònics i practica tècniques de relaxació abans de dormir.
- **Seguir una dieta equilibrada** rica en nutrients i consumir aliments rics en antioxidants, fruites i verdures. Evita els sucres, els productes ultraprocessats i l'excés d'alcohol, i mantén sempre una bona hidratació.
- **Practicar exercici regular:** caminar, córrer o nadar milloren la circulació sanguínia del cervell i promouen la neurogènesi, el procés de creació de noves neurones.
- **Aprendre a gestionar l'estrès:** practica *mindfulness* i tècniques de relaxació i disfruta practicant activitats lúdiques i recreatives.
- **Consultar un professional de la salut:** si continues en este estat, a pesar de fer canvis saludables, consulta un professional de la salut (metge, nutricionista o psicòleg).





# Accessoris per a gossos imprescindibles en el passeig

Coneix els millors accessoris per a passejar el gos: collars, corretges, boços i més. Assegura comoditat i seguretat en cada passeig.

## Com es tria el millor collar per a gossos?

El coll dels gossos és molt fort, però també és una zona molt delicada; per això, triar un bon collar és fonamental per a la seua salut i per a no causar-los lesions.

### IDEES CLAU PER A TRIAR EL COLLAR:

- **S'ha d'ajustar a les mesures del coll** del gos i que hi haja un espai entre el coll i el collar on càpien dos dits.
- **Teixits de qualitat** i tan naturals com siga possible.
- **Millor si és pla** i encoixinat.
- **Sivella que no faça molt de soroll** quan es tanque i que siga forta.
- **No utilitzes mai collars que ofeguen** ni de qualsevol tipus que puguen fer mal al gos.

## Com es tria la millor corretja per a gossos?

Per a passejar per la ciutat i que el gos tinga mobilitat i se senta lliure per a olorar i relacionar-se amb altres gossos, però amb seguretat, és millor que siga una corretja llarga, d'uns 10 metres. És cert que esta corretja s'ha de saber dur; però, una vegada se n'aprén, és la millor opció per al gos.

Si triem la corretja tradicional, és important que tinga almenys dos metres de llarg, que siga forta i que ens permeti agafar-la còmodament sense fer-nos mal en les mans. És important que el gos se senta tan lliure com puga amb la corretja, per això mai no l'hem de tensar ni estirar, sobretot, en gossos que porten collar.

## Tipus de boços per a gossos

Triar el boç correcte per al gos és molt important, perquè un boç roïn pot provocar que el gos s'ofegue o que tinga un colp de calor, perquè no li permet respirar i regular-se la temperatura del cos. Això pot passar amb alguns boços de tela, que poden semblar còmodes per a l'animal perquè són tous, però no li permeten respirar correctament.

Per això, per a saber si un boç permet al gos respirar i és correcte per a ell, tria els de cistella i assegura't que pot obrir la boca, beure i menjar una llepolia amb el boç posat.

## Bosses i botella d'aigua amb sabó i vinagre: imprescindibles en el passeig

Les persones som responsables dels nostres gossos i és fonamental arregar els seus excrements i netejar el pipí per a una bona convivència veïnal i per a mantindre les ciutats i les poblacions netes.

Amb esta finalitat, tenim les conegudes bosses per a caca de gos, que hui en dia es poden comprar en el supermercat. A l'hora de triar-les, les biodegradables són una bona opció perquè també ajuden a cuidar el planeta.

Per al pipí és obligatori dur una botella d'aigua amb sabó. Perquè la zona quede neta i no cride l'atenció d'altres gossos, és perfecte afegir un poc de vinagre a la mescla.

## Per als gossos és millor el collar o l'arnés?

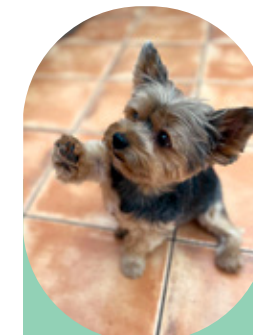
En general, sempre és millor portar el gos amb arnés perquè l'ajuda a mantindre una postura correcta i deixa lliure el coll, sobretot, en gossos forts que estiren molt la corretja en el passeig.

Per a triar l'arnés adequat per al gos, hem de tindre en compte estos factors clau:

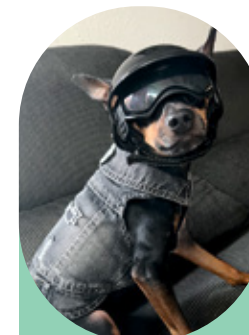
- **Triar la talla correcta** que no li faça rascades ni ferides i que permeta la comoditat i la seguretat i la protecció de les articulacions perquè puga caminar durant el passeig i es relacione amb altres gossos i amb l'entorn.
- **Els arnesos en forma de V**, lleugers i que permeten la mobilitat de les potes del gos són els ideals, i si porten la zona del pit encoixinada, molt millor.
- **Confecció amb teixits de qualitat** i tan naturals com siga possible.
- **La doble anella** per a la corretja, que el farà més segur i també ho podrem utilitzar per a viatjar.

Amb la corretja de 10 metres dones molta més amplitud de moviment al gos i se segueix tenint la seguretat en la mà. A més, és ideal per als parcs.

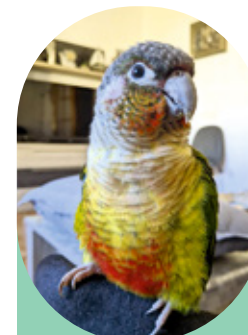
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a [mascotas@consum.es](mailto:mascotas@consum.es) amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a [www.entrenosotros.consum.es/tumascota](http://www.entrenosotros.consum.es/tumascota)



**BUDDY**  
Mercedes



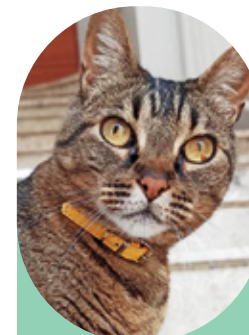
**FEDE**  
Isabel



**ZAZI**  
Luis



**DALÍ i BALÚ**  
Víctor



**SALEM**  
Alicia



# Hàbits d'higiene per a xiquets segons l'edat

Descobrix la importància dels hàbits d'higiene per als xiquets, des de la infància fins a Primària. T'expliquem les activitats que poden fer segons l'edat.



## 10 HÀBITS D'HIGIENE PERSONAL EN LA INFÀNCIA:

Inculcar la importància de la cura personal des de menuts és essencial per a l'autoconfiança i la salut dels xiquets, i també per a les relacions interpersonals. L'adquisició d'un hàbit requereix un procés d'aprenentatge continu i gradual, i necessita un ambient relaxat, tranquil i adaptat perquè el xiquet se senta motivat. Mostra-li com es fa perquè ho repetisca després, i assegura't que comprén les instruccions. L'exemple és la millor manera d'ensenyar.

## DECÀLEG D'HÀBITS D'HIGIENE PER A XIQUETS:

- 1. Llar-se les mans, la cara i les ungles.** Tindre les mans netes és fonamental per la higiene: llavar-se les mans amb sabó i aigua abans de menjar, després d'anar al lavabo, després de tocar una mascota, en tornar del parc, de la guarderia o de l'escola... Explica-li que els gèrmens són invisibles i que es transmeten a tot allò que toquen. Després de les mans i les ungles, s'han de llavar la cara cada matí per a llevar-se les lleganyes.
- 2. Llar-se les dents almenys tres vegades al dia.** Utilitza el joc, amb cançons que duren uns dos minuts, perquè s'acostumen a raspallar-se durant este temps o amb un rellotge d'arena. Explica'ls per què és important tindre les dents sanes.
- 3. Ensenyar-los a utilitzar el paper higiènic i a mocar-se.** Els xiquets han d'aprendre a netejar-se després d'utilitzar el vàter, perquè no es deixen restes. Els podem explicar que l'últim tros de paper ha de quedar net. En el cas de les xiquetes, és molt important que aprenguen a netejar-se de davant cap arrere per a no arrossegar restes d'excrements a la vagina. D'altra banda, també han d'aprendre a mocar-se per a llevar-se els mocs quan es refreden.
- 4. Canviar-se de roba interior cada dia.** Ajuda'ls a entendre la diferència entre una bona olor i la pudor, i mostra'ls com la roba, després de llavar-la, fa bona olor. Promou la seua independència: deixa'ls que es trien la roba interior i anima'ls a posar la roba usada en una cistella per a la roba bruta.
- 5. Banyar-se o dutxar-se cada dia.** Si ho ensenyes com un acte divertit, no serà difícil que ho incorporen com un hàbit. Encara millor si és de nit, sempre a la mateixa hora, abans de sopar.
- 6. Netejar-se els peus.** A l'hivern porten calcentins i sabates, però a l'estiu passen més temps descalços, en contacte amb el terra i les zones humides, on normalment hi ha gèrmens o fongs. Explica'ls que per això és normal que els peus facen un poc de pudor, i que, per a evitar-ho, s'han de mantindre nets, ben eixuts (sobretot, entre els dits) i han d'evitar anar descalços en superfícies brutes o en dutxes públiques.
- 7. Higiene dels cabells.** No cal llavar-se els cabells diàriament, però sí portar-los ordenats; per això hem d'ensenyar els xiquets a pentinar-se els cabells cada dia. També hauran d'aprendre a llavar-se'ls a soles, a ensabonar-se'ls i, sobretot, a rentar-se'ls bé perquè no els queden restes de sabó. Durant algun temps, caldrà supervisar-los perquè ho facen bé.
- 8. Tallar-se les ungles.** El millor és que els xiquets tinguen les ungles curtes per a evitar-hi la brutícia. Quan siguen menuts, ho ha de fer un adult, si pot ser, en el moment del bany; així ho assimilaran com una rutina de cura personal. El més correcte és tallar les ungles de les mans fent una xicoteta corba, i les dels peus, rectes, per a evitar que es claven als costats quan cresquen. També és molt important remarcar que, per a evitar ferides o infeccions, no s'estiren mai un repeló o un padrastr.
- 9. Higiene d'orelles.** A l'hora de torcar-se, cal repassar bé les orelles amb una tovalla, per darrere i entre els plecs. També podem eixugar-nos l'orella per dins, però amb compte: mai hem d'introduir bastonets ni cap altre objecte a l'orella interna, segons els pediatres.
- 10. Protegir les ferides.** Les arrapades i els talls xicotets són comuns en els xiquets. No hem de fer-los por amb el risc de fer-se mal. Els hem d'animar a divertir-se i recordar-los la importància de curar-se bé les ferides. Si els posem una tireta de dibuixos, els encantarà.

## Activitats d'higiene segons l'edat

### Per a 2 anys:

- Llar-se les mans.
- Llar-se la cara.

### A partir de 3 anys:

- Llar-se els cabells.
- Raspallar-se les dents, de manera incipient, amb supervisió perquè els indique la manera adequada de fer-ho.
- Mocar-se.
- Començar a ensabonar-se a la dutxa, amb supervisió.
- Netejar-se les orelles i els peus.
- Netejar-se després de fer caca i recordar-los que sempre han d'estirar la cadena.

### Entre 4-5 anys:

- Raspallar-se les dents de manera autònoma.
- Posar la roba bruta en la cistella de la roba.
- Dutxar-se i llavar-se els cabells a soles, sense tanta supervisió.
- Torcar-se el cos després de la dutxa.

### Per a xiquets de Primària, de 6 a 8 anys:

- Banyar-se i vestir-se a soles.
- Preparar-se la roba per a l'endemà.
- Lligar-se les sabates.
- Fer-se el llit.
- Tallar-se les ungles.
- Torcar-se bé els dits dels peus i les orelles després de la dutxa.
- Netejar-se les sabates amb una tovalleta humida.
- Parar taula i desaparar-la.
- Escurar-se el plat i el got.
- Ajudar en casa: estendre, posar la llavadora, cuinar...





# NOTÍCIES *consum*



**Innovació**

## Primer sistema de repartiment lliure d'emissions i soroll a Benidorm

La Cooperativa ha implantat el primer sistema urbà de distribució lliure d'emissions i soroll a la ciutat de Benidorm per donar servei a les sis tendes que Consum té a la ciutat. Amb este projecte pioner en el transport capil·lar, és a dir, des de la plataforma fins a les tendes, la Cooperativa evita l'emissió de 642 tones de CO<sub>2</sub> a l'any i ofereix servei a tots els seus supermercats de la població d'una manera neta i silenciosa. Els sis supermercats Consum de Benidorm, a les avingudes del Mediterrani i d'Holanda, i als carrers de les Ferreries, d'Eivissa i de la Mare de Déu de l'Almudena reben les comandes gràcies a sis camions 100% elèctrics que operen des del centre logístic de Finestrat. Este centre

actua com a punt de recàrrega i node de distribució de les mercaderies que provenen de la plataforma de Las Torres de Cotillas (Regió de Múrcia). Este projecte va començar en 2023 amb una prova pilot i un únic camió elèctric i, durant els últimes mesos, ha anat creixent amb la incorporació de cinc vehicles més: tres camions elèctrics, que van començar a oferir servei el mes de gener, i dos vehicles més, que van començar a operar a la zona al febrer. Les operacions es fan amb la col·laboració de l'empresa murciana Transporte y Logística TLX, amb camions 100% elèctrics d'última generació, amb equip de fred, una autonomia d'entre 150 i 300 km i una porta elevadora per a facilitar la càrrega i la descàrrega en tenda.



**Universitat**

## Consum s'unix al Consell d'Empreses del Màster en Responsabilitat i Sostenibilitat Corporativa de la UPV

Consum s'ha unit al Consell d'Empreses del Màster de Formació Permanent en Responsabilitat i Sostenibilitat Corporativa (màster RSC UPV). La Cooperativa és pionera i referent en la integració d'estratègies i polítiques de gestió sostenible i responsable des que es va constituir; per això la seua visió, l'experiència i les seues aportacions enriqueixen el debat, les activitats i els projectes que es promouen des d'este fòrum d'encontre entre universitats, empreses, organitzacions sense ànim de lucre i institucions.

El conveni entre Consum i el Màster en RSC de la UPV té una vigència de quatre anys durant els quals es col·laborarà tant en accions vinculades al pla formatiu com en altres iniciatives i projectes conjunts, orientats a la divulgació i l'impuls de la sostenibilitat en l'àmbit universitari i empresarial de la Comunitat Valenciana.



**Creixement**

## La tenda online de Consum arriba a onze municipis més

Consum ha ampliat el servei de la tenda online a onze noves localitats de la Comunitat Valenciana i Andalusia el primer semestre de 2024. El servei de compra online de la Cooperativa arriba a les localitats d'Ontinyent, l'Alcúdia de Crespins, Canals i la Llosa de Ranes (València), i a les localitats de la costa de Benissa i Moraira (Alacant) i Benicarló i Vinaròs (Castelló), a més del municipi d'El Ejido (Almeria) i de les seues pedanies turístiques: Almerimar i Balerna. Amb esta nova extensió del servei online, que ja està disponible en tots estos municipis, la Cooperativa aug-

menta en 186.160 persones els clients potencials. A més, per a millorar l'experiència del client, Consum ha reforçat el servei de la tenda online a Xiva i Xest (València), amb l'augment de les franges de repartiment de dos hores a una, així com a les zones de Sant Cugat i Pineda de Mar (Barcelona), que ara ofereixen servei d'entrega amb sis franges horàries. Consum aconsegueix així consolidar la tenda online a les zones on ja estava present i continuar ampliant el servei a noves localitats, per tal d'oferir als socis clients una alternativa de compra més ràpida, senzilla i còmoda.

**Proximitat**

## Més de 12.500 tones de creïlla nacional, un 9% més que la temporada anterior



Consum ofereix en les seues tendes més de 12.500 tones de creïlla nacional, un 9% més que la temporada anterior. La creïlla nacional, que està present en totes les tendes de la xarxa, suposa prop del 60% del volum total de venda d'este producte de la Cooperativa i té l'origen en zones de producció de Castella i Lleó, la Regió de Múrcia, Andalusia i la Comunitat Valenciana. La Cooperativa manté l'aposta pel producte de proximitat i allarga al màxim l'origen nacional de la creïlla nova, que s'oferix en els supermercats durant pràcticament huit mesos a l'any, aproximadament des de maig fins a novembre. Durant la campanya, Consum n'oferix diferents varietats, des de les més primerenques, com la colomba o la lucinda, que generalment es preferixen per a la cocció, fins a les més tardanes, com la soprano o agria, més indicades per a fregir. A més, disposa d'alternatives de producte nacional durant tot l'any.



**Economia social**

## El 85% dels valencians identifica les cooperatives per la seua contribució a la societat i al territori.

El 85% dels valencians identifica les cooperatives dins del teixit empresarial per la seua contribució a la societat i al territori. Així es desprén de l'últim informe "Notorietat i imatge del cooperativisme a la Comunitat Valenciana" de la Confederació de Cooperatives (CONCOVAL), que, a més, destaca que el grau de reconeixement d'este model econòmic s'ha incrementat quasi un 30% els últims vint anys fins arribar al 88,5% actual. Amb més de 2.700 cooperatives actives i 61.000 llocs de treball directes només a la Comunitat, el bon estat de salut d'este sistema –que, en 2023, va representar el 7,10% del PIB regional i més de 8.900 milions d'euros– s'ha posat de manifest en l'XI Encontre #DecirHaciendo de Consum, que s'ha celebrat al juliol a València. La jornada, que s'emmarca en els actes de "València, capital espanyola de l'economia social 2024", ha reunit quatre representants de cooperatives amb el lema "Empreses amb valors". Hi han participat Verónica Cerdán, CEO i fundadora de la productora audiovisual alacantina MakinAcción; Guillermo Edo, director general de la cooperativa agrícola del Baix Maestrat Benihort; Eduardo Martín, cofundador de l'energètica Eclecte, i Teresa Bayarri, executiva de Comunicació Corporativa i Sostenibilitat de Consum.





# Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

