N129 Noviembre_Diciembre / 2024

Entrenosotros

Los frescos:
Marisco para sorprender en Navidad

Viajar con gusto
Setas de temporada, dónde encontrarlas

A examen:
Tipos de perfume: variedades de fragancia

Conócete:
Cómo realizar un detox digital

Cuidado infantil
Apego infantil: qué es, fases y cómo afecta

5 CONSEJOS
para comprar contra el desperdicio

El tema del mes

Cómo ser un buen ciudadano consciente

consum

CSE-1

EDITORIAL consum

Estimados socios y socias

Cuando se aproxima la Navidad, muchas personas renuevan sus ganas de querer hacer cosas buenas, de mostrar su mejor versión y de preparar nuevos propósitos como inicio de un nuevo año. Estos propósitos deberían ser pequeños gestos que pudiéramos incorporar, de forma progresiva, en nuestro día a día durante el resto del año para ser nuestra mejor versión, en definitiva, para ser mejor ciudadanos. Este es nuestro **Tema del mes,** ¿te interesa?

La Navidad es un momento de sabores y platos tradicionales, de recetas que se repiten año tras año tal y como las hacían nuestras abuelas, pero... ¿por qué no darles una vuelta e innovar en nuestra cocina con los sabores más tradicionales, pero de otras culturas? En **Hoy comemos** te traemos algunas recetas de la gastronomía navideña de otras partes del mundo.

¿Sabías que cerca de un tercio de los alimentos que se producen en el mundo para consumo humano se desperdicia cada año? Este problema no solo afecta al medio ambiente, sino que también tiene un impacto económico significativo para las familias. Con una planificación adecuada y hábitos de compra más conscientes, es posible minimizar este desperdicio. En **Saber comprar** te contamos cómo.

En esta época del año, en la que los regalos y la gastronomía son una parte importante de las celebraciones navideñas, los perfumes suelen ser un clásico que pedimos a Papá Noel o a los Reyes Magos. ¿Sabías que hay aromas que encajan más con una personalidad que con otra? Te mostramos los diferentes tipos de perfumes y fragancias en **A examen**. ¿Quieres descubrir cuál sería tu perfume ideal?

¿Sabrías decir si eres "adicto" o no a los dispositivos y plataformas digitales? En **Conócete** te proponemos una terapia para desintoxicarte, si es el caso. Además, en **Cuidado infantil** hemos querido explorar el apego infantil y su impacto en la edad adulta. ¡No te lo pierdas!

También te puede interesar hacer una escapada para coger setas. En **Viajar con gusto** te decimos dónde. Además, **Los 5 de** Carme Gasull, periodista y comunicadora especializada en alimentación y gastronomía, cinco beneficios de la segunda mano para el medio ambiente y cómo cuidar la piel en invierno.

Y si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es. ¡Felices fiestas!

4 Ventana abierta
Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...
Carme Gasull.

8 Hoy comemos...
Saborea el mundo desde tu cocina en Navidad.

10 Los frescos
Marisco para sorprender estas fiestas.

12 El tema del mes
Pequeñas acciones para mejorar tu mundo.

16 Viajar con gusto
Setas de temporada: descubre dónde encontrarlas.

19 Saber comprar
Saber comprar contra el desperdicio.

20 A examen
Tipos de perfume: variedades de fragancias.

22 Salud y belleza
Consejos para cuidar la piel en invierno.

23 Es eco, es lógico
Los 5 beneficios de la segunda mano en el medio ambiente.

24 Conócete
Cómo realizar un *detox* digital.

26 Mascotas
Cómo cuidar y proteger del frío a los perros.

28 Cuidado infantil
Apego infantil: qué es, qué fases tiene y cómo afecta.

30 Noticias Consum
- Contratadas un centenar de personas para atender tres nuevas tiendas.
- Charter abre más de una veintena de tiendas en el primer semestre de 2024.
- Más de 1.400 personas mejoran su empleabilidad gracias a la colaboración entre Consum y Cruz Roja.
- Más de 39,3 M€ en descuentos para los socios-clientes.
- La Cooperativa dona más de 5.000 toneladas de alimentos, el 77% producto fresco.

Te contamos qué es la ciudadanía consciente y acciones para cuidar tu barrio y la comunidad de vecinos.

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de Redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel Garcia y Ricardo Fabregat. **Administración y Documentación:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y Administración:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia). **Teléfono:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **E-mail:** comunicacionexterna@consum.es. **Colaboraciones:** Juan Gil (psicólogo), Sarrià Masià (traductores), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotas). **Diseño original y maquetación:** Rodríguez y Cano. **Fotografía:** Archivo de Consum S. Coop. V. **Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depósito Legal:** V-1443-2012. Publicación bimestral.

© Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.

FSC www.fsc.org MIXTO Papel procedente de fuentes responsables FSC® C153881

Estando al otro lado del teléfono

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia. ¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

Impulsando tus ideas

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

Por eso, ahora tenemos bolsas de plástico 100% reciclado en todos nuestros supermercados. Una parte de este material reciclado proviene de nuestros propios residuos de embalajes logísticos, donde reciclamos más de 2.000 toneladas de plástico al año. De este modo, apostamos por la economía circular y reducimos el uso de materias primas vírgenes.

En Consum escuchamos a nuestros clientes. Envíanos un correo a **comunicacioncorporativa@consum.es** y ¡cuéntanos tus ideas!

JUNTOS HACEMOS consum

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

Prueba y aprueba productos

Este mes probamos...

¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un *gourmet* en potencia, si te gusta probar cosas nuevas o si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad "Prueba y aprueba" y gana **50 €** cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Compartiendo trucos y consejos

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

Truco ganador ★★★★★

Recetas más esponjosas
*Cuando preparas un bizcocho o cualquier tipo de receta a la que le pones un **sobre de levadura,** déjala reposar 10 minutos a temperatura ambiente antes de introducir el postre en el horno, en la freidora de aire o en el microondas.*
Además, una vez realizada toda la mezcla, es conveniente darle unos golpecitos al recipiente para romper aquellas burbujas de aire.
Con estos dos consejos tendremos asegurado que la levadura suba y, por tanto, ¡una receta más esponjosa!

María Juan Gallego

Escuchando tu opinión en redes

FACEBOOK
"Un supermercado excelente y un trato del personal muy bueno."

INSTAGRAM
"Me flipa la salsa zero: suave con unos buenos valores nutricionales e ingredientes top."

X
"Si el Servicio de Atención al Cliente de Consum es una MARAVILLA; se dice en mayúsculas y se da las gracias."

Los 5 de...

Carme Gasull

Carme Gasull es periodista y comunicadora especializada en alimentación y gastronomía, una labor que compagina en prensa escrita, radio y televisión. Además, dinamiza, presenta y modera ferias, jornadas y congresos. Ha participado en la redacción de *Nikkei* (2019) y *Cócteles, coctelería y bartenders* (2019), volúmenes de la colección *Sapiens de la Bullipedia;* y es autora de *Cataluña en el paladar* (Austral Media, 2004 — Cossetània Edicions, 2006) y coautora de *Enganchado* (Libros Cúpula, 2023).

1

Snacks. Tomar el aperitivo es uno de nuestros placeres familiares del fin de semana. ¡Nos encanta! Por eso en la despensa nunca faltan las chips clásicas y de sabor de jamón (confieso que me pierden), las aceitunas rellenas de anchoa y los pepinillos encurtidos en vinagre.

Lácteos. La leche entera, la mantequilla y los yogures naturales son alimentos básicos en mi nevera. Por las mañanas, es imprescindible un café con leche (o dos) acompañado de tostadas con mantequilla y mermelada o un yogur con fruta fresca o frutos secos.

2

3

Arroz. Siempre de la denominación de origen protegida del Delta del Ebro (Tarragona), porque me garantiza el origen, la proximidad y la calidad en todos los platos. Y porque, comiéndolo, evoco el paisaje y los arroces disfrutados en una zona que me enamora.

4

Obleas. Durante los meses de invierno, solemos preparar y cenar empanadillas. Nos gusta compartir el proceso de mezclar los ingredientes, rellenar las obleas, cerrarlas concienzudamente, pintarlas con huevo y vigilar cómo se tuestan en el horno antes de saborearlas.

5

Pasta. Es básica en la dieta mediterránea y en la mía durante todo el año. Suelo comprar pasta seca (espaguetis, macarrones, fideos, tiburones y letras), que uso para preparar recetas diversas, más bien tradicionales, calientes y frías, de tenedor y cuchara.

Por la realización de este reportaje, Carme Gasull y Consum entregan **500 € a Arrels Fundació,** entidad que atiende y orienta a las personas sin hogar que viven en las calles de Barcelona. Entre las iniciativas solidarias de la Cooperativa destaca el programa **Profit de donación de alimentos,** el **programa de Ventas Sociales,** así como las colaboraciones de acción social que mantiene con diferentes ONG. Durante 2022, el Programa Solidario de la Cooperativa tuvo una dotación de 26,2 millones de euros, la mayor parte destinada al **ODS 2 Hambre Cero,** a través de su programa Profit.

Energía
155,5 kcal
Hidratos de carbono
22,23 g
Proteína
2 g
Grasas
6,5 g
G. monoinsaturadas
1,75 g
G. polinsaturadas
0,6 g
Saturadas
3 g
Colesterol
15 mg
Fibra
3,85 g
Azúcares
8,1 g

Saborea el mundo desde tu cocina esta Navidad

Descubre las comidas más **internacionales de Navidad**. Añade un toque único a tus celebraciones con estos platos navideños de todo el mundo.

Si bien es cierto que la Navidad es un momento de sabores y platos tradicionales, ¿por qué no darle una vuelta e innovar en nuestra cocina con los sabores más tradicionales, pero de otras culturas?
Aunque hay diferentes teorías sobre el origen de la Navidad tal y como lo conocemos en la actualidad, se sabe que siglos antes del cristianismo era una fiesta pagana, en la que las diferentes civilizaciones celebraban el culto al dios del Sol, y se asociaba al solsticio de invierno.
En estos fastos que solían durar varios días, las familias se reunían alrededor de la mesa a celebrar y a darse regalos, una característica que hoy seguimos compartiendo con nuestros antepasados más lejanos. Pero como es habitual, en cada parte del mundo se vive la Navidad de una forma, ya que no es lo mismo vivir en el hemisferio norte y pasar la Navidad con temperaturas frías, donde los platos son más robustos y reconfortantes, que en el hemisferio sur y celebrar la Navidad en la playa o con temperaturas más altas, con recetas más frescas y ligeras.
Este año, te proponemos una mesa navideña con un toque internacional que hará de la cena una experiencia inolvidable. Al combinar lo mejor de nuestras tradiciones con nuevos sabores del mundo, no solo deleitarás a tus invitados, sino que también te embarcarás en un viaje culinario que enriquecerá tus celebraciones.

CREMA DE CASTAÑAS

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

- 400 g de castañas cocidas y peladas
- 2 chalotas
- 50 ml de caldo de pollo
- 10 ml de nata líquida
- 30 g de mantequilla
- 8 vieiras
- 2 ramitas de perejil
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación:
Pelamos las chalotas y las cortamos finamente. Lavamos el perejil, lo secamos y lo cortamos. Ponemos a hervir el caldo de pollo.
Colocamos la mitad de la mantequilla en una olla para fundirla y agregamos las chalotas, dejando que se doren durante 3 minutos. Reservamos cuatro castañas enteras para la decoración y cortamos unas cuantas más con el mismo fin. Agregamos el resto de las castañas a la olla, rebozándolas bien con la mantequilla, y dejamos que se doren (unos 3 minutos). Agregamos el caldo de pollo caliente y cocinamos todo a fuego lento durante 10 minutos. Usamos una licuadora o un procesador de alimentos para hacer la crema de castañas con la nata líquida, agregando sal y pimienta al gusto. Mezclamos todo hasta que tenga una consistencia suave.
Derretimos la mantequilla restante en una sartén grande y doramos las vieiras y las cuatro castañas por cada lado durante 1 minuto. Agregamos sal y pimienta al gusto.
Repartimos la crema en tazones con las vieiras y la decoramos con la castaña picada y el perejil antes de servir.

SALMON DE ALASKA ASADO CON SALSA DE MANTEQUILLA DE MANZANA Y PASTEL DE PATATA

Tiempo: 50 minutos
Ingredientes (4 personas)

- 4 filetes de salmón
- 5 ml de aceite de oliva extra virgen
- 150 g de manzana Granny Smith, pelada, sin hueso y cortada
- 20 g de azúcar moreno
- 50 ml de sidra
- 50 ml de nata para cocinar
- 20 g de mantequilla
- Sal y pimienta blanca molida

Pastel de patata con hierbas

- 300 g de patatas peladas y ralladas
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra molida

Preparación:
Precalentamos el horno a 200 ºC. Engrasamos una bandeja con el aceite. Sazonamos ambos lados de los filetes con la sal y la pimienta. Los colocamos en la bandeja de horno y los horneamos durante 15-20 minutos, dependiendo del grosor de los filetes, para evitar que se sequen.

Salsa
Colocamos en una cacerola las manzanas a cubos, el azúcar y la sidra. Agregamos la nata y cocinamos hasta que se reduzca a la mitad, aproximadamente 3 minutos. Añadimos la mantequilla, batiendo constantemente para mezclar. Sazonamos y seguimos batiendo para mezclar todo. Retiramos la salsa del fuego y la cubrimos para mantenerla caliente hasta que esté todo listo para servir.

Pastel
Mezclamos las patatas peladas y ralladas con los huevos, el perejil, el estragón, la albahaca y sazonamos. Preparamos pequeñas tortitas y las freímos en aceite.
Colocamos un pastel de patata en cada plato, lo cubrimos con un filete y rociamos todo con la salsa.

Energía
517 kcal
Hidratos de carbono
21,5 g
Proteína
23,6 g
Grasas
37 g
G. mono
17,6 g
G. poli
3,75 g
Saturadas
10,4 g
Colesterol
180 mg
Fibra
2 g
Azúcares
9,7 g

Energía 237 kcal
Hidratos de carbono 27,3 g
Proteína 4,35 g
Grasas 12 g
G. mono 3,14 g
G. polinsaturadas 0,3 g
Saturadas 6,6 g
Colesterol 35 mg
Fibra 3,6 g
Azúcares 25,7 g

PAVLOVA

Tiempo: 2 horas y 30 minutos.
Ingredientes (8 personas)

- 6 claras de huevo
- 175 g de azúcar
- 1 cucharada rasa de almidón de maíz
- 5 ml de vinagre de vino blanco
- 200 ml de nata líquida para montar
- 20 g de azúcar glas
- 120 g de arándanos
- 300 g de frambuesas
- 100 g de grosellas

Preparación:
Precalentamos el horno a 110 ºC. Preparamos una bandeja de horno forrada con papel antiadherente, hacemos un círculo de 30 cm y dibujamos otro de 15 cam en su interior. Reservamos.
Colocamos las claras de huevo a temperatura ambiente en un bol limpio de restos de grasa y las batimos, añadiendo poco a poco el azúcar, hasta que estén a punto de nieve. Por último, mezclamos en un vaso el vinagre y la maicena e incorporamos suavemente con una espátula al merengue.
Con una manga pastelera o simplemente una cuchara sopera, vamos dando forma circular al merengue siguiendo el patrón dibujado en el papel de horno. Una vez distribuido, alisamos la parte de arriba para que, una vez cocido, quede una superficie un poco más lisa donde colocar la nata montada. Horneamos el merengue durante dos horas a 110-120 ºC.
Una vez cocido, dejamos que repose en el horno sin abrir para que se vaya secando y enfriando.
Cuando esté frío, lo colocamos con cuidado en una bandeja.
Montamos la nata con el azúcar glas y la distribuimos por la superficie de la corona. Para acabar, la adornamos con los frutos rojos.

MARISCO

para sorprender estas fiestas

Descubre las variedades que existen y sus características, así como las propiedades y beneficios del marisco. Conoce todo sobre el plato rey de esta temporada

Cuando hablamos de mariscos, podemos distinguir dos tipos principales: crustáceos, que son aquellos que llevan caparazón, como las gambas o los cangrejos; y moluscos, que siempre están recubiertos por dos conchas, como las almejas o los mejillones. Aunque podemos encontrarlos durante casi todo el año, no hay mesa que se precie en Navidad sin un poco de marisco.

Tipos de mariscos

Crustáceos: poseen dos pares de antenas, un cuerpo segmentado y extremidades articuladas especializadas. Estas extremidades cumplen diversas funciones vitales, como la locomoción, la alimentación y la reproducción. Entre los crustáceos, encontramos varios tipos de mariscos populares:

- **Cangrejos:** suelen consumirse cocidos y de ellos se comen las patas, las bocas (pinzas) y el interior del cuerpo central. La carne es delicada y exquisita, pero necesitaremos los utensilios adecuados para romper su dura cáscara y extraer la carne.
- **Langostas:** son mariscos de gran tamaño, con cuerpo alargado y dos grandes pinzas en la parte delantera. Su sabor es más suave, pero igual de sabroso.
- **Gambas rojas:** son el crustáceo más utilizado en la zona de Levante para preparar arroces o para cocinar a la plancha. Como el resto de crustáceos, su sabor más potente se encuentra en la cabeza.
- **Cigalas:** caracterizadas por su color rosáceo, carne prieta y caparazón duro, las cigalas son uno de los productos de mayor tradición gastronómica en nuestro país. Suelen prepararse a la plancha con un poco de sal.

Moluscos: se caracterizan por poseer un cuerpo blando y, en la mayoría de los casos, una concha dura que los protege. Sin embargo, no todos los moluscos poseen una concha externa visible: sería el caso de los pulpos y las sepias. Entre los más populares, encontramos los siguientes:

- **Mejillones:** destacan por su intenso sabor a mar y su textura carnosa y suculenta. Su origen está en las aguas frías de los mares del norte.
- **Ostras:** son famosas por su textura suave y su sabor salado, y son las auténticas joyas del mar. Las ostras son muy nutritivas y una excelente fuente de proteínas.
- **Almejas:** son muy versátiles en la cocina y podemos prepararlas solas, con una rica salsa marinera o para acompañar otro tipo de platos, como guisos o calderetas.
- **Vieiras y zamburiñas:** son un manjar muy apreciado en la gastronomía, ya que ofrecen una experiencia culinaria única.
- **Calamares:** son otro marisco que no podrá faltar en tu mesa, de carne blanca, tierna y jugosa. Con un sabor suave y muy sabroso, son ideales tanto para platos sencillos como para recetas más elaboradas.
- **Pulpos:** tienen un sabor y textura únicos. Su carne firme, pero a la vez tierna, y su sabor intenso, hacen que sea un ingrediente protagonista en numerosos platos.
- **Sepias:** de la misma familia que el calamar o el pulpo, su versatilidad permite elaborar un sinfín de platos, desde su elaboración a la plancha hasta arroces o guisos.

Propiedades y beneficios

Todos estos mariscos pueden servirse cocidos, a la plancha o como parte de recetas más elaboradas. Su consumo como plato único, en el caso de los crustáceos, es posible porque son mariscos con un sabor muy intenso y característico. Además, algunos de ellos, como las gambas, son muy útiles por su versatilidad: pueden cocerse, guisarse, freírse o hacerse a la plancha. Además de ser un imprescindible en nuestra cocina, tanto solos como acompañados, aportan numerosos beneficios para nuestra salud.

- **Fuente de proteínas:** los mariscos aportan proteínas de alto valor biológico, ya que proporcionan aminoácidos esenciales. Por ello, son ideales para dietas que favorezcan la recuperación muscular.
- **Bajos en grasa:** contienen un nivel muy bajo de calorías y grasas, siendo estas últimas inferiores al 2%. Esto hace que este alimento sea perfectamente apto para dietas para adelgazar, ya que, al ser también ricos en proteínas, producen un efecto saciante.
- **Gran aporte de vitaminas:** entre las que encontramos la vitamina E, la vitamina A y vitaminas del grupo B.

OJO CON EL COLESTEROL

Algunos crustáceos contienen niveles poco recomendables para una dieta baja en colesterol y tampoco son recomendables en personas con hiperuricemia o gota, ya que poseen purinas que se transforman en ácido úrico.

Pequeñas acciones para mejorar

TU MUNDO

Te contamos qué es la ciudadanía consciente y acciones para cuidar tu barrio y la comunidad de vecinos.

Llega la Navidad y a todos se nos enciende ese "sentimiento" de querer hacer cosas buenas, de mostrar nuestra mejor versión y de preparar nuevos propósitos como inicio de un nuevo año; en definitiva, de ser un mejor ciudadano. Pero estos propósitos que nos hacemos durante esta época deberían ser pequeños gestos que pudiéramos incorporar de forma progresiva en nuestro día a día y que nos llevaran a ser "casi siempre" nuestra mejor versión. Lo mejor es ponernos objetivos alcanzables y fáciles de poder hacer y seguir en el día a día.

Qué es la ciudadanía consciente

Es verdad que cada vez estamos más concienciados sobre la necesidad de cuidar nuestro entorno y el medio ambiente: nos preocupamos por separar nuestros residuos, por usar más el transporte público, por hacer un uso más responsable de los recursos limitados, como el agua, incluso por gastar un poco menos y apostar por compras más sostenibles, por ejemplo, con ropa de materiales respetuosos; y así, hasta un sinfín de cosas más relacionadas con el hecho de consumir de forma responsable, consciente y sostenible con el entorno y el medio ambiente. Esto serían ejemplos de ciudadanía consciente que es, en definitiva, salir del individualismo que se centra en enfocar pensamientos y conductas hacia nuestras propias necesidades y deseos, siendo el ego el centro de todas las actividades.

En las fotos, diferentes acciones que nos pueden definir como buenos ciudadanos: ayudar con la compra a nuestros vecinos, presentarnos e invitarles a conocernos, donar ropa para gente sin recursos de tu barrio, acompañar a los mayores de tu pueblo, hacer comida para tu familia o llevar un recado urgente a tu vecina que no puede salir en ese momento, son, todos, pequeños gestos desinteresados que sirven de ayuda a tu entorno más cercano.

Salir del individualismo y ser conscientes del entorno que nos rodea y sus necesidades es empezar a convertirnos en ciudadanos conscientes.

Cómo ser buen ciudadano

Ser un buen ciudadano va más allá de cumplir las leyes establecidas por las autoridades, no hablamos solo de cumplir las normas, respetar las leyes de tráfico, no contaminar o respetar a las demás personas y los bienes ajenos. Ser un ciudadano consciente es algo más, es implicarse con el entorno más cercano, prestar ayuda de forma desinteresada a nuestros vecinos o preocuparnos porque el barrio que cohabitamos permanezca limpio y tranquilo. Pero... ¿qué tipo de acciones podemos hacer para conseguirlo?

Acciones en el vecindario:

- Preséntate a tus vecinos, sé cordial y ofrécete para lo que puedas ayudar.
- Si hay personas mayores en el edificio, pregunta si necesitan algo de la compra cada vez que vas al súper.
- Cuando vayas a bajar la basura, pregunta si necesitan que la bajes, puede haber gente con movilidad reducida a quien este simple gesto puede aliviar más de un dolor de cabeza.
- Dales tu teléfono de contacto como número de emergencia en el caso de que necesiten ayuda urgente.
- Si tus vecinos tienen niños pequeños, ofrécete para cuidarlos si necesitan en algún momento hacer un recado urgente.

Acciones en el barrio:

- Sé tolerante con tus vecinos.
- Si en tu barrio hay algún centro de ayuda a los más desfavorecidos, pregunta en qué puedes ayudar, da igual que sea una vez a la semana o una vez al mes.
- Observa qué vecinos pueden necesitar tu ayuda y, cuando hagas cambios de armario, puedes ofrecer todo aquello que esté en perfectas condiciones de darle una segunda oportunidad.

Acciones en la familia:

- No olvides que tu familia también te necesita: una llamada a diario, un poco de conversación, a veces, pueden aliviar otros problemas.
- Ofrécete para acompañar al médico a tus mayores.
- Ayuda a tus hermanos en el cuidado de sus hijos pequeños.
- Planea ir a la compra junto a tus padres.
- Cocínales algo, no esperes que los táperes vayan en una sola dirección. Seguro que tienes una especialidad en la cocina: aprovecha ese don para hacer un bizcocho, una tortilla, un plato de cuchara...
  Te lo agradecerán.

Setas de temporada: descubre dónde encontrarlas

Descubre las mejores setas de temporada en España. Aprende cuándo y dónde encontrarlas.

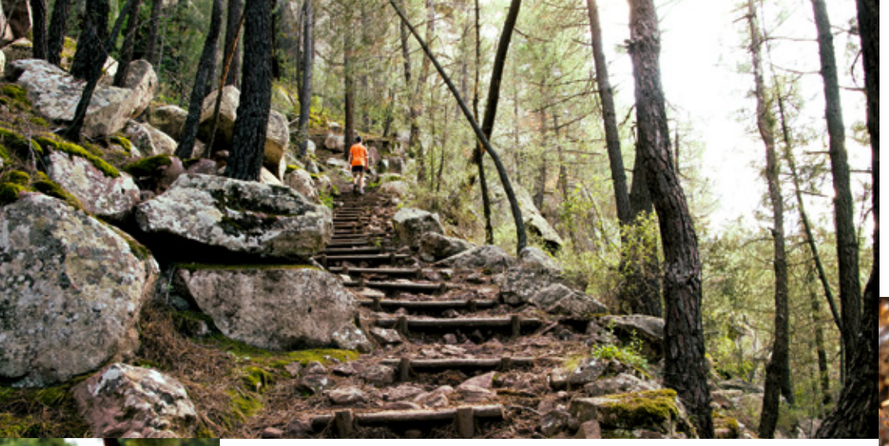
¿Cuándo comienza y acaba la temporada de setas?

La época de setas en España varía según las condiciones climáticas de cada región, pero normalmente la aparición de los primeros hongos suele coincidir con las primeras lluvias otoñales. En zonas con mayor altitud o más húmedas, como los Pirineos o la cornisa cantábrica, es posible encontrar setas incluso desde finales de agosto si las lluvias han sido generosas.
La temperatura también juega un papel importante en la aparición de las setas. Por este motivo, en algunas zonas, especialmente en regiones más cálidas o con microclimas favorables, la temporada puede prolongarse hasta enero o incluso febrero.

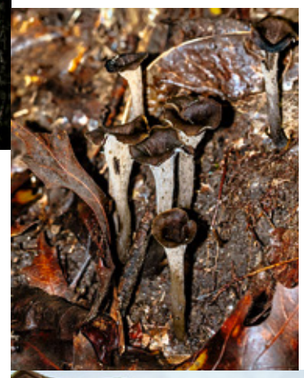
¿Cuándo salen las setas?

Generalmente, tras una semana de lluvias, si las temperaturas se mantienen en torno a los 10-20 ºC, empiezan a aparecer las primeras setas. Pero, es importante recordar que no todas las especies aparecen al mismo tiempo. Por ejemplo, los boletus y los níscalos suelen ser de los primeros en salir, mientras que otras especies, como las setas de cardo, pueden aparecer más tarde.

En la página de la izquierda, una seta comestible y muy sabrosa, la *Leccinum versipelli*. En esta página, arriba a la izq., una fuente de níscalos típicos de la zona del Albarracín y de la sierra de Guadarrama (foto del puente); a la derecha, el Parque Natural de Gorbeia, y abajo, un hombre recoge trufas negras en una cesta.



Escaleras de los Pinares de Rodeno, en Albarracín, donde podemos encontrar setas de cardo; debajo, la *Macrolepiota procera*, una seta de la sierra de Aracena, en Huelva.



El otoño es la época más propensa para encontrar las anheladas setas; pero, dependiendo del clima y la humedad, en algunas zonas la temporada puede alargarse hasta febrero.

¿Dónde encontrar setas en España?: Mejores lugares

España cuenta con una gran diversidad de entornos óptimos para la recolección de setas, gracias a la riqueza climática y geográfica del país. A continuación, te contamos cuáles son los lugares más populares y las especies que abundan en ellos.

- **País Vasco:** conocido por su rica tradición micológica, este territorio ofrece bosques mixtos donde abunda el *Boletus edulis* y la seta de cardo. Uno de los lugares más especiales en esta zona es el Parque Natural de Gorbeia.
- **Navarra:** si buscas una experiencia única, te recomendamos visitar el parque micológico de Ultzama. Aquí podrás recolectar una de las setas más queridas, la *Amanita caesarea*, también conocida como huevo de rey.
- **Sierra de Madrid:** los pinares y encinares de la Comunidad de Madrid, especialmente los que se encuentran en la sierra de Guadarrama, son un lugar excelente para la recolección de setas. El níscalo, llamado también robellón o rebollón, el *Boletus edulis* y la seta de cardo son las especies más famosas de la zona.
- **Andalucía:** en la sierra de Aracena, en Huelva, se encuentran una gran variedad de setas, entre las que destacan las setas de cardo y los boletus. Sierra Nevada también es un buen lugar para recolectar especies variadas.
- **Cataluña:** en la comarca de El Berguedà, conocida también como la "capital del níscalo", las setas son un auténtico tesoro. Otras zonas de gran abundancia de setas en Cataluña son el parque natural del Montseny y la del Montnegre y el Corredor. Además del níscalo, en esta comunidad se pueden encontrar rebozuelos y las famosas trompetas de la muerte, unas de las setas más sabrosas.
- **Teruel:** la sierra de Albarracín es perfecta para los amantes de la micología. En este lugar podrás encontrar una gran variedad de setas como níscalos, aceiteros y las setas de cardo. Todas ellas deliciosas y perfectas para un risotto.

A la derecha, las famosas trompetas de la muerte, típicas de la comarca de El Berguedà, en Cataluña. Abajo, Bagà, una localidad de la zona donde buscarlas.

Setas de temporada en diciembre

Diciembre puede parecer un mes tardío para la recolección de setas, pero en muchas regiones aún es posible encontrar una gran variedad de especies. Entre las setas más comunes de diciembre se encuentran:

- **El níscalo:** una de las setas más apreciadas en la gastronomía española, es muy resistente al frío y se encuentra en pinares hasta finales de año.
- **La seta de cardo:** esta seta, que crece en pastizales y tierras de cultivo, sigue apareciendo incluso en invierno si las condiciones son favorables.
- **La trompeta de la muerte:** a pesar de su nombre, esta seta de color oscuro es una delicia culinaria y se encuentra en bosques húmedos durante todo el otoño e invierno.
- **La trufa negra:** aunque no es una seta como tal, la trufa negra es un hongo subterráneo que se recolecta en diciembre y enero, principalmente, en la zona de Aragón y Castilla y León.

5 Consejos para comprar contra el desperdicio

Cerca de un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se desperdician cada año, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Este problema no solo afecta el medio ambiente, sino que también tiene un impacto económico significativo para las familias. Con una planificación adecuada y hábitos de compra más conscientes, es posible minimizar este desperdicio.

Consejos prácticos para hacer la compra de manera eficiente y sostenible.

1 Planifica tus comidas

El primer paso para evitar el desperdicio alimentario es la **planificación de las comidas.** Dedica unos minutos cada semana para decidir qué platos vas a preparar y qué ingredientes necesitas para ello. Al tener un menú claro en mente, puedes crear una **lista de compras precisa** y evitar comprar en exceso o adquirir productos que no usarás. Elige **recetas que tengan ingredientes comunes** para aprovechar todo lo que compres. Ten en cuenta lo que ya tienes en casa antes de añadir productos a la lista. Piensa **platos que puedan reutilizarse** para que sirvan para varias recetas.

2 Haz una lista de la compra detallada

Una **lista de la compra detallada** es tu mejor aliada para evitar comprar productos innecesarios. Además de incluir lo que realmente necesitas, **agrupa los productos por secciones** (frutas, verduras, lácteos, etc.) para ahorrar tiempo en el súper y evitar tentaciones. Lleva la lista al supermercado y cíñete a ella. Utiliza **aplicaciones móviles** para ayudarte a llevar un control sobre lo que consumes y necesitas reponer. Si compras grandes cantidades, asegúrate de tener un **plan para consumir o conservar los productos** antes de que caduquen.

3 Compra de forma consciente

Elige **productos locales y de temporada:** más frescos y sabrosos. Tienen una **vida útil más larga,** ya que no han pasado largos periodos de transporte o almacenamiento. Presta **atención a las fechas de caducidad** de los productos. Es importante no confundir la fecha de "consumo preferente", que indica que el alimento puede perder calidad después de esa fecha, pero aún es seguro consumirlo, con la de "caducidad', que marca cuándo el producto ya no debe consumirse. **Céntrate en las cantidades que necesitas** y no te dejes llevar por promociones que impliquen comprar más de lo que consumirás. Lleva tus **propios recipientes reutilizables** al mercado o a la tienda de alimentos a granel. Compra productos que vengan en **envases reciclables o biodegradables** siempre que sea posible.

4 Aprovecha todo lo que compras

Uno de los mayores desafíos es **aprender a aprovechar los alimentos al máximo** para evitar que terminen en la basura. Esto implica usar todas las partes de los ingredientes y encontrar **maneras creativas de reutilizar las sobras.**

CONSEJOS PARA EVITAR QUE LOS PRODUCTOS CADUQUEN:

Coloca los productos más antiguos delante para usarlos antes. Revísalos regularmente para asegurarte de consumir los que están más cerca de caducar. Además, aprovecharás mejor el espacio para lo que realmente utilizas.

IDEAS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO:

Utiliza las cáscaras y los restos de verduras para hacer caldos o sopas. Si tienes frutas maduras, conviértelas en batidos, mermeladas o compotas. Congela alimentos antes de que se echen a perder. Muchos productos frescos, como el pan o las verduras, pueden congelarse y usarse más tarde. Si cocinas de más, guarda las sobras para consumirlas al día siguiente o transfórmalas en nuevas recetas.

5 Conserva más y mejor los alimentos

Una de las principales razones por las que los alimentos se desperdician es porque no se almacenan correctamente. Diferentes alimentos requieren distintos métodos de conservación para mantenerse frescos durante más tiempo. Consejos para conservar mejor los alimentos: **Frutas y verduras:** algunas deben guardarse en la nevera, mientras que otras, como los plátanos y los tomates, es mejor dejarlas a temperatura ambiente. **Pan:** congélalo si no vas a consumirlo en unos días. **Hierbas frescas:** guárdalas con los tallos en agua o en bolsas herméticas con un papel de cocina húmedo para prolongar su vida útil.

Tipos de perfume: variedades de fragancia

Explora los diferentes tipos de perfume y sus variedades de fragancia. Descubre cómo elegir el aroma perfecto para cada ocasión y personalidad.

Tipo de fragancia según los aceites esenciales

Hay numerosas formas de clasificar los perfumes: en función de sus notas y familia olfativa, según su accesibilidad y exclusividad o según su concentración de aceites esenciales.

- **Agua fresca o agua de colonia:** suelen tener una concentración entre el 3-5% y, a veces, hasta el 7%.
- **Agua de tocador:** con una concentración aproximada del 12-15%.
- **Perfume:** con una concentración sobre el 17-20%.
- **Extracto o perfume:** con una concentración de aceites esenciales en torno al 30-40%.

La concentración de esencia influye en la duración que tendrá la fragancia tras aplicarla. Sin embargo, no hay una regla única de cuánto tiempo durará, porque también depende del tipo de notas empleadas, ya que algunas son más volátiles que otras.

Cuando oímos el término "agua de colonia" puede que no se esté refiriendo a la concentración, sino a sus notas de "colonia"; es decir, una fragancia que comparte las notas olfativas de una *eau de Cologne* similar al olor de la de Jean Marie Farina de 1709, inspirado en el Aqua Mirabilis de Colonia, con fórmula de naranjas, limones, bergamotas, flores y frutas, cuyo nombre procede de la ciudad de Colonia, en Alemania. Por eso, en perfumería no se suele hablar de "colonias" como término genérico, sino de "perfumes o fragancias", puesto que las "colonias" se asimilan a una fórmula de colonia cítrica o herbal fresca.

La duración de la fragancia de un perfume depende de la concentración de la esencia y de la volatibilidad que esta tenga.

Tipos de perfumes según sus notas olfativas

- **Florales:** son los más populares en la industria de los perfumes. Existe una amplia variedad de flores utilizadas en perfumes, como rosa, jazmín, lirio y gardenia. Estos aromas suelen ser femeninos, románticos y elegantes. Ideales para un evento importante o una cita.
- **Amaderados:** evocan el olor de la madera, de musgos y raíces. Son intensos, profundos, cálidos y masculinos, de modo que se corresponden con personalidades fuertes. Son especialmente adecuados para días fríos. Se utilizan maderas como el sándalo, el cedro y el vetiver.
- **Chipre:** mezclan notas frescas y ligeras con una base profunda y terrosa.
- **Orientales:** evocan los olores y sabores de Oriente. Son cálidos, sensuales y dulces, pero también intensos. Es mejor reservarlos para la temporada de otoño e invierno y para ocasiones especiales. Pueden incluir notas de especias como la vainilla, el clavo de olor, el cardamomo y el incienso.
- **Afrutados:** son frescos, ideales para el verano, porque son más difíciles de alterar y son muy duraderos. Suelen combinarse con los florales y son ideales para espíritus románticos, elegantes y sensuales.
- **Cítricos:** generalmente corresponden a las aguas de colonia. Son ligeros y suaves, perfectos para el día a día y el verano. Los aromas cítricos son refrescantes y energizantes. Se utilizan aceites esenciales de naranja, limón, bergamota y pomelo.
- **Gourmand:** son muy dulces, casi comestibles. Evocan a un pastel o una golosina. Puedes encontrar notas de chocolate, caramelo, vainilla, almendra y café. Pero también son cálidos, por lo que lucen todo su potencial en otoño e invierno. Son perfectos para los amantes de los aromas dulces y reconfortantes.
- **Almizcle:** la mayoría de los perfumes llevan almizcle, también conocido como *musk*, porque actúa como fijador para que el perfume dure más tiempo. Sin embargo, son pocos los que tienen esta nota como protagonista. Es un aroma sintético muy intenso, que imita el aroma de las glándulas de un ciervo localizado exclusivamente en zonas altas del Tíbet. Estos perfumes tienen aromas acogedores, vitales y muy intensos. Por eso, normalmente se mezclan con aromas muy sutiles como el jazmín o el ylang-ylang, para disminuir la presencia "salvaje" del almizcle con aromas florales más sutiles.

Espray corporal

También conocido como bruma corporal, es mucho más ligero que la colonia y el perfume, y se puede rociar por todo el cuerpo e incluso por el cabello. Mientras los perfumes ofrecen una mayor variedad de aromas e intensidad, este producto suele ser más fresco, cítrico y veraniego. Gracias a su prácticamente ausencia de alcohol, este espray es perfecto para rociarlo sobre el cuerpo durante los meses de calor, ya que, además de perfumar, sirve para hidratar y refrescar. Su concentración de aromas esenciales es de tan solo el 5%; por eso, la bruma corporal es más acuosa y dura menos.

Consejos para cuidar la piel en invierno

Descubre cómo proteger e hidratar tu piel en invierno y aprende a mantenerla saludable frente al frío.

¿Qué le pasa a la piel en invierno?

Con la llegada de esta estación suceden una serie de cambios en nuestro entorno que tienen un impacto significativo en nuestra piel. Ahora que las temperaturas bajan y el aire se vuelve más seco, nuestra piel a menudo experimenta sequedad, descamación y enrojecimiento. Además, suele volverse más fina, tensa, opaca y sin brillo, con poros poco visibles y con tendencia a agrietarse, todo ello como consecuencia de las bajas temperaturas.

- **Se contraen los vasos capilares:** el frío causa vasoconstricción en los capilares de la piel, que se contraen disminuyendo la irrigación, lo que provoca que no llegue suficiente oxígeno y nutrientes a la dermis.
- **Se retrasa el ciclo de renovación celular:** respecto a otras épocas del año, se acumulan mayor cantidad de células muertas, impidiendo que la secreción sebácea natural de la piel llegue a la superficie para lubricar y nutrir la epidermis, dejando la piel seca y sensible, y esto, al final, genera sensación de tirantez y malestar.
- **Enrojecimiento y sensibilidad:** el frío extremo puede causar enrojecimiento en la piel, especialmente en las mejillas y la nariz. Además, la piel puede volverse más sensible y propensa a irritaciones.

¿Cómo proteger la piel del frío?

Conociendo todos los efectos que puede tener el frío sobre nuestra piel, toca tomar medidas de precaución, por eso existen diferentes claves a tener en cuenta para protegerla este invierno.

- **Protegerse de la nariz a la barbilla:** es esencial protegerse estas zonas del rostro que se ven tan afectadas por el frío y la mejor opción para hacerlo son las prendas de algodón, pues este tejido irrita menos la piel que otros tejidos como la lana.
- **Hidratarse las manos y los labios dos veces al día:** fundamental en nuestra rutina diaria para evitar que estas zonas se sequen y sufran más.
- **Evitar las duchas con agua muy caliente e hidratarse el cuerpo:** esto contribuye a la sequedad cutánea, al aumento de picor e incluso a la aparición de dermatitis. Por eso, en invierno lo mejor para cuidar la piel es optar por duchas con agua tibia.
- **Protegerse del sol invernal:** aunque no lo parezca, el sol de invierno también puede dañar la piel y, por eso, es importante protegerla de forma diaria. Los rayos UVB del sol pueden quemar y dañar la piel durante todo el año, especialmente, en altitudes elevadas y en superficies reflectantes como la nieve o el hielo, donde se refleja la luz ultravioleta del sol. Por tanto, los protectores solares son también recomendables.
- **Seguir una dieta sana:** por último, y no menos importante, cuidar muy bien la dieta. Se recomienda eliminar los alimentos que roban las vitaminas y minerales necesarios para la renovación celular: lácteos, harinas y azúcares refinados, grasas transformadas o alimentos procesados.

Cómo hidratar la piel en invierno paso a paso

Hidratación profunda

Especialmente, hidratar profundamente el cutis. Se recomienda hacer uso de una crema hidratante rica en ingredientes como el ácido hialurónico, la glicerina, la manteca de karité y las ceramidas, y aplicarla después del baño. También es importante hidratar los labios y las manos.

Protección solar constante

Es recomendable utilizar una crema solar con un factor de protección de al menos 30 en todas las áreas expuestas al sol, incluido el rostro, y repetir el proceso durante el día tantas veces como resulte necesario.

Limpieza suave y con menos frecuencia

Los limpiadores agresivos pueden eliminar los aceites naturales que protegen la piel, haciendo que se intensifique la sequedad. Por ello, se deben utilizar limpiadores suaves y sin sulfatos.

Uso de humectantes y emolientes en el baño

Los baños calientes pueden llegar a resecar la piel, por lo que se recomienda añadir estos productos al agua, de forma que tu piel se mantenga hidratada.

Protección adicional para manos y labios

Aplicar una crema de manos rica en nutrientes y protectora después de lavarlas, además de utilizar bálsamos labiales que cuenten con ingredientes como manteca de karité, cera de abejas y aceites naturales para evitar los labios agrietados.

Los 5 beneficios de los objetos de segunda mano para el medio ambiente

En un mundo donde la sostenibilidad se ha convertido en una necesidad urgente, los objetos de segunda mano están ganando protagonismo como una solución práctica y efectiva para reducir nuestra huella ecológica y ahorrarnos unos euros. Comprar y vender artículos usados no solo ofrece ventajas económicas, sino que también juega un papel crucial en la preservación del medio ambiente. Este artículo explora cómo los objetos de segunda mano contribuyen a la sostenibilidad y por qué deberíamos considerar adoptar esta práctica en nuestra vida diaria.

1 Reducción de residuos

Uno de los beneficios más evidentes de adquirir objetos de segunda mano es la reducción significativa de residuos. Cada vez que compramos un artículo usado, estamos evitando que termine en un vertedero. Esto es especialmente importante para productos como la ropa, los muebles y los electrodomésticos, que pueden tardar años en descomponerse. Además, al dar una nueva vida a estos objetos, disminuimos la demanda de productos nuevos, lo que, a su vez, reduce la cantidad de residuos generados durante la fabricación y el transporte.

2 Conservación de recursos naturales

La fabricación de nuevos productos requiere una gran cantidad de recursos naturales, como agua, energía y materias primas. Por ejemplo, la producción de una camiseta de algodón consume alrededor de 2,700 litros de agua, lo suficiente para cubrir las necesidades de una persona durante dos años y medio. Al optar por ropa de segunda mano, estamos ayudando a conservar estos valiosos recursos. Esto es aplicable a una amplia gama de productos, desde la electrónica hasta los muebles, cuyo proceso de fabricación implica la extracción y el procesamiento de materiales que podrían agotarse con el tiempo.

3 Reducción de emisiones de carbono

El proceso de fabricación y transporte de nuevos productos genera una considerable cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero. La reutilización de objetos de segunda mano reduce la necesidad de producir nuevos artículos, lo que a su vez disminuye las emisiones asociadas. Por ejemplo, comprar un coche de segunda mano en lugar de uno nuevo puede evitar la emisión de toneladas de CO_2, ya que la mayor parte de las emisiones de un vehículo se produce durante su fabricación. Esta reducción en la huella de carbono es crucial en la lucha contra el cambio climático.

4 Promoción de una economía circular

Los objetos de segunda mano son un componente esencial de la economía circular, un sistema económico que busca minimizar el desperdicio y hacer un uso más eficiente de los recursos. En una economía circular, los productos se diseñan para ser reutilizados, reparados y reciclados. Al participar en el mercado de segunda mano, estamos apoyando esta filosofía y contribuyendo a la creación de un sistema más sostenible y resiliente. Además, esta práctica fomenta la innovación y la creación de empleos en sectores como la reparación y el reciclaje.

5 Beneficios económicos y sociales

Más allá del impacto ambiental, los objetos de segunda mano también ofrecen beneficios económicos y sociales. Para los consumidores, representan una opción más asequible que los productos nuevos, lo que puede ser especialmente importante en tiempos de crisis económica. Además, el mercado de segunda mano puede ayudar a las comunidades locales a crear empleos y a fomentar el comercio local. Desde tiendas de caridad hasta mercados de pulgas y plataformas en línea, hay muchas formas de participar en esta economía.

Cómo realizar un

Detox Digital

Descubre qué es el detox digital y sus beneficios. Aprende a desconectar y reduce la adicción a las redes sociales.

¿Qué es el detox digital?

El detox digital o desintoxicación digital es la práctica de desconectar voluntariamente de los dispositivos tecnológicos y plataformas digitales durante un período de tiempo. Esta acción implica reducir el uso de teléfonos inteligentes, redes sociales, correos electrónicos, aplicaciones o cualquier otro tipo de tecnología que consuma nuestra atención de manera constante. El objetivo es tomar distancia de la sobrecarga que nos produce, facilitando la conexión con uno mismo y con el mundo real.
Este proceso puede durar desde unas pocas horas hasta varios días o semanas, e incluso puede convertirse en una práctica regular en la vida de las personas, según las necesidades de cada uno y el impacto que produzca la tecnología en su bienestar.

¿Qué es la adicción digital?

Se refiere a un patrón de uso excesivo y compulsivo de dispositivos tecnológicos, interfiriendo negativamente en la vida de la persona. Se caracteriza por la pérdida de control sobre el tiempo que se pasa en actividades digitales y la incapacidad de reducir o moderar su uso.

Señales de adicción digital:

- Ansiedad o irritabilidad cuando no se tiene acceso a dispositivos.
- Negligencia de responsabilidades laborales, escolares o personales.
- Aislamiento social o preferencia por la interacción virtual sobre las relaciones cara a cara.
- Pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.

La adicción digital puede afectar la salud mental, provocando un aumento de los niveles de ansiedad, estrés y depresión. El detox digital puede ser una herramienta poderosa para recuperar el control de nuestro tiempo, mejorar el bienestar emocional y reconectar con el mundo real: es bueno aprender a gestionar su uso de manera consciente para que no interfiera en nuestra calidad de vida.

Para contrarrestar la adicción digital, que afecta a nuestra salud mental, provocando un aumento de los niveles de ansiedad, estrés y depresión, podemos usar una herramienta muy poderosa que es el detox digital, que nos puede servir para recuperar el bienestar emocional y el control de nuestro tiempo y para reconectarnos con el mundo real.

Beneficios del detox digital

OPTAR POR UN DETOX DIGITAL OFRECE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, ENTRE LOS QUE DESTACAN:

Mejora de la concentración y productividad: Al reducir las distracciones, es más fácil mantener el enfoque en tareas importantes.
Reducción del estrés y la ansiedad: Alejarse de la sobrecarga informativa y la constante conectividad permite relajarse y disminuir la presión.
Fomento de relaciones más significativas: La desconexión digital abre espacio para interacciones más auténticas y profundas en el mundo real.
Mejor calidad de sueño: Al disminuir el tiempo frente a pantallas, se promueve un descanso más reparador.
Mayor autoconciencia: Al desconectarnos, ganamos perspectiva sobre nuestro comportamiento digital y cómo afecta nuestra vida.

¿CÓMO LLEVAR A CABO UN DETOX DIGITAL?

IMPLEMENTAR UN DETOX DIGITAL PUEDE SER SENCILLO SI SE SIGUEN ESTOS PASOS:
1/. Define tu objetivo: decide qué dispositivo o plataforma deseas limitar y por cuánto tiempo.
2/. Establece límites concretos: estos límites te ayudarán a mantener el enfoque y evaluar tu progreso.
3/. Crea un ambiente libre de distracciones: desactiva notificaciones y coloca tus dispositivos fuera de tu alcance.
4/. Sustituye el tiempo digital por actividades significativas: haz ejercicio, lee o pasa tiempo con tus seres queridos.
5/. Evalúa y ajusta: reflexiona sobre los resultados de tu detox y ajusta tus hábitos digitales a largo plazo.

Consejos para la desintoxicación de redes sociales

Desactiva las **notificaciones**.
Establece **tiempos específicos** para revisar las redes sociales.
Haz una **limpieza** de tus seguidores y contenido.
Usa herramientas de **control de tiempo**.
Busca **actividades alternativas**.

Cómo cuidar y proteger del frío a los perros

Descubre cómo proteger a tu perro del frío: aprende a identificar si tiene frío, cómo cuidar sus almohadillas y cómo abrigarlo adecuadamente en invierno.

Los perros tienen una capa de grasa y el pelaje que les protege del frío. De hecho, la muda de pelo que tiene lugar en otoño tiene la función de preparar el pelaje para el frío. Aun así, los perros sienten frío y debemos protegerlos cuando sea necesario, ya sea por temperaturas altas o en caso de los cachorros o perros sénior.

¿Cómo afecta el frío a los perros?

El frío puede afectar a los perros de diferente manera según la raza, el tipo de pelaje, la edad y el lugar en el que vivan. Si el frío es continuado y no se protege al perro, puede causarle daños similares a los que causaría en un humano, como un resfriado, bronquitis, laringitis o pulmonía.

Cuando salen a pasear, el frío puede causar otros daños, como lesiones musculares, si tienen el cuerpo frío y realizan movimientos bruscos, como correr mucho o saltar.

El frío también afecta negativamente a los perros con problemas articulares, como artritis o displasia.

¿Cómo sé si mi perro tiene frío?

Los síntomas más evidentes de que un perro tiene frío suelen ser los temblores y una postura encorbada con la que buscan no perder su propio calor corporal.

También podemos saber si el perro tiene frío, si no quiere salir a la calle, si duerme más de lo normal, si se tapa el hocico con una pata, si muestra rigidez muscular, si tiene la piel, las orejas y el hocico secos o si respira lentamente.

¿Cómo proteger las almohadillas de los perros en la nieve?

Las almohadillas de los perros deben protegerse tanto del calor del asfalto en verano como del frío de la nieve, porque pueden causarles lesiones graves. Si llevamos al perro a la nieve, lo ideal es ponerle unas botas para perros de las muchas que hay hoy en día en el mercado.

Si el perro no está acostumbrado y no sabe caminar con ellas, como mínimo debemos untarlo con un protector de almohadillas específico o una vaselina y mantenerlo poco tiempo en la nieve.

Además de las almohadillas, no hay que olvidar que un perro que no está acostumbrado a altas temperaturas y que tenga el pelo corto puede tener frío, y es importante ponerle ropa de abrigo, sobre todo, si suele a hacer la croqueta en la nieve, algo que encanta a algunos perros y que les hace disfrutar muchísimo.

¿Cómo abrigar a un perro en invierno?

En casa, debemos adecuar la temperatura para que no pasen frío como lo haríamos nosotros. Es muy importante que la cama del perro disponga de mantas, tanto en la base como para taparles mientras duermen.

Si se trata de perros ancianos o muy frioleros, como los galgos o los chihuahuas, debemos ponerles un suéter para perros puede ayudar a mantener su temperatura corporal.

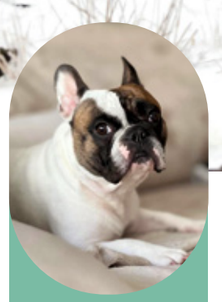
Cuando salen a pasear, al hacer ejercicio, pueden entrar en calor, pero si el perro muestra síntomas de frío, un abrigo puede ser la solución. Y si llueve, el chubasquero es el gran aliado para que no se empape su pelaje y no se resfríen.

Por supuesto, también debe adecuarse la alimentación para que cuenten con más calorías, ya que las usan para mantenerse calientes.

Y para finalizar, algo que encanta a los perros y les mantiene calentitos y seguros es sentarse junto a su humano a descansar. Se trata de un placer que está al alcance de los que conviven con perros y es un valor seguro para mantenerlos calientes y felices.

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

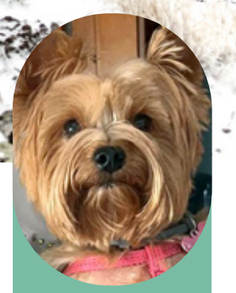
BONI
Pilar



INDIA
Belén

DANTE
Erik

FERMÍN
Eric



KIARA
Paula

Apego infantil: qué es, fases y cómo afecta

Explora el apego infantil y sus etapas. Descubre su impacto en la edad adulta y aprende a crear un vínculo seguro con los niños. ¡No te lo pierdas!

¿Qué es el apego infantil?

El apego infantil se refiere al vínculo afectivo que se establece entre el niño y su cuidador principal en los primeros años de vida. Este vínculo es la primera relación significativa que experimentan los bebés y tiene un impacto crucial en su desarrollo emocional, social y psicológico. Se manifiesta a través de comportamientos como la búsqueda de proximidad, el consuelo en situaciones de angustia y la confianza en que el cuidador estará presente para brindar apoyo.

Esta teoría fue desarrollada por el psiquiatra británico John Bowlby y enriquecida posteriormente por Mary Ainsworth. Esta teoría sostiene que los niños nacen con una predisposición biológica para formar vínculos afectivos con sus cuidadores principales, por lo que el apego tiene una función evolutiva: asegurar la proximidad a una figura protectora, lo que aumenta la probabilidad de sobrevivir. Este lazo afectivo-emocional es importante, desde una perspectiva de seguridad física, y proporciona una base sólida para el desarrollo emocional, psicológico y social de los niños.

LA IMPORTANCIA DEL APEGO EN EL DESARROLLO

El apego es la base sobre la que los niños construyen su comprensión del mundo y de sí mismos. Un apego seguro con el cuidador principal permite al niño sentirse protegido y confiado, lo que le anima a explorar su entorno y desarrollar habilidades sociales y cognitivas. En contraste, cuando el apego es inseguro o inconsistente, el niño puede desarrollar dificultades para confiar en los demás o regular sus emociones. Estos primeros vínculos moldean las expectativas que el niño tendrá en futuras relaciones, influyendo en cómo interactuará con otras personas y cómo se enfrentará a los desafíos emocionales a lo largo de su vida.

Apego seguro

PROMOVER UN APEGO SEGURO REQUIERE CONSISTENCIA, EMPATÍA Y UN ENTORNO QUE EQUILIBRE EL APOYO CON LA LIBERTAD, CREANDO LAS CONDICIONES NECESARIAS PARA QUE EL NIÑO CREZCA CON SEGURIDAD EMOCIONAL Y CONFIANZA EN SUS RELACIONES.

Cómo crear un apego seguro en la infancia

EL APEGO SEGURO SE CONSTRUYE A TRAVÉS DE INTERACCIONES CONSISTENTES, CÁLIDAS Y RECEPTIVAS ENTRE EL CUIDADOR Y EL NIÑO. ESTRATEGIAS CLAVE PARA FOMENTARLO:

1. Responder de manera consistente a las necesidades del niño, respondiendo de manera coherentemente a sus necesidades emocionales y físicas (llanto, consuelo, apoyo y protección).

2. Proporcionar un entorno predecible, estableciendo rutinas para comer, dormir y jugar con atención afectiva, trasladando así seguridad y estabilidad.

3. Fomentar la exploración, ofreciendo un equilibrio entre apoyo y libertad. Los cuidadores pueden animar al niño a descubrir el mundo por sí mismo, brindándole a la vez consuelo y apoyo.

4. Brindar apoyo emocional disponible, mostrando empatía y validación hacia las emociones del niño cuando se siente angustiado o confundido. Esto le ayuda a aprender a regular sus propias emociones.

5. Crear un vínculo afectivo a través del juego, que le permita aprender habilidades sociales, expresión emocional y el desarrollo de confianza en sí mismo.

FASES DEL APEGO EN LA INFANCIA

El apego es un proceso gradual que evoluciona en varias fases:

1. Fase preapego (0-2 meses): Fase de proximidad y protección. El niño capta la atención de un adulto cercano, normalmente la madre. Comienza a reconocer señales sensoriales, como el olor y la voz.

2. Formación del apego (2-6 meses): Los bebés comienzan a distinguir entre las personas que están regularmente presentes y aquellos que no lo están.

3. Consolidación del apego (6 meses - 2 años): Hay una búsqueda de proximidad y uso del cuidador como "base segura" para explorar el mundo.

4. Formación de una relación recíproca (a partir de los 2 años): El niño adquiere habilidades lingüísticas y cognitivas, comienza a entender que el cuidador tiene obligaciones, permitiendo que la relación de apego sea más equilibrada y que empieze a desarrollar mayor autonomía.

CÓMO AFECTA EL APEGO EN LA NIÑEZ EN LA EDAD ADULTA

El tipo de apego que un niño desarrolla en sus primeros años de vida tiene profundas repercusiones en su vida adulta. Mary Ainsworth, a través de su estudio "la situación extraña", identificó varios patrones de apego que influyen en el comportamiento de las personas a lo largo de sus vidas:

- **Apego seguro:** los adultos confían en los demás, son capaces de intimar emocionalmente y tienen una autoestima equilibrada.
- **Apego ansioso-ambivalente:** son adultos dependientes emocionalmente y temen el abandono, lo que los lleva a comportarse de manera posesiva o demandante, necesitando reafirmación de que son queridos. Experimentan altos niveles de ansiedad en sus relaciones.
- **Apego evitativo:** tienden a evitar la intimidad emocional y suelen ser autosuficientes. Son percibidos como distantes o fríos en sus relaciones, pudiendo tener dificultades para establecer relaciones profundas y satisfactorias.
- **Apego desorganizado:** vinculado con experiencias de abuso o negligencia. Suelen tener comportamientos contradictorios en sus relaciones, alternando entre la necesidad de cercanía y el temor a ella. Propensos a desarrollar trastornos emocionales y tener dificultades para establecer relaciones estables.

NOTICIAS consum

Empleo

Consum contrata a un centenar de personas para atender sus tres nuevas tiendas

Consum ha contratado a 105 personas para la puesta en marcha de sus tres nuevos supermercados en los últimos meses. Se trata de la tienda de Huércal de Almería (Almería), que abrió sus puertas en septiembre, y de los dos nuevos supermercados de la provincia de València, que se inauguraron a principios de octubre: uno en el barrio de Orriols, en València, y el otro en Tavernes de la Valldigna.

Con la tienda de Huércal de Almería, a 7 kilómetros de la capital almeriense, la Cooperativa alcanza los 23 supermercados en la provincia y continúa su expansión en Andalucía, donde ya suma 38 tiendas (25 Consum y 13 franquicias Charter).

Tras las dos aperturas de la Comunitat Valenciana, Consum cuenta ya con 512 tiendas, 300 supermercados propios y 212 franquicias Charter, en esta región.

En este ejercicio 2024, la Cooperativa prevé abrir un total de 15 tiendas, 7 de ellas en la Comunitat Valenciana, 4 en Cataluña, 2 en la Región de Murcia, 1 establecimiento en Andalucía y 1 más en Castilla-La Mancha.

Crecimiento

Charter abre más de una veintena de tiendas en el primer semestre de 2024

Charter, la franquicia de Consum, ha abierto 23 nuevos supermercados en el primer semestre de su ejercicio 2024 y prevé finalizarlo con cerca de 470 tiendas en funcionamiento. El objetivo es abrir un total de 35 establecimientos distribuidos entre Cataluña (15), Comunitat Valenciana (10), Castilla-La Mancha (7), Andalucía (2) y Murcia (1). Además, está previsto que las ventas de Consum a la franquicia aumenten hasta los 765,9 millones de euros, lo que supondría un incremento del 10,43% respecto a 2023.

En la Comunitat Valenciana, Charter ha inaugurado un total de diez tiendas. En Cataluña, uno de los principales focos de expansión, Charter ha realizado otras siete aperturas. La franquicia de Consum continúa creciendo también en Castilla-La Mancha donde ha puesto en marcha tres nuevas tiendas. En Andalucía, ha abierto un supermercado en Vélez-Rubio y otro en Sorbas, ambos en la provincia de Almería. En Murcia ha realizado una apertura en el municipio de Yecla.

Inclusión

Más de 1.400 personas mejoran su empleabilidad gracias a la colaboración entre Consum y Cruz Roja

Consum y Cruz Roja renuevan su alianza en materia de empleo para el periodo 2024-2025. El acuerdo, que ha mejorado la empleabilidad de 1.435 personas en 2023, pretende apoyar a las personas con mayores dificultades para acceder al mercado laboral ofreciéndoles orientación y formación, además de potenciar la cooperación empresarial y social a través de acciones de Responsabilidad Social Empresarial. Gracias a esta alianza, un total de 260 personas han conseguido un contrato de trabajo desde 2014.

El Plan de Empleo de Cruz Roja alcanza anualmente a más de 11.371 personas en la Comunitat Valenciana, priorizando acciones dirigidas a personas desempleadas muy alejadas del mercado de trabajo como mayores de 45 años, migrantes, personas con alta vulnerabilidad laboral, mujeres en dificultad, jóvenes de baja cualificación, etc

Ahorro

La Cooperativa reparte más de 39,3 millones de euros en descuentos para los socios-cliente en lo que va de año

Consum ha entregado un total de 39,3 millones de euros en cheques y descuentos entre enero y julio de 2024, un 5% más que en el mismo periodo del año anterior. Estos descuentos de la Cooperativa exclusivos para los socios-clientes han supuesto un ahorro medio de 19,7€ por persona y han llegado a más de 1,9 millones de socios-clientes, un 6% más que en 2023.

En el último año la Cooperativa ha emitido más de 13,3 millones de cheques, un 7% más que en el mismo periodo del año anterior dentro de su programa de ventajas Mundo Consum. Consum favorece el ahorro de los consumidores con descuentos que recompensan la fidelidad de sus socios-clientes al devolverles una parte de sus compras con cheques mensuales, y ofreciéndoles una oferta personalizada adaptada a los gustos de cada socio.

Semana Contra el Desperdicio Alimentario

Consum dona más de 5.000 toneladas de alimentos en lo que va de año, el 77% producto fresco

Consum ha donado a través de su Programa Profit 5.036 toneladas de alimentos a colectivos vulnerables entre febrero y agosto de 2024, un 6% más que en el mismo periodo del año anterior. El 77% de los alimentos donados son productos frescos, procedentes de las secciones de fruta y verdura, carnicería, charcutería, pescado envasado y horno. El valor total de los alimentos donados por la Cooperativa asciende a 15,8 millones de euros.

Con este programa de gestión responsable de alimentos la Cooperativa reduce el desperdicio alimentario y favorece una alimentación más variada entre las personas beneficiarias. Además, minimiza su impacto en el entorno, ya que con esta donación se ha evitado la emisión de 1.814 toneladas de CO_2, que se habrían generado si se hubieran convertido finalmente en residuos.

La Cooperativa se sumó del 23 al 29 de septiembre, a la campaña de sensibilización de la 7.ª Semana contra el Desperdicio Alimentario que impulsa la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC) compartiendo mensajes sobre la necesidad de realizar un consumo responsable y aportando a sus clientes consejos sobre aprovechamiento en su red de tiendas y a través de sus perfiles oficiales de redes sociales.

Entrenosotros

magazine digital

consum

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