

Entrenosotros

Receptes

La felicitat
es pot menjar?

Saber comprar

Hàbits per a una compra
més saludable en 2025

Cura infantil

Consells per a previndre
els polls i per a tractar-los

Mascotes

Com afecta el
soroll als gossos?



Intoleràncies alimentàries

Solucions fàcils
per a cada cas

5

POBLES I PLATS

per a entrar en
calor a l'hivern

El tema del mes

Els voluntaris i la dana, un exemple de solidaritat en temps difícils

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies

Comencem un any nou amb tot per fer i molt per construir. 2024 ha sigut un any difícil per a València, especialment pel desastre que va provocar la dana i les riuades a finals d'octubre, que van afectar 84 municipis de la Ribera Alta, Utiel-Requena, la Foia de Bunyol, l'Horta Sud i diverses pedanies de València.

En catàstrofes naturals com esta, la intervenció immediata és crucial no només per a rescatar les persones afectades, sinó per a proporcionar-los bens bàsics com ara aigua, aliments, refugi i, sobretot, companyia. En este escenari, el paper dels voluntaris adquirix una rellevància extraordinària, com a primera línia de resposta. És el nostre **Tema del mes**, en homenatge a la tasca dels voluntaris des del minut u de la tragèdia, per a ajudar els més de 850.000 afectats (la mateixa població que la ciutat de València).

A pesar de totes les dificultats viscudes, tots podem intentar vore la part positiva de la vida i buscar la felicitat, envoltats de les persones que més ens volen. La felicitat és un estat d'ànim, una opció de vida. També la podem generar per mitjà d'uns aliments rics en hormones conegudes com "de la felicitat". Vols saber quins són? En **Hui mengem** en tens tots els detalls.

Els cítrics (taronges, mandarines, llimes i pomelos) són uns aliments que contenen vitamina C, capaç de retardar l'envelliment cel·lular. Espanya n'és una de les principals zones productes del món, però... saps quina varietat de taronges i de mandarines podem consumir cada mes? T'ho contem tot en **Els frescos**.

Les llavors s'estilen i tenen un consum cada vegada més estés. Si vols descobrir-ne les propietats, els tipus i els beneficis, només has d'entrar a **A examen**. T'animes a incloure'n en la dieta? També és tendència fer un consum més sostenible per a evitar el malbaratament alimentari i consumir productes de proximitat, que ens permeta garantir uns hàbits de compra més saludables per a la nostra salut i el nostre entorn. Ho pots llegir en **Saber comprar**.

També et pot interessar una escapadeta per a conèixer cinc pobles i els seus cinc plats per a entrar en calor; **Els 5** d'Elisabet Benavent, coneguda en les xarxes socials com Beta Coqueta; què podem fer per a previndre els temuts polls, o com afecta el soroll als gossos.

I si vols més informació sobre alimentació, estils de vida saludables i consells útils de bellesa, entra en entrenosotros.consum.es. Bon 2025!

Equip

Edició: 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. Av. d'Alginet, núm. 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **Adreça electrònica:** comunicacionexterna@consum.es. **Col·laboracions:** Juan Gil (psicòleg), Sarrià Masià (traductors), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotes). **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

Els voluntaris i la dana, un exemple de solidaritat.

16

Viatjar amb gust

5 pobles i 5 plats per a entrar en calor a l'hivern.



20

A examen

Beneficis i propietats de les llavors.

21

Saber comprar

Any nou, hàbits nous per a una compra més saludable.

22

És eco, és lògic

Sostenibilitat i salut: aliats per a millorar el benestar.

24

Coneix-te

Planta cara al *bullying*!

25

Salut i bellesa

Intoleràncies alimentàries: solucions fàcils per a cada cas.

26

Mascotes

Com afecta el soroll als gossos?

Els voluntaris han sigut molt importants per a la recuperació dels pobles afectats per la dana i han netejat de fang els carrers en la reconstrucció dels danys per la inundació.

28

Cura infantil

Previndre els polls i tractar-los: consells pràctics per a pares preocupats.

30

Notícies Consum

- Consum, amb les poblacions afectades per la dana a València.
- Primera plataforma logística neutra en CO₂ d'Espanya.
- Consum compra 9 supermercats a l'empresa valenciana Kuups.
- Consum obri 9 noves tendes en l'últim trimestre i genera més de 270 nous llocs de treball.



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 NECESSTATS
I ELS INTERESSOS
DELS NOSTRES CLIENTS

Per això hem ampliat la secció de
mascotes dels nostres supermercats.
Volem valorar que la teua mascota és
com un més de la família; per això,
igual que en Consum trobes tot el
que busques per a tu, també hi pots
trobar la varietat d'assortiment més
àmplia per a ells i per a cada tipus de
mascota. Vine a redescobrir-la ara!

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

JUNTS FEM *consum*

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

Junts fem consum



Este mes provem...

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

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

Compartint trucs i consells

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

Recepta guanyadora

★★★★★

Crema de pèsols innovada

400 g de pèsols
congelats
1 ceba
1 porro
1 creïlla mitjana
1 litre d'aigua
Un poc de sal
Un pessic de pebre molt
Un raig d'oli d'oliva
verge extra

Elaboració: Pica la ceba i el porro i sofrig-
los en una olla amb un poc d'oli d'oliva
verge extra. Quan comencen a ablanir-
se, afig-li la creïlla pelada i trossejada.
Sofrig-ho a continuació. Incorpora-hi els
pèsols congelats i cobrix-los amb aigua.
Bull-los durant 15 minuts. Punxa la creïlla
per comprovar que està feta i tritura-la.
Innova per donar-li un toc diferent: afig-
li gelatina de taronja a làmines fines, o
com una bola menuda. Si ho preferixes,
prepara una crema de pèsols freda i
acompanya-la amb un núvol de sorbet
de mandarina.

Josefa Paniagua Perez

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

"Quina il·lusió! M'encanta Consum, el vaig conèixer unes vacances
a Peníscola i ara podré vindre ací, a Rubí! Teniu l'èxit garantit.



INSTAGRAM

"Moltes gràcies @supermercadosconsum perquè sempre esteu
a l'altura de les circumstàncies."



X

"Si el Servei d'Atenció al Client de Consum és una MERAVELLA,
es diu en majúscules i es donen les gràcies."

Els 5 de...

Elísabet Benavent

Elísabet Benavent, coneguda en xarxes socials com a Beta Coqueta, és una de les escriptores més prolífiques del panorama literari contemporani amb prop de 4.500.000 exemplars venuts de les seues obres. Llicenciada en Comunicació Audiovisual per la Universitat Cardenal Herrera CEU de València, va començar a publicar els seus llibres l'any 2013.

La seua saga *Valeria* i les seues novel·les *Fuimos canciones* i *Un cuento perfecto* han sigut adaptades a la televisió per Netflix. L'últim llibre és *Esnob*, publicat el 2024.



Anous. Sempre m'agrada tindre un pot d'anous pelades en la cuina. Les mescle amb el iogurt, me les menje amb fruita i a vegades en pose en les ensalades... i en eixos viatges que es fan a la cuina sense saber molt bé amb quina intenció.

Vi. M'agrada compartir amb les meues amigues estones de vi i de brindis, per això sempre en guardo en casa algunes botelles per si ix una reunió d'última hora. El meu vi preferit és el negre, encara que tampoc rebutjaria mai un vi blanc ben fred.

Café. No pot faltar en el meu rebost. No diré que "sense café no soc persona", però m'ajuda a despertar-me i a concentrar-me. A més a més, també hi ha una certa cerimònia al voltant d'eixe moment de descans, de parar per a prendre't un café, que em fa sentir que estic en casa i en calma.

Aigua amb gas. Estic completament enganxada a l'aigua amb gas. Me la prepare amb gel i una rodanxeta de llima i sempre en tinc a mà quan m'assente davant de l'ordinador.

Gaspaxo. No és que siga mala cuinera, és que no tinc la paciència que cal per a dedicar-li temps a la cuina. És una de les meues assignatures pendents. Així que el gaspatxo preparat em salva moltes vegades d'algun sopar. A més a més, m'encanta.

Per la realització d'este reportatge, Elísabet Benavent i Consum entreguen **500 €** a l'**Associació Feliana**. Entre les iniciatives solidàries de la Cooperativa destaca el programa Profit de donació d'aliments, el programa de **Vendes socials** i les col·laboracions d'acció social que manté amb diverses ONG. Durant el 2022, el Programa Solidari de la Cooperativa va obtindre una dotació de 26,2 milions d'euros, la major parte destinada a l'**ODS 2 Fam Zero**, a través del seu programa Profit.

La felicitat es pot menjar?

Descobrix com alguns aliments estimulen les hormones del plaer i milloren el teu benestar emocional i físic cada dia.

La felicitat és la sensació de benestar i d'optimisme que experimentem de manera personal quan aconseguim alguna cosa plaent. Igual que les altres emocions, es deu en gran manera a la química del nostre cervell. Un grup de neurotransmissors —dopamina, serotonina, endorfines i oxitocina— són els encarregats de provocar estes sensacions, per això són coneguts com les «hormones del benestar». Encara que el nostre cos està programat per a generar-les per si mateix, podem augmentar-ne la producció de manera natural per millorar el nostre estat si seguim alguns hàbits:

- **Practicar exercici físic**, almenys tres vegades per setmana.
- Seguir una **dieta saludable**.
- Mantindre **relacions socials**.
- **Fer activitats** lúdiques i *hobbies*.
- **Passar temps a l'aire lliure**.
- **Dormir** entre 7 i 8 hores diàries.

Aliments rics en dopamina, serotonina, oxitocina i endorfines



Alvocat



Plàtans



Ous



Avena



Salmó



Xocolata



Fruita seca



Iogurts



Espínacs



Pinya

Energia: 160 kcal
Hidrats de carboni: 18,9 g
Sucres simples: 4,7 g
Proteïnes: 8 g
Greixos: 5,8 g
G. saturats: 1 g
G. poli: 0,8 g
G. mono: 3,6 g
Colesterol: 0,2 mg
Fibra: 4,3 g

CREMA DE LLENTILLES ROGES, CARABASSA I CURRI*

Ingredients:
6 persones

Temps: 50 minuts

- 120 g de ceba
- 2 alls
- 2 g de gíngebre fresc ratllat
- 2 g de curri molt
- 1 kg de carabassa (pes sense pell ni llavors)
- 150 g de lletilles roges
- 1.200 ml de caldo de verdura casolà
- 120 g de iogurt natural
- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- Llavors de sèsam (opcional)
- Celiandre fresc (opcional)

Preparació:

Pela la ceba i pica-la a trossos menuts, però no massa fins. Calfa 2 cullerades soperes d'oli en una cassola i ablanix la ceba a foc suau durant 10 minuts, aproximadament. Mentrestant, pela la carabassa, talla-la per la mitat i retira'n les llavors i els brins. Talla-la en daus regulars d'uns 2 centímetres. Pela els alls, talla'ls per la mitat i retira el germen de l'interior. Quan la ceba estiga blaneta, afeg-li el curri, el gíngebre ratllat i els alls. Remena-ho. Incorpora-hi les lletilles roges i la carabassa i mescla-ho bé perquè s'impregne dels aromes del curri i el gíngebre i es cobrisca d'oli. Ofega-ho tot amb el caldo calent. Tapa la cassola i deixa-ho coure a foc mitjà durant uns 20 minuts. Tritura-ho bé i servix la crema amb llavors de sèsam i unes fulles de celiandre fresc.

SALMÓ AMB Salsa cremosa d'espínacs, all i llima

Ingredients:

2 persones

Temps:

15 minuts

- 300 g de salmó a lloms
- 20 g d'oli d'oliva verge extra
- 2 alls
- 200 g d'espínacs frescos
- 1 ratlladura de llima
- 5 ml de suc de llima
- 60 g de formatge d'untar
- 60 ml de llet desnatada

Preparació:

Calfa una paella amb oli i marca els lloms de salmó, lleugerament, per tots els costats. Reserva'ls en un plat. Lamina els alls i sofrig-los en una paella amb l'oli, sense deixar que es dauren. Afeg-los els espínacs, la ratlladura i el suc de la llima, el mascarpone i la llet. Salpebra-ho i cuina-

ho fins que els espínacs comencen a ablanir-se, però sense fer-los excessivament. Trasllada la salsa a un recipient apte per a microones i col·loca-hi els lloms de salmó damunt. Tapa-ho amb paper film, fes-li uns forats i introdueix-ho al microones. Programa dos minuts a màxima potència. Servix-ho immediatament.

Energia: 380 kcal
Hidrats de carboni: 3,8 g
Sucres simples: 3,6 g
Proteïnes: 25,7 g
Greixos: 29,1 g
G. saturats: 8,2 g
G. poli: 3,1 g
G. mono: 14,5 g
Colesterol: 70 mg
Fibra: 5,1 g

CREMA DE PLÀTAN, XOCOLATA I ALVOCAT

Ingredients:
4 persones

Temps: 40 min

- 200 g d'alvocat madur
- 40 g de dàtils sense pinyol
- 25 g de cacau 90% en pols sense sucre
- 120 g de plàtan madur
- 50 g de xocolata negra
- 120 g de taronja (ratlladura i suc)
- 5 ml d'essència de vainilla
- 150 ml de llet d'ametles o d'avellanes
- Sal
- Avellanes picades (opcional)
- Groselles (opcional)

Preparació:

Trau la polpa de l'alvocat amb cura. Fon el xocolata al microones amb cura o al bany maria. Pica els dàtils sense pinyol. Tritura l'alvocat amb els dàtils, afeg-li el cacau en pols, un pessic de sal, l'essència de vainilla, ratlladura de taronja i una cullerada de suc, i torna-ho a triturar. Incorpora-hi el plàtan pelat tallat a trossos, tritura-ho i tira-hi també el xocolata. Prova'n la textura i tira-hi la llet a poc a poc, afegint-ne més o menys segons el gust. Torna a triturar el conjunt fins que tinga una textura totalment homogènia

Energia: 192 kcal
Hidrats de carboni: 21,9 g
Sucres simples: 20,95 g
Proteïnes: 3 g
Greixos: 10,25 g
G. saturats: 3,8 g
G. poli: 0,9 g
G. mono: 5 g
Colesterol: 0,15 mg
Fibra: 4,4 g

els frescos

CÍTRICS

Font de vitamina C i antioxidants naturals

Els cítrics són famosos per l'alt contingut en vitamina C i el sabor àcid i dolç, segons les varietats. Espanya és una de les principals zones productores del món. Gràcies al nostre clima podem consumir estes fruites tan refrescants quasi tot l'any.

Cítrics, antioxidants naturals

Encara que el nostre organisme té els seus propis antioxidants per a defensar-se dels radicals lliures, amb estos no n'hi ha prou i per això n'hem d'obtenir per mitjà de l'alimentació. Els cítrics (taronges, mandarines, llimones i aranges) són uns aliments que contenen àcid ascòrbic o vitamina C, capaç de retardar l'envelliment cel·lular. Per la seua hidrosolubilitat, esta vitamina antioxidant es troba intra i extracel·lularment en la major part dels sistemes biològics. El seu paper antioxidant és doble, segons la Societat Espanyola de Nutrició (SEN): elimina directament els radicals i protegeix les lipoproteïnes LDL de l'oxidació, de manera que reduïx el risc de patir aterosclerosi i malalties cardiovasculars. A més a més, ajuda a regenerar la vitamina E.

D'altra banda, la vitamina C intervé en la formació de col·lagen, ossos i dents i glòbuls rojos i en l'absorció del ferro dels aliments, i reforça el nostre sistema immunitari. Alguns cítrics contenen potassi, un mineral necessari per a l'activitat muscular normals, i magnesi, que ajuda al bon funcionament de l'intestí, els nervis i els músculs. La seua en riquesa en sucres, especialment en fructosa, fa que l'organisme els assimile fàcilment. A més, tenen un contingut elevat en aigua. Els cítrics són aliments amb poques calories i, com que tenen un contingut baix en greixos i proteïnes, són un aliat important en la dieta diària, sobretot a l'hivern.

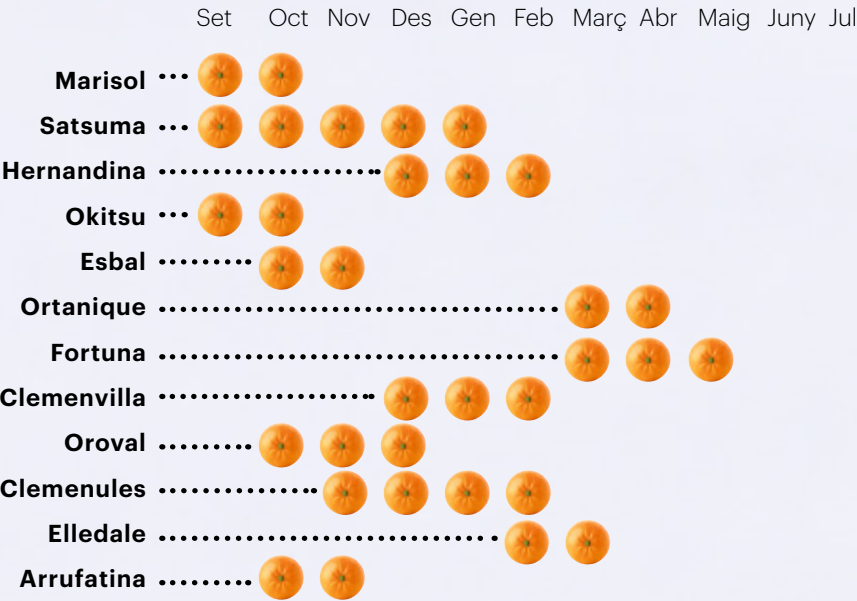
Cada mes, una varietat

Per sort, el clima mediterrani permet allargar la temporada citrícola quasi tot l'any. Les principals varietats que en podem trobar en el mercat són:

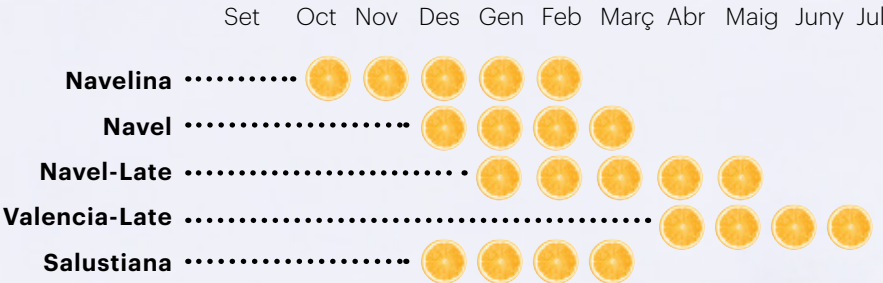
- **Taronges:** Washington Navel, Thomson, Navelina, Navel, Navel-Late, Valencia-Late i Salustiana.
- **Mandarines:** Marisol, Satsuma, Hernandina, Okitsu, Esbal, Ortanique, Fortuna, Clemenvilla, Oroval, Clemenules, Elledale i Arrufatina.
- **Llimes:** Verna, Fino, Eureka i Lisbon.
- **Pomelos:** Marsh, Red Blush i Star Ruby.

Però... sabries distingir quina és la millor varietat de taronja o de mandarina en cada moment? Els calendaris següents et poden ajudar a descobrir-ho:

CALENDARI de mandarines



CALENDARI de taronges



Sabies que...

El color taronja típic de les taronges i les mandarines es deu a l'exposició al fred nocturn quan encara estan en l'arbre; per això, en els països tropicals les taronges madures són verdes.

La llima té efectes astringents i està totalment prohibida en restrenyiments crònics i úlceres gastroduodenals.

En la taronja, la fibra es troba en la polpa blanca que hi ha davall la pell i entre els gallons. Per això, el contingut de fibra baixa en el suc, ja que normalment es cola i esta part es perd. La taronja i la llima són els cítrics que contenen més vitamina C.

IGP 
Cítricos Valencianos

La IGP "Cítricos Valencianos" certifica aquells cítrics (taronges, mandarines i llimes) que es cultiven a la Comunitat Valenciana i complixen tots els requisits exigits, tant de garantia d'origen com de qualitat.

Els voluntaris i la dana:

un exemple de solidaritat en temps difícils

Què és una dana?

Una dana (depressió aïllada en nivells alts) és una situació atmosfèrica que té lloc quan una massa d'aire fred es desplaça en altura i queda aïllada dels corrents d'aire principals. Quan esta massa xoca amb l'aire càlid i humit de la superfície, es produïxen fortes inestabilitats que donen lloc a pluges intenses i tempestes elèctriques. Este fenomen es presenta especialment en la conca mediterrània, on les condicions climàtiques són propícies perquè es puga formar.

Les pluges forts, els vents intensos i les pluges torrencials són només alguns dels fenòmens que solen acompanyar una dana. Al marge dels danys materials evidents i l'impacte en les infraestructures, este fenomen posa a prova la resiliència de les comunitats senceres i fa ressaltar la tasca inestimable dels voluntaris i voluntàries que es mobilitzen per ajudar. N'és un exemple clar la catàstrofe que van patir els veïns de la província de València el mes d'octubre passat.

En estos moments de crisi, la intervenció immediata és crucial no només per a rescatar les persones afectades, sinó per a proporcionar-los bens bàsics com ara aigua, aliments, refugi i, sobretot, companyia. En este escenari, té una rellevància extraordinària el paper dels voluntaris, a vegades com a primera línia de resposta en molts llocs on els recursos institucionals tarden a arribar o, unes altres, com a línia de continuïtat i confiança una vegada els efectes del temporal comencen a mitigar-se, però encara persisteix el dolor de la pèrdua.

Molts dels voluntaris que participen en estes situacions es veuen impulsats pel desig d'ajudar els veïns i de contribuir al benestar de les seues comunitats.

En esta pàgina, voluntaris que es dirigixen a netejar els carrers de fang per a la reconstrucció dels danys que ha provocat la inundació.



L'aspecte dels voluntaris s'ha normalitzat als carrers de les poblacions afectades. En la foto inferior, apareixen esguitats de dalt a baix pel tarquim amb les botes tacades de color marró, a més de la mascareta i el material de neteja cobert de fang.

A l'esquerra podem veure diversos d'estos voluntaris que caminen amb botes improvisades per la carretera V-30 prop del barri de la Torre després de les inundacions, per ajudar en les tasques de neteja.



tema del mes

A l'esquerra, veïns i voluntaris caminen pel fang; als costats, mobles i electrodomèstics danyats per la riuada.

Davall, màquines i persones treballen sense descans per reconstruir la localitat de Paiporta i poder intentar recuperar la vida en el poble.



En esta página, diverses fotos de voluntaris: la solidaritat de la població ha sigut immensa i la gent jove s'hi ha abocat des de tot arreu d'Espanya. Dalt, dos joves que porten unes pales; a la dreta, voluntaris amb equips de protecció individual per protegir-se de la contaminació del fang a la localitat afectada de Catarroja. Davall, un dels ponts greument afectats pel pas de la dana.



Els serveis de Protecció Civil ajuden els damnificats en una de les carreteres afectades durant les riuades que van provocar els desastres.

El paper dels voluntaris davant la dana

- **Rescat i evacuació:** acollir persones, ajudar-ne d'altres atrapades a sa casa, rescatar aquelles que estan en risc, inclús arriscant la pròpia integritat, i facilitar el trasllat a llocs segurs.
- **Neteja i reconstrucció:** una vegada ha passat la tempesta, comença la faena de reconstrucció. Els voluntaris participen en la neteja de runa, en la restauració de camins, en la higienització d'efectes personals i en la rehabilitació de tota classe d'espais, tant comunitaris com privats.
- **Distribució d'aliments i subministraments bàsics:** molts voluntaris opten per treballar en punts de distribució per a entregar aliments, aigua i mantes a les persones afectades, o bé per a cuinar perquè tant els veïns com els voluntaris i els serveis d'emergència es puguin alimentar amb un plat de menjar calent durant les jornades de treball.
- **Posar en contacte les famílies:** en un primer moment després de la catàstrofe, les comunicacions tenen un

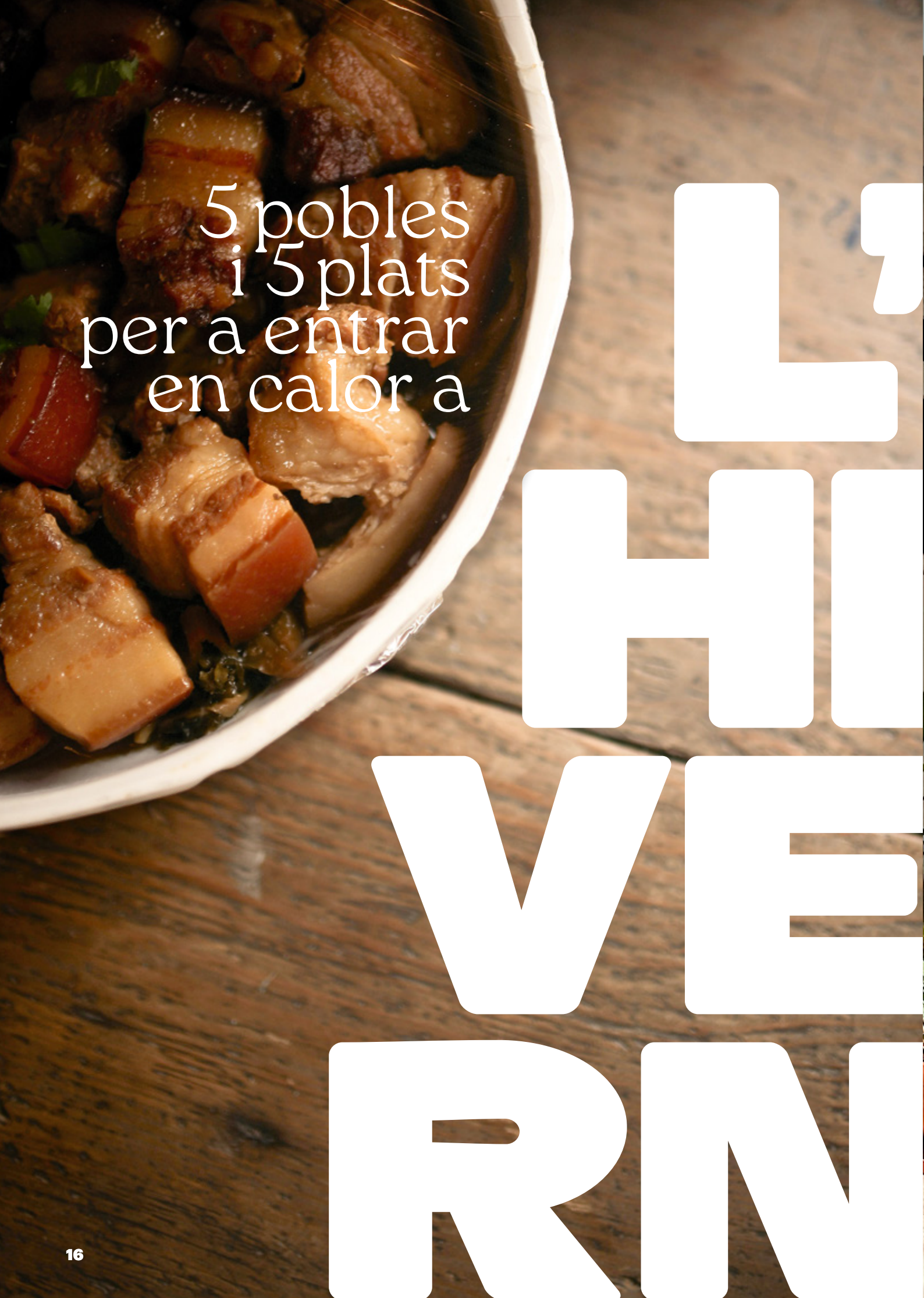
paper fonamental per a poder comunicar-se amb l'entorn familiar o sol·licitar suport. En este últim cas de dana a Espanya, moltes poblacions van estar incomunicades diversos dies, per això era bàsic, per a molts familiars preocupats que no podien accedir a la zona, contactar amb els afectats i saber en quin estat es trobaven. Les xarxes socials es van convertir en una ferramenta molt pràctica per a posar en contacte els familiars dels afectats amb voluntaris de la zona, que sí que disposaven de connexió a Internet i que es van prestar a anar a comprovar l'estat de salut dels afectats al seu domicili, i permetre així la comunicació entre famílies.

- **Companyia i suport psicològic:** les pèrdues materials i l'experiència traumàtica d'una catàstrofe natural afecten emocionalment, per això molts voluntaris dediquen els esforços a oferir suport psicològic o simplement a acompanyar els damnificats en el dia a dia per donar-los consol i abric.

En moments de crisi, la intervenció immediata és crucial no només per a rescatar les persones afectades, sinó per a proporcionar-los bens bàsics com ara aigua, aliments, refugi i, sobretot, companyia. En este escenari, el paper dels voluntaris adquirix una rellevància extraordinària.

La solidaritat en acció

La dana és, sens dubte, un recordatori de la vulnerabilitat de les comunitats davant els fenòmens naturals cada cop més extrems. En aquest context, la feina dels voluntaris no només representa un acte de generositat, sinó també una responsabilitat col·lectiva en un món en què els desastres són cada cop més freqüents. La seva feina ens inspira a ser més solidaris i a reflexionar sobre com podem contribuir, en la mesura de les nostres possibilitats, a construir una societat més resilient i compromesa. En temps difícils, la solidaritat i l'acció conjunta de la comunitat són la nostra millor eina per a seguir endavant. Prendre mesures per mitigar els efectes del canvi climàtic i preparar-nos millor per a aquesta mena de fenòmens esdevé una prioritat, no només per a protegir les nostres comunitats, sinó també per a garantir un futur sostenible.



5 pobles
i 5 plats
per a entrar
en calor a

EL HIV VE RN





viatjar amb gust



Bocairent (Comunitat Valenciana)

Situat a la serra de Mariola, Bocairent es troba en una zona protegida coneguda per la riquesa en flora, especialment herbes aromàtiques, i per la fauna diversa. És un lloc ideal per a practicar senderisme o ciclisme i per a disfrutar de paisatges espectaculars.

LLOCS DESTACATS:

- **Les Covetes dels Moros:** un conjunt de coves artificials d'origen medieval, situades en un penya-segat. Es creu que podrien haver servit com a magatzems o refugis.
- **Església parroquial de l'Assumpció:** construïda en el segle XVI, combina elements dels estils renaixentista i barroc i allotja una col·lecció important d'art sacre.
- **Barri medieval:** els carrers empedrats i les cases tradicionals creen un ambient d'una altra època.

I si vols entrar en calor..., olleta, un guisat de llegums, carn i embotits perfecte per als dies freds. Es tracta d'un plat reconfortant i nutritiu, ideal per a entrar en calor, encara que també es consumix en qualsevol època de l'any.

Taüll (Catalunya)

Situat a la vall de Boí, és conegut per les esglésies romàniques, declarades Patrimoni de la Humanitat. A l'hivern, el paisatge nevàt és espectacular. Este racó del Pirineu català és una destinació ideal per als amants de la tranquil·litat, l'art romànic i els paisatges de muntanya.

LLOCS DESTACATS:

- **Sant Climent de Taüll:** una joia de l'art romànic català, famosa pels frescos.
- **Parc Nacional d'Aigüestortes:** és una de les portes d'entrada a este increïble parc natural amb llacs d'alta muntanya, rius, boscos i cims.
- **Activitats a l'aire lliure:** l'estació d'esquí de Boí Taüll i les rutes de senderisme, com la que porta a l'estany de Llebreta.

I si vols conèixer els productes típics..., trinxat de la Cerdanya, un plat de col, creïlla i cansalada. Este plat és especialment popular durant els mesos d'hivern, quan els productes frescos del camp i la necessitat de calories per a combatre el fred predominen en la dieta local.



Dalt a l'esquerra, façana barroca de marbre roig i negre de la basilica de la Vera Cruz, a Caravaca. Al costat, un grup de persones entra a les Covetes dels Moros de Bocairent. Davall, un plat d'olleta.

Almagro (Castella-la Manxa)

En el cor de la Manxa, Almagro és conegut no només per la rica herència cultural, sinó també per la seua joia gastronòmica: les albergínies. La Plaza Mayor i el Corral de Comedias, el teatre més antic d'Espanya, oferixen un ambient acollidor per a complementar l'experiència.

LLOCS DESTACATS:

- **Corral de Comedias:** este teatre del segle XVII és únic. Conservat tal com era en l'època, és la seu del Festival Internacional de Teatre Clàssic.
- **Plaza Mayor:** és el cor de la ciutat i un dels espais més emblemàtics de Castella-la Manxa. Destaca per les galeries envidriades d'estil renaixentista.
- **Al voltant:** a prop hi ha llocs d'interés natural i cultural, com ara el Parc Nacional de Las Tablas de Daimiel i les restes arqueològiques de Calatrava la Vieja.

I si vols disfrutar de la joia de la zona..., albergines d'Almagro: tradicionalment se servixen com a aperitiu o tapa, acompanyades de pa o inclús amb formatge i embotits. El seu sabor àcid, lleugerament picant i especiat, les fa ideals per a maridar-les amb vins de la regió o cerveses artesanals.



Dalt, albergines d'Almagro, a Castella-la Manxa, a la Plaza Mayor de la localitat. Al costat, plat de trinxat de la Cerdanya, típic de la zona pirinenca de Catalunya. Al costat d'estes línies, Sant Climent de Taüll, a la vall de Boí, envoltat de les muntanyes dels Pirineus. Davall, cases baixes blanques típiques de La Alpujarra, amb les seues ximeneres.



Quan viatges tasta els plats típics de la zona: d'aperitiu, unes albergines d'Almagro; per a entrar en calor, un plat d'olleta o de trinxat; de segon, un *plato alpujarreño*, i per postres, unes *yemas* de Caravaca. Un menú complet.

Las Alpujarras (Andalusia)

Formada per poblets menuts, La Alpujarra de Granada és perfecta a l'hivern per a disfrutar d'una vista nevada i d'un ambient rural.

LLOCS DESTACATS:

- **Pampaneira, Bubión i Capilerira:** al barranc de Poqueira, oferixen uns paisatges espectaculars.
- **Trevélez:** el poble més alt d'Espanya, famós pel pernil curat i la vista.
- **Lanjarón:** conegut per les aigües termals i els balnearis.

I si vols reposar forces..., *plato alpujarreño*: una combinació de pernil serrà, xoriço, botifarra, llom, creïlles de pobre i un ou fregit. És un plat contundent, ideal per als dies freds.

Caravaca de la Cruz

(Regió de Múrcia)

Este poble, conegut com un dels llocs sants del món, és ideal per a disfrutar de la tranquil·litat de l'hivern. El nucli històric i el santuari són imprescindibles.

LLOCS DESTACATS:

- **Santuari de la Vera Cruz:** ubicat en un castell medieval, és un símbol de fe i devoció. Combina elements renaixentistes i barrocs i oferix una vista espectacular de la ciutat.
- **Paratge de Las Fuentes del Marqués:** un espai natural ideal per a disfrutar de la tranquil·litat, amb brolladors, rutes de senderisme i un entorn pintoresc.
- **Cueva del Puerto:** una de les coves més espectaculars de la regió, amb formacions geològiques impressionants.

I si vols endolcir el recorregut..., *yemas* de Caravaca, unes delícies elaborades amb rovell d'ou i sucre; coques de taronja i ametla, rebosteria típica de sabor dolç i cítric, o *alfajor* murcià, un dolç d'arrels àrabs, fet amb mel, ametles i espècies.

Les llavors: beneficis i propietats

Les llavors s'estilen i tenen un consum cada vegada més estès. Però... què tenen d'especial? Aporten estil, textura, color, sabor i molts nutrients importants per a l'organisme. Descobrix les principals propietats de les llavors, els diferents tipus que n'hi ha i quins beneficis i quines aportacions nutricionals tenen.

Com pots usar les llavors en els plats

Un dels avantatges de l'ús de les llavors en la cuina és la versatilitat: les podem prendre al natural, torrades, rostides, bollides, en infusió, com a farina i, en alguns casos, inclús germinades. Així, les podem consumir tal com les comprem, però també disfrutar-les mesclades amb llet o iogurt, per exemple, o posar-ne en nombrosos plats i preparacions, per a aprofitar, inclús, les propietats espessidores que tenen moltes llavors. Servixen per a preparar tota classe de receptes, tant dolces com salades, i tant aperitius com plats principals, guarnicions o postres. Per exemple, pots afegir unes gustoses pipes de carabassa o de gira-sol, tant torrades com naturals, a cremes de verdures com la de coliflor, la de llombarda o la vichyssoise. Les llavors de xia, d'altra banda, són perfectes per a usar-les en rebosteria i forn, i les llavors de sèsam (sempre torrades, això sí) són un bon ingredient per als plats de pasta i d'arròs. No deixes d'aprofitar estos xicotets i poderosos ingredients en les receptes, que poden portar grans beneficis a la salut del teu organisme, a més de donar un toc diferent als teus plats.

Varietat de llavors

Dins de les famílies de les llavors n'hi ha varietats infinites, però les més comunes en la nostra alimentació són les de gira-sol o les de carabassa. A estes, s'hi han incorporat recentment el sèsam, la xia o el lli. Potser estes últimes són les que s'han fet més populars els últims temps, pel nombrós contingut que n'hi ha en els canals i les xarxes socials.

Quines són les llavors més conegudes i beneficioses per a la salut?

• Llavors de lli

Com altres llavors, les de lli també són font d'àcids grassos essencials i tenen un contingut elevat en proteïnes. A més, aporten fibra soluble, que forma un gel si entra en contacte amb algun líquid, per això es poden utilitzar com a espessidor natural.

• Llavors de sèsam

Estes llavors són de les més utilitzades per a elaborar productes de forn. Riques en greixos insaturats i en fibra i amb una gran quantitat de proteïnes d'origen vegetal, estes llavors oferixen, a més, vitamines E i B, que contribuïxen al bon funcionament del sistema nerviós central.

• Llavors de xia

Igual que el lli, la xia és un espessidor natural i s'utilitza en molts plats per evitar l'ús de farines refinades o de sucre. És rica en àcids grassos Omega-3 i té un contingut elevat en fibra, per això ajuda a millorar el trànsit intestinal.

• Llavors de rosella

La seua mida menuda no impedit que siguin unes de les llavors que tenen més

calci (1.400 mg per cada 100 g). També contenen vitamina A, amb efecte antioxidant i protector de la pell i els cabells. El contingut en ferro també és destacable.

• Llavors de fenoll

En este cas, les podem usar com a condiment o adobament de diferents plats, o bé afegir-ne a diverses receptes de pa. Ajuden en les digestions lentes o pesades, per a combatre còlics i espasmes.

• Pipes de gira-sol

Riques en àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, que ajuden a reduir el colesterol roïn i a elevar el colesterol bo en sang. També són riques en fibra, potassi, fòsfor, ferro i magnesi, a més de vitamines del grup B, vitamina E i àcid fòlic.

• Pipes de carabassa

També destaquen pel contingut en proteïnes (24 grams per cada 100). A més d'usar-se com a complement en qualsevol ensalada, molta gent les tria com a aperitiu saludable a qualsevol hora del dia.

HÀBITS PER A APRENDRE A COMPRAR MÉS SALUDABLE

- **Planificar menús i tipus de plats de forma setmanal.** Ens facilitarà elaborar la llista de la compra i no acumular productes innecessaris en el rebost i en la nevera.
- **Triar bé les quantitats i adequar-les a les persones que les consumirem.** Ens permetrà no comprar de més i així evitarem contribuir al malbaratament alimentari.
- **Apostar per fruites i verdures de temporada.** N'hi haurà més varietat i, a més, són aliments que ens proporcionen els nutrients adequats cada època de l'any per al nostre cos.
- **Incloure aliments amb un alt valor proteic,** com ara carns magres, peix i ous.
- **Fugir dels aliments ultraprocessats** en la mesura possible. Posar l'accent especialment en el valor nutricional del que comprem.
- **Agrupar els aliments per seccions.** Una vegada tinguem el menú fet, convé fer la llista per seccions d'aliments per a optimitzar el temps.
- **Ser capaços de tindre un rebost amb aliments no peribles** que ens aporten bons nutrients, com ara llegums, ous, creïlles, cebes i alls, arròs i pasta integral, que amb alguna conserva ens poden traure de més d'un compromís algunes vegades sense perdre de vista mantindre una alimentació més variada.
- **No anar a comprar amb fam.**

Any nou, hàbits nous per a una compra més saludable

Sàpies com es fa una compra saludable: evita ultraprocessats, tria aliments alts en proteïnes i pren decisions conscients per a cuidar el benestar.

Gener és sinònim de bons propòsits, una altra oportunitat de tornar a començar, de posar-nos reptes nous i, sobretot, de cuidar-nos. Si hi ha una tendència que es repeteix els últims anys, és la de fer un consum més sostenible per a evitar el malbaratament alimentari i un consum de productes de proximitat que, a més, ens permeta garantir uns hàbits de compra més saludables per a la nostra salut i el nostre entorn. És cert que els hàbits dels consumidors han virat cap a una alimentació més sana. Ara intentem cuinar sense greixos i sense calories buides i estem més conscienciats de consumir més productes frescos. També optem per gadgets de cuina que ens ajuden a mantindre l'alimentació més cuidada; però, tot i així, hem d'anar adquirint pràctiques a l'origen per a poder aprendre a fer una compra més saludable.

Per què és clau intentar anar a comprar sense fam?

Segons uns estudis científics de la Universitat de Florida, la fam també influïx en la conducta, per això determina els nostres pensaments i els nostres impulsos. Per tant, si anem a comprar famolencs, correm el risc de caure en la temptació de comprar aliments que no necessitem o més quantitat del que volíem comprar; o, simplement, productes que ens entren pels ulls perquè necessitem assaciar-nos en eixe moment i que hauríem de consumir de manera ocasional. No es tracta de no comprar eixos aliments o de no consumir-los mai, sinó de crear uns hàbits de consum més saludables. Per tant, si anem a comprar amb fam és probable que prenguem males decisions que no es basen en el contingut nutricional dels aliments, sinó en desitjos temporals que ens faran demanar-ne més després i no ens nodriran com cal.

Sostenibilitat i salut, aliats per a millorar el Benestar

Sostenibilitat i salut són aliats clau. Descobrix com les pràctiques sostenibles milloren el teu benestar diari.



és eco, és lògic

Com influïx la sostenibilitat en la salut?

La sostenibilitat suposa mantindre un equilibri entre els recursos naturals, el medi ambient i les necessitats de les persones a mitjà i llarg termini. Per este motiu, la sostenibilitat és bàsica per a la nostra salut, ja que influïx en:

- **La qualitat de l'aire que respirem.** La contaminació ambiental té un impacte directe en la salut respiratòria de les persones.
- **La qualitat de l'aigua que consumim.** El consum d'aigua contaminada s'associa a malalties gastrointestinals i infeccions.
- **La seguretat alimentària i la qualitat nutricional dels aliments.** Els pesticides i els fertilitzants poden contaminar els aliments i el terra. A més, la desforestació i la pèrdua de biodiversitat poden afectar les propietats nutritives dels aliments.
- **La salut mental.** Un entorn natural, net i saludable té un efecte positiu en la salut mental i el benestar de les persones. El contacte amb la natura reduïx l'estrès, l'ansietat i la depressió.

Beneficis de dur un estil de vida sostenible per a la salut

Un estil de vida sostenible busca reduir l'impacte ambiental i preservar els recursos naturals per a les generacions futures. També és una forma de vida més saludable i conscient que ens dona la possibilitat de viure en harmonia amb l'entorn.

Ens anima a ser més actius, a fer exercici i a menjar aliments saludables. Millora el nostre benestar emocional, perquè ens connecta amb la natura i això ajuda a generar hormones de la felicitat, com ara serotonina, dopamina, endorfines i oxitocina.

Beneficia l'economia familiar perquè suposa un canvi d'hàbits de consum, com ara comprar de forma conscient només el que es necessita i controlar el consum d'energia i de recursos naturals.

hàbits sostenibles que milloren la salut

10

1/.
Reutilitzar

2/.
Reciclar

3/.

Consumir els recursos naturals i l'energia responsablement: tancar l'aixeta, apagar els llums i usar peretes led, etc.

4/.

Reduir el consum de plàstic.

5/.

Consumir fruita i verdura de temporada

i de proximitat perquè tenen menys petjada de carboni. Ajustem les racions per a evitar el malbaratament alimentari.

6/.

Desplaçar-se de forma sostenible: a peu, en bicicleta, en patinet, en transport públic o compartint el cotxe (carsharing)

7/.

Apostar pel disseny sostenible. Optar per l'ecodisseny i la producció d'articles amb material reciclat.

8/.

Cuidar els animals.

9/.

Participar en activitats de neteja del medi ambient.

10/.

Fomentar l'educació ambiental. Compartim amb la família i les amistats la importància de la sostenibilitat.

El paper de l'alimentació sostenible en la salut

La qualitat i la quantitat dels aliments que consumim són dos dels factors principals que determinen el nostre estat de salut. Una dieta sostenible protegeix la biodiversitat i els ecosistemes i els respecta, i a més és accessible, justa i assequible. Per això, és important que actualitzem els hàbits alimentaris a l'hora de triar el menjar, per tal de reduir el malbaratament i la contaminació alimentària i també el consum excessiu de proteïnes, carn processada, greixos saturats, sucres i grans refinats, i que mengem més fruita, verdures, cereals i àcids grassos insaturats.



Planta cara al bullying!

L'assetjament i el *ciberbullying* tenen un impacte negatiu en infants i joves, ja que estos en són les víctimes principals, i a més generen problemes de salut mental, com ara depressió, ansietat, addiccions, autolesions i intents de suïcidi.

DialecTICproyect.org (<https://dialecticproyect.org>) és una iniciativa social que té el patrocini de la Regidoria d'Innovació de l'Ajuntament de València i que busca enfrontar-se a l'odi, la violència i la discriminació a Internet, expressada mitjançant l'assetjament i el *ciberbullying* a infants i joves. Esta plataforma ofereix suport als adolescents des d'un enfocament d'ètica pràctica, fomentant un ús crític, reflexiu i deliberatiu d'Internet, les TIC i les xarxes socials, per mitjà d'una educació en valors ètics i interculturals en el ciberespai. Amb l'ajuda de les noves tecnologies es pretén desenvolupar una raó comunicativa, una responsabilitat solidària i una sana autoestima en l'alumnat.

Dimensió del problema a Espanya

El desenvolupament tecnològic s'ha accelerat les últimes dècades. El mal ús d'Internet i les xarxes socials comprometen la dignitat de les persones, sense respectar els drets humans. El *ciberbullying* ha reemplaçat l'assetjament escolar, sense límit d'horari i ubicació. Des de quart de Primària fins a quart de Secundària, un 6,2% d'estudiants a Espanya es reconeix com a víctima d'assetjament escolar. I hi ha quasi dos casos per classe d'assetjament escolar, segons l'*Estudio sobre acoso escolar y ciberbullying en la infancia y la adolescencia* de la Universitat Complutense de Madrid i la Fundació Cola-Cao (2023).

Entorn digital segur

En la iniciativa social **DialecTICproyect.org** es promou un entorn digital segur i enriquidor per a menors i adolescents, combatent activament l'odi, la violència i la discriminació en les múltiples expressions, com poden ser l'assetjament escolar, el *ciberbullying*, la intolerància religiosa, la islamofòbia, la judeofòbia i l'antigitanisme. Es treballa per desenvolupar en les noves generacions una autoestima sana, una resiliència emocional i una consciència críticossocial per a navegar de manera segura i ètica en el món virtual.

DialecTICproyect.org aspira que hi haja un futur on cada jove puga aprofitar el potencial positiu d'Internet, sense pot de patir cap dany, i visualitzar així una generació d'usuaris digitals ètics, empàtics i resilients que usen les tecnologies per al seu creixement personal i el bé comú.

coneix-te

Decàleg de valors que promouen

- 1/ Empatia.** Fomenta la comprensió mútua i la compassió per mitjà de les interaccions digitals.
- 2/ Seguretat.** Prioritza la protecció dels infants i joves en els espais en línia del nou món digital.
- 3/ Educació.** Creu en el poder transformador de l'aprenentatge per a formar usuaris digitals conscients i responsables.
- 4/ Inclusió.** Promou un entorn digital on tots siguen respectats, sense tindre en compte l'origen, la identitat o les creences.
- 5/ Innovació.** Desenvolupa la busca constant de solucions creatives per a encarar els perills i els reptes digitals que s'amaguen en els àmbits virtuals.
- 6/ Resiliència.** Dona suport al desenvolupament de capacitats d'adaptació per a assumir i superar els reptes en línia, especialment entre la gent jove.
- 7/ Col·laboració interdisciplinària.** Estimula el treball en comú de professionals de la Informàtica, les Humanitats i les Ciències Socials, igual que els especialistes en Filosofia Moral i Màrqueting Digital en conjunt, amb les famílies i els educadors, per avançar cap als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) 2030.
- 8/ Transparència.** Manté una postura realista, equilibrada i honesta sobre els riscos i els beneficis de les noves tecnologies, fomentant l'ús conscient, responsable i ètic de les plataformes informàtiques.
- 9/ Benestar.** Es compromet a impulsar la salut mental i el benestar integral de la infància i la joventut en la seua participació creixent en l'era digital.
- 10/ Autoestima.** Cultiva el valor de l'autoestima, com ara la capacitat que tenen les persones d'estimar-se, valorar-se i acceptar-se a si mateixos tal com són, el seu jo real, com a éssers únics i irrepetibles.

salut i bellesa

Descobrix els tipus d'intolerància alimentària més comuns. Aprén a gestionar-ne els símptomes i a cuidar l'alimentació per a millorar la qualitat de vida.

Les intoleràncies alimentàries tenen lloc quan l'organisme **no pot assimilar alguns aliments o algun dels seus components**; és a dir, quan el cos té problemes d'assimilació i absorció d'algun nutrient de l'aliment. Totes les intoleràncies naixen en el sistema digestiu, al contrari que les al·lèrgies alimentàries, que es produeixen quan el sistema immunològic s'equivoca i fabrica anticossos específics dirigits a un aliment concret.

Entre els **símptomes més destacats** de les intoleràncies alimentàries hi ha nàusees, gasos, retorçons de panxa, dolor abdominal, diarrea, irritabilitat i mal de cap.

Al gluten

Més que una intolerància és una malaltia, anomenada **celiaquia**: es tracta d'una malaltia autoimmunitària, multisistèmica i crònica. Això vol dir que el nostre cos confon les proteïnes del gluten presents en el blat, el sègol, l'ordi i l'avena contaminada amb una amenaça i les ataca, de manera que destrueix les vellositats de l'intestí prim i provoca malabsorció de nutrients.



Substituts per a les 5 intoleràncies alimentàries més freqüents

Substituts del blat: Farina d'arròs, dacs o mill i quinoa

Substituts de la lactosa: Lactis específics sense lactosa, begudes vegetals i llet de coco per a cuinar en substitució de la nata.

Permesos per a la intolerància a la fructosa: Substitueix els sucres per espècies per a condimentar els plats. Usa edulcorants naturals como l'estèvia. **Vegetals baixos en fructosa:** espinacs, carabassetes, cogombres i pimentons. **Fruïtes:** nabius, plàtan, papaia i coco

Permesos per a la intolerància a la sacarosa: **Fruïtes:** alvocat, cireres, kiwis, llimes, peres, caquis, prunes, prunes seques, gerds, maduixes o meló d'Alger. Fructosa-sucres de fruita natural, xarop de dacs i lactosa.

Aliments baixos en histamines: **Verdures:** encisam, carlota, col, bròcoli, coliflor, api, bledes, all, canonges, espàrrecs, cabdells, celiandre, julivert, cibulet, brots d'alfals, carxofa, ceba i porro. **Fruïtes:** albercocs, nabius, xirimoia, bresquilla, gerds, magrana, mores, poma, plàtan, meló, raïm, llima, mango, pera, meló d'Alger. **Carn:** vedella, conill, pollastre, titot i corder (frescos). **Peix:** polp, lluç, mero, orada, calamar i abadejo (frescos).

Tipus d'intoleràncies alimentàries

INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES



Solucions fàcils per a cada cas

A la histamina

Està causada per un dèficit de l'enzim DAO (encarregat d'eliminar la histamina), i això fa que s'acumule en el nostre cos.

A la lactosa

La lactosa és el principal sucre de la llet i dels derivats lactis.

A la fructosa

Està present en molts aliments com la mel, la fruita i la verdura, els processats, els refrescos light i els productes per a diabètics.

A la sacarosa

És el sucre comú, un disacàrid compost per fructosa i glucosa, present en vegetals i fruites.



Com afecta el soroll als gossos?

Descobrix com el soroll pot afectar la salut dels gossos i quines mesures cal prendre per a protegir-los de l'estrès acústic.

Mascotes

Tots sabem que l'olfacte és el sentit més desenvolupat dels gossos, però també és cert que tenen la capacitat auditiva molt desenvolupada i que poden arribar a sentir a una distància quatre vegades superior a la de l'ésser humà. A més, els gossos tenen més sensibilitat per als sons aguts, per això són molt sensibles als sorolls, sobretot els més forts, com ara els trons o la pirotècnia, que poden arribar a provocar-los grans molèsties, a més de molta por i ansietat.

Com podem calmar un gos espantat?

Hi ha dos factors fonamentals per a calmar un gos espantat:

Entendre que té por

encara que nosaltres sapiguem que no hi ha una amenaça real.

Mantindre nosaltres la calma.

Amb esta empatia i estant tranquils, podem transmetre seguretat al gos de diferents maneres.

Si estem al carrer, el més important és allunyar el gos de la font de soroll, ja siga pirotècnia, un camió o trons, i arribar a casa tan prompte com puguem.

És molt important no cridar-li ni tractar-lo de manera brusca, perquè així castigariem la seua por i l'animal encara es posaria més nerviós. Els humans hem de protegir-los i ser el seu refugi quan estan espantats.

Com se sap si un gos està espantat?

Els gossos es comuniquen amb el cos. Si un gos arrunsa les orelles cap arrere, es fica la cua entre les cames i corba l'esquena, és evident que està espantat.

Eriçar el pèl, lladrar a allò que el gos creu que és una amenaça, ficar-se entre les cames del seu amo, tremolar o voler fugir són altres comportaments que ens diuen que el gos té por.

En casos extrems, pot ocórrer que un gos patisca un atac d'epilèpsia, per això és molt important saber el grau de por que té el nostre gos a sons molt alts, com els focs artificials i la pirotècnia.

Consells per a calmar un gos que té por de les tempestes

Si estem en casa, alguns consells per a calmar el gos són:

- **Estar tranquils**, sense donar importància a la tempesta, i mantindre'ns al seu costat per a ser el seu refugi i que se senta segur.
- **Posar el seu llit en l'habitació més tranquil·la de la casa**, tancar les finestres i abaixar les persianes per esmorteir el soroll exterior. Dur-li la manteta i els joguets i crear un lloc segur perquè el gos se senta a resguard.
- **Si només té una miqueta de por**, podem oferir-li jugar o unes llepolies per a desviar-li l'atenció del soroll.
- **Per a casos extrems**, en el mercat hi ha collars i dispositius que alliberen substàncies tranquil·litzants.

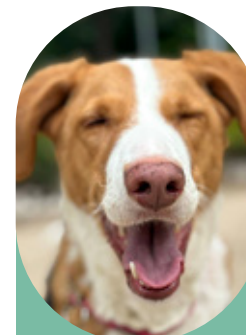
Per què els gossos tenen por dels sorolls?

Per als gossos, l'oïda és un sentit d'alerta per a detectar perills. Per això, alguns sorolls quotidians als quals les persones no donem importància poden fer por als gossos, que, a més de tindre una capacitat auditiva més gran, no saben reconèixer quin soroll és o d'on prové. Això els provoca inseguretat, ja que per a ells suposa una amenaça de la qual no saben com poden escapar.



Amb empatia i amor, ajudarem els nostres gossos a sentir-se segurs en moments d'estrès.

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



GALA
Erik



KIWI
Marién



HARTZA
Leticia



RON
Mª Ángeles



SIRA
Rocío

Lluitar amb els polls pot ser una experiència estressant, però amb les cures i les mesures adequades es pot eliminar el problema i previndre futures «ocupacions». La clau és ser constants i acurats amb l'aplicació dels tractaments, i, sobretot, mantindre la calma.

Previndre els polls i tractar-los: consells pràctics per a pares preocupats



QUÈ SÓN ELS POLLS I COM ES PROPAGUEN?

Els polls són xicotets insectes que viuen en el cuir cabellut i s'alimenten de sang. Mesuren entre 2 i 3 mm i solen propagar-se ràpidament per contacte directe entre caps, cosa freqüent en escoles i guarderies i durant activitats en grup. No poden volar ni saltar, per això la transmissió té lloc quan els caps estan a prop. Els polls poden viure fins a trenta dies en el cuir cabellut. Fora del cuir cabellut moren en un o dos dies, ja que depenen de la sang per a sobreviure.

COM ES PREVÉ L'APARICIÓ DE POLLS

- **No compartir objectes personals:** evita que compartisquen pintes, raspalls, gorres, diademes, tovalles o cascos. Encara que la transmissió de polls per mitjà dels objectes és menys comuna, continua sent una possible font de contagi.
- **Pentinats arreplegats:** dur els cabells arreplegats en trenes o cuetes pot ajudar a reduir l'exposició als polls.
- **Revisions periòdiques:** fes revisions setmanals a casa. Observa darrere les orelles i en el bescoll, on és més comú trobar polls o llèmenes.
- **Evitar l'abús de productes preventius:** encara que hi ha productes que prometen previndre els polls, l'efectivitat no està sempre garantida i, en alguns casos, l'ús excessiu d'estos productes pot causar irritació en el cuir cabellut.



Mites comuns sobre els polls

Els polls no es contagien per animals

Només viuen en humans, per tant NO cal preocupar-se per les mascotes de la casa.

La netedat personal no influeix

NO té res a veure amb la higiene personal. Poden viure tant en cabells nets com en cabells bruts.

El vinagre no és un tractament efectiu

NO està comprovat que siga efectiu per a eliminar-los.



Tractament dels polls

1. Utilitza un tractament antipolls

Hi ha diversos tipus de productes per a eliminar polls, com ara xampús i locions antipolls. És recomanable triar productes aprovats i específics per a infants. Segueix les instruccions d'aplicació al peu de la lletra i evita usar-ne més quantitat de la recomanada. L'excés pot irritar el cuir cabellut sense aportar més efectivitat.

2. Retira les llèmenes

La llemenera és fonamental per a retirar les llèmenes. Després d'aplicar el tractament, separa els cabells en seccions i passa la llemenera des de l'arrel fins a les puntes per a assegurar que en queden poques restes. Fer este procés en un espai ben il·luminat et pot ajudar a detectar polls i llèmenes més fàcilment.

3. Repetix el tractament segons les instruccions

La majoria dels tractaments requereixen una segona aplicació entre set i deu dies després de la primera. Açò ajuda a eliminar qualsevol poll que haja pogut nàixer després de la primera aplicació.

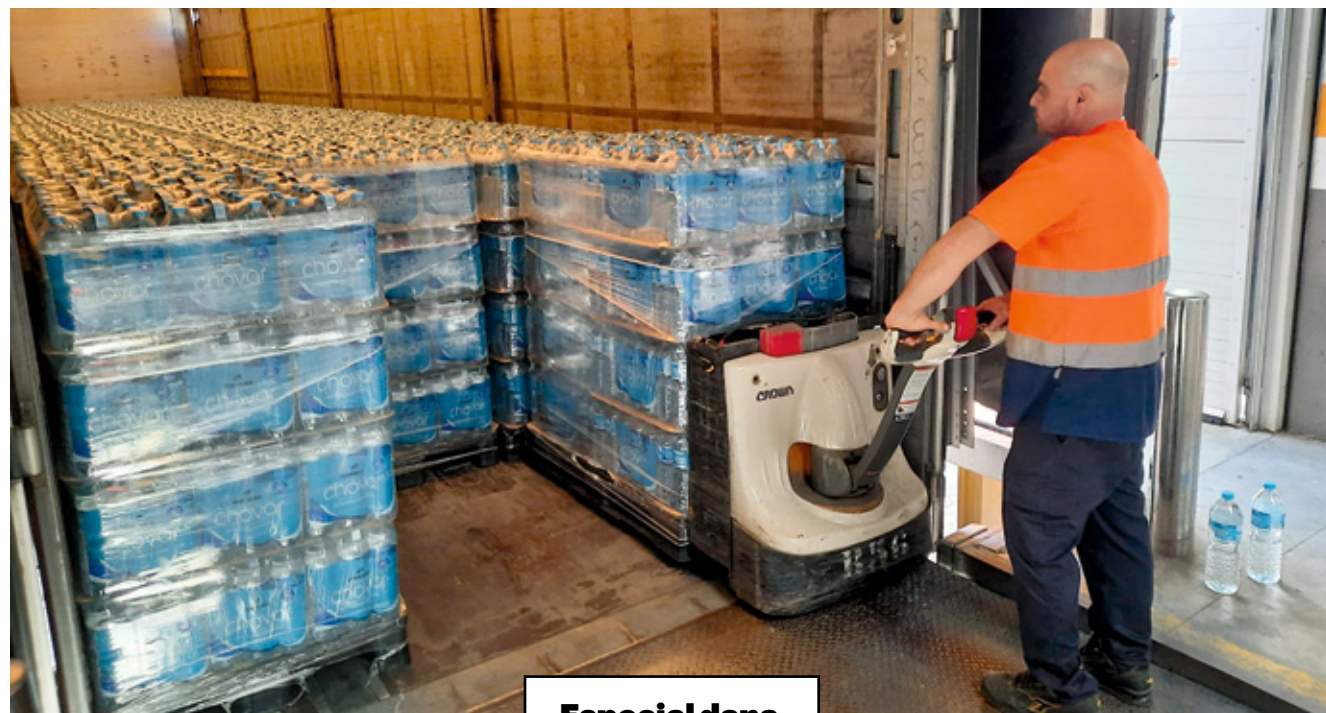
4. Llava la roba de casa i de llit i els accessoris

Encara que els polls sobreviuen poc de temps fora del cuir cabellut, és recomanable llavar la roba de llit, gorres, tovalles, peluixos i qualsevol objecte que haja estat en contacte amb el cap de l'infant. Utilitza aigua calenta (més de 60 °C) per a més efectivitat.

5. Usa mètodes naturals complementaris

És habitual utilitzar olis essencials, com ara l'oli de l'arbre de te, lavanda o eucaliptus com una ajuda complementària. Estos olis tenen propietats insecticides lleus i es poden usar diluïts en aigua. Tenen una efectivitat limitada i funcionen bé com a complement.

NOTÍCIES *Consum*



Especial dana

Consum, amb les poblacions afectades per la dana

Consum ha posat en marxa diverses línies d'acció per ajudar els veïns i els treballadors de les zones afectades per la dana, mentre continua treballant en la rehabilitació i la reobertura de les seues tendes afectades pel temporal del mes d'octubre passat. La resposta més immediata de Consum es va dur a terme en coordinació amb la Direcció General d'Inclusió, i va comportar efectuar servicis continuats d'entrega d'aliments, aigua i productes de primera necessitat a residències de persones majors i centres de persones amb discapacitat i de menors. En relació amb la donació d'aliments, Consum també va col·laborar amb World Central Kitchen, l'organització del xef José Andrés, i la Federació de Bancs d'Aliments, Fesbal, amb prop de 1.000 caixes de pro-

ducte fresc que es van servir des de la plataforma de Riba-roja. Superada la fase inicial d'acció humanitària amb subministrament d'aliments i productes bàsics, l'ajuda es va centrar a atendre les sol·licituds dels ajuntaments amb productes d'higiene, proveïment dels cossos de seguretat i efectes per a la rehabilitació d'habitatges. Consum està atenent les sol·licituds dels ajuntaments que en este moment necessiten producte fresc, utensilis de neteja, provisions per als efectius de neteja i roba i parament de la llar per a avançar en la reconstrucció. Per este motiu, la Cooperativa treballa també en col·laboració amb els proveïdors de productes de no alimentació a fi de facilitar la dotació i distribució d'efectes bàsics per a poder recondicionar les vivendes afectades com més prompte millor.

Per a afavorir l'accés a la compra dels veïns de les poblacions afectades per la dana a la província de València, Consum ha posat en marxa un pla especial d'avantatges oferint facilitats per a accedir a zones amb supermercats, amb dos línies d'autobús gratuïtes per a facilitar els desplaçaments dels veïns fins al supermercat més pròxim. A més, el servici de tenda online serà gratuït a les zones afectades. D'altra banda, la Cooperativa ha activat un pla de donacions a fons perdut i préstecs al 0% d'interés per ajudar econòmicament els quasi 1.000 treballadors de la plantilla afectats pel temporal. La Cooperativa va activar el pla de donacions entre treballadors amb una primera aportació de 4 milions d'euros.



Innovació

Primera plataforma logística neutra en CO₂ d'Espanya

La Cooperativa va presentar el mes d'octubre passat la primera plataforma logística neutra en CO₂ d'Espanya, que es troba a Las Torres de Cotillas (Múrcia), i que a més és pionera en la distribució alimentària espanyola. Esta instal·lació també disposa d'un automatisme punter en el sector logístic espanyol, que consta d'una sitja de palets automatitzada i preparació de comandes automàtica, que ha suposat una inversió de 50 milions d'euros i l'ampliació de més de 19.000 m² de superfície. La plataforma permetrà assegu-

rar així el servici i l'expansió cap al sud i el sud-est de la península durant els pròxims deu anys. L'acte de presentació de la plataforma va comptar amb la presència de la consellera d'Empresa, Ocupació i Economia Social, Marisa López Aragón; el secretari general de la Conselleria de Medi Ambient, Universitats i Mar Menor, Enrique Ujaldón; l'alcalde de Las Torres de Cotillas, Pedro José Noguera, i el director general de Consum, Antonio Rodríguez, entre altres autoritats i equip directiu de la Cooperativa.

Creixement

Consum compra 9 supermercats a l'empresa valenciana Kuups



Consum ha adquirit nou supermercats a l'empresa valenciana de distribució Kuups Design International, ubicats set dels quals a la Comunitat Valenciana (Aldaia, Alaquàs, Massanassa, Sueca, Gandia, Xàtiva i Torreveja), un a Catalunya (Amposta) i un altre a la Regió de Múrcia (Caravaca de la Cruz). Tots els establiments operen davall l'ensenyia Economy Cash llevat del de Xàtiva, que opera com a Vidal Tiendas. Esta operació, supeditada a l'aprovació de la Comissió Nacional de Mercats i de la Competència (CNMC), permet a la Cooperativa millorar el seu servici a l'arc mediterrani. Com en operacions anteriors, Consum incorporarà la totalitat de la plantilla dels centres adquirits, que puja a 193 treballadors, amb la intenció d'integrar-los en el seu model cooperatiu, de manera que comptarà amb un equip que superarà les 22.000 persones al final del 2024.

notícies

Ocupació

Consum obri 9 noves tendes l'últim trimestre i genera més de 270 nous llocs de treball

Consum ha contractat més de 270 persones per posar en marxa els seus nou supermercats nous els últims tres mesos. Es tracta dels tres nous establiments que la Cooperativa va obrir a Catalunya a l'octubre, a Badalona i a Lloret de Mar, i al novembre a Rubí; la tenda del barri d'Extramurs de València capital, que va obrir les portes a final de novembre; els supermercats d'Elx (c/ de León Sánchez Sáez), Alzira (plaça de la Generalitat) i Múrcia (av. d'El Palmar), que van obrir les portes el 12 de desembre passat, i la nova tenda d'Albacete, situada al carrer de l'Alcalde Conangla, l'última de l'any 2024, que es va inaugurar el 17 de desembre. Des de començament d'any, la Cooperativa ha obert nou supermercats propis i trenta franquícies Charter, xifres que, sumades a les tendes adquirides, permetran a Consum tancar l'exercici amb una xarxa que superarà els 970 establiments repartits per la Comunitat Valenciana, Catalunya, Múrcia, Castella-la Manxa, Andalusia i Aragó. Amb esta operació, Consum millorarà la posició al mercat nacional i assolirà una quota del 26,5% a la Comunitat Valenciana.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

