

Entrenosotros



50

AÑOS CRECIENDO
JUNTOS
Consum

1975 _____ 2025



CSE-1

EDITORIAL Consum



sumario

Estimados socios y socias

Llevamos ya dos meses en este 2025, del que ya tenemos aquí la primavera, con el resurgir de la vida, el florecimiento de la naturaleza, más horas de luz... Todo invita al optimismo, a reinventarnos y a mirar hacia delante, volviendo poco a poco a la normalidad en las poblaciones valencianas afectadas por la dana, pasados cuatro meses del desastre.

En Consum estamos de aniversario. Este año 2025 marca un hito significativo para nuestra cooperativa: su 50.º aniversario. Durante cinco décadas, hemos sido testigo de cambios, hemos desafiado retos y hemos construido un legado de innovación, compromiso y excelencia. Te contamos nuestra historia, en la que tú has sido y eres protagonista, en nuestro **Tema del mes**.

El pensamiento crítico es un proceso mental que implica el análisis objetivo y la evaluación de la información para formarnos un juicio propio. Es examinar conscientemente la información, cuestionando su validez, identificando sesgos y considerando diferentes perspectivas para tomar decisiones con argumentos fiables. Te contamos cómo poder desarrollarlo en **Conócete**.

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo del pensamiento crítico de los hijos; en especial, en la etapa de la adolescencia. Se trata de una etapa de grandes cambios físicos y emocionales, y otro aspecto importante es la higiene. En **Cuidado infantil** te explicamos cómo abordarla.

Vivimos en un planeta digital y el consumo tecnológico necesita energía. La huella de todo el tráfico digital equivale al 7% del consumo de electricidad mundial y genera el 2% de las emisiones de CO₂. La electricidad que consumen los servidores de datos se estima en 205 teravatios por hora (TWh), el 1% del consumo mundial en un año. En **Es Eco, es lógico** te damos ejemplos para reducir nuestra huella digital. ¿Té apuntas?

Si tienes un cachorro y ves que lo muerde todo, tiene una explicación. Ellos descubren y exploran el mundo a través de la boca, por lo que morderlo todo es un comportamiento necesario y beneficioso para los cachorros. Si te interesa saber por qué muerden las manos y cuándo dejan de morderlo todo, te lo explicamos en nuestra sección de **Mascotas**.

También te pueden interesar los mejores superalimentos para tener un cabello sano y fuerte; **Los 5 de** Jaume Masià, piloto valenciano de motociclismo campeón del mundo de Moto3 en 2023; o explorar la Semana Santa en Jaén.

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

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García, Alejandra Ramírez y Ricardo Fabregat. **Administración y documentación:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y administración:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, n.º 1, 46460 Silla (Valencia). **Teléfono:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **E-mail:** comunicacionexterna@consum.es. **Colaboraciones:** Juan Gil (psicólogo), Sarrà Masià (lingüistas), 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.



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Jaume Masià.

8 Hoy comemos...

Postres sin horno.



16 Viajar con gusto

Jaén, mucho más que sierra y aceitunas.

20 A examen

Productos cárnicos y su forma de preparación.

10 Los frescos

Raíces y tubérculos.

12 El tema del mes

Cincuenta años creciendo juntos.



21 Saber comprar

Diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente.

22 Es eco, es lógico

Sostenibilidad digital: la huella de la tecnología.

23 Salud y belleza

Superalimentos para tu cabello.

24 Conócete

Pensamiento crítico.

26 Mascotas

Por qué muerden los cachorros.

Llegar a los cincuenta años es un momento único en la vida. En Consum creemos que es momento de celebrar quiénes somos, dónde estamos y todo lo que está por venir.

28 Cuidado infantil

Adolescencia e higiene ¿son compatibles?

30 Noticias Consum

- Más de 69,8 M€ en cheques y descuentos en 2024.
- Consum compra terrenos en Noblejas (Toledo) y Antequera (Málaga) para garantizar su expansión.
- La Cooperativa abre sus dos primeras tiendas del año: Bétera (Comunitat Valenciana) y Fortuna (Región de Murcia).
- Balance a los cuatro meses de la dana.

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 nuestros separadores de caja son más sostenibles, ya que están hechos principalmente de corcho, un material 100% natural y 100% reciclable. Como resultado, son unos separadores más resistentes y muy ligeros, lo que facilita su uso y utilidad.

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 lláma.

Juntos hacemos consum



Este mes probamos...

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

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

Compartiendo trucos y consejos

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

Truco ganador ★★★★★

Alfombras como nuevas
Mantén tus alfombras como nuevas sin gastar dinero. Espolvorea sobre ellas bicarbonato de sodio y déjalo actuar toda la noche, incluso 24 horas si es posible. Después, aspira el polvo. No solo limpia, sino que también mata las bacterias y elimina los olores. La solución ideal para devolverle la vida a tu alfombra.

Matilde del Vigo Sánchez

Escuchando tu opinión en redes

f FACEBOOK
«¡¡Estupendo!! Expandirse en Andalucía es muy buena apuesta. ¡¡Me encanta!!»

@ INSTAGRAM
«Los empleados de Consum Alfafar (Valencia) son los mejores. Son únicos y maravillosos.»

X
«Yo prefiero comprar el pescado entero, elegirlo y aprovechar todas sus partes, cabeza, cola, espinas... Iré a Consum a comprar el pescado.»

Los 5 de...

Jaume Masià

Jaume Masià (Algemés, Valencia, 2000) es un joven piloto de motociclismo español. Subcampeón del FIM CEV Moto3 Junior World Championship en 2017 (con solo diecisiete años), ese mismo año debutó en el Campeonato del Mundo de Motociclismo, donde se convirtió en campeón de la categoría de Moto3 en 2023. La curva once del circuito Ricardo Tormo lleva su nombre, y a su corta edad ya se ha convertido en el quinto piloto valenciano campeón del mundo de motociclismo.



1

Piña. Es un alimento muy sabroso y refrescante que me hidrata y también me ayuda a realizar la digestión, además de ser diurético. Suelo tomar piña tanto de postre como para una buena merienda. Cuando voy a entrenar a los circuitos, un buen táper de fruta es esencial.

2

Miel. Es un edulcorante natural, aporta mucha energía y, además, es antiinflamatoria y antioxidante. Suelo combinar mis cafés matutinos con miel y un poquito de leche. Están riquísimos.



Macarrones. Me aportan la energía necesaria (que es mucha) para mis entrenamientos. Me gusta mucho tomarlos con salsa de tomate casera y buena cantidad de carne picada. La pasta es ese plato que no puede faltar algún día de la semana, porque lo tiene todo. ¡Me encanta!

3

Tortitas de maíz con chocolate negro. Es un snack muy saludable que suelo tomar para merendar o incluso entre comidas. Es muy práctico llevar dos o tres paquetes en la bolsa, de emergencia. Se pueden tomar en cualquier sitio.

Ternera. Es muy sabrosa y me ayuda en las recuperaciones musculares. Combina a la perfección con muchas guarniciones (patatas, verduras, ensalada...) y, a la plancha, me resulta muy fácil de cocinar en cualquier momento.

4

Por la realización de este reportaje, Jaume Masià y Consum entregan 500 € a **Save the Children**. Entre las iniciativas solidarias de la Cooperativa destaca el programa Profit de donación de alimentos, el programa de **Ventas sociales** y las colaboraciones de acción social que mantiene con diferentes ONG. Durante el 2023, el Programa Solidario de la Cooperativa obtuvo una dotación de 27,7 millones de euros, la mayor parte destinada al **ODS 2 Hambre cero**, a través de su programa Profit.

5



Postres sin azúcar, harinas ni horno: ¿es posible?

Descubre tres postres fáciles sin horno que puedes preparar en minutos. Recetas rápidas, deliciosas y perfectas para cualquier ocasión.

«¿Quién se encarga de preparar el postre?» ¿Cuántas veces, al participar en una comida o cena, nos planteamos esta pregunta? Automáticamente imaginamos recetas que exigen tiempo, altas temperaturas y, en muchos casos, un horno encendido durante horas. Pero ¿qué pasaría si te dijéramos que puedes disfrutar de dulces deliciosos sin necesidad de hornear? El desafío está en probar algo diferente: práctico, fácil de preparar y que también ofrezca beneficios para la salud y el medioambiente.

Una de las principales ventajas de los postres sin horno es que suelen incorporar alimentos crudos o poco procesados, lo que permite conservar mejor los nutrientes. En estos postres hay:

- **Mayor contenido de vitaminas y minerales:** al no someter los alimentos a altas temperaturas, se conservan nutrientes sensibles al calor, como la vitamina C y algunas vitaminas del complejo B.
- **Fibra intacta:** muchos postres sin horno se elaboran con frutas frescas, frutos secos y semillas, ingredientes ricos en fibra que promueven una buena salud digestiva y que ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.
- **Menor uso de azúcares refinados,** ya que el dulzor proviene de los propios alimentos utilizados.
- **Sabores más intensos y frescos:** los alimentos crudos preservan su sabor natural, y de esta manera permiten disfrutar de matices que a menudo se pierden con la cocción.
- **Texturas originales:** desde la cremosidad de un aguacate hasta el crujiente de las nueces, los ingredientes crudos crean una diversidad de texturas.
- **Colores vibrantes:** las frutas frescas y sin procesar mantienen sus colores vivos.

Cocinar sin horno, además de ser una opción saludable, brinda la oportunidad de explorar una amplia variedad de texturas y sabores y de disfrutar de la satisfacción de una alimentación consciente y en armonía con el medioambiente.

Energía	458,44 kcal	G. poli	5 g
Hidratos de carbono	42,83g	G. mono	18,4 g
Proteínas	11,2 g	Colesterol	0 mg
Grasas	27 g	Fibra	12,8 g
G. saturadas	2,1 g	Azúcares simples	41,5 g

PASTEL CRUJIENTE DE MANZANA*

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas):

Base:

- 200 g de almendras
- 20 dátiles

Relleno:

- 500 g de manzanas
- 1 cucharadita de canela
- ½ limón en zumo

Preparación:

- Colocamos las almendras en remojo en un bol durante al menos 8 horas.
- Transcurrido este tiempo, las colamos, las lavamos bien y las trituramos junto con los dátiles, hasta obtener una masa que resulte perfectamente moldeable y no se cuartee.
- Colocamos la masa en un molde que sea desmontable y presionamos con las manos. Ojo que el molde tenga una altura de unos 2 cm hasta el borde.
- Para el relleno, rallamos las manzanas, con un rallador grueso para evitar que se convierta en papilla y que ofrezca una textura crujiente en boca.
- Regamos las manzanas con el zumo de limón, incorporamos la canela y lo mezclamos bien.
- Distribuimos las manzanas sobre la base de almendras y reservamos el pastel en la nevera.
- Lo servimos con canela por encima.

Energía	165,2 kcal
Hidratos de carbono	13,8 g
Proteínas	5,5 g
Grasas	9,8 g
G. saturadas	1,9 g
G. poli	2,1 g
G. mono	5,3 g
Colesterol	0 mg
Fibra	4,1 g
Azúcares simples	11,9 g

COPA DE FRUTAS CON CREMA DE AVENA

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

(4 personas):

- 120 g de naranja
- 120 g de kiwis
- 20 g de orejones
- 20 g de ciruelas secas
- 20 g de pasas
- 50 ml de agua
- 120 g de copos de avena
- 350 cc de leche de avena
- 50 ml de vino dulce
- 20 g de miel

Preparación:

- Mezclamos la leche vegetal con los copos de avena y lo cocemos durante 4 minutos.
- A continuación, apagamos el fuego, añadimos la miel y removemos bien.
- Reservamos.
- Cortamos en trozos pequeños las ciruelas pasas y los orejones y los mezclamos con las pasas, el vino dulce y el agua. Lo cocemos

unos 5 minutos a fuego muy lento, evitando que se pegue el fondo. Pelamos los kiwis y los cortamos en rodajas no demasiado gruesas. Pelamos también la naranja y la separamos en cada uno de sus gajos. Preparamos la copa: primero, una capa de la crema de avena; luego, las frutas secas, incluyendo el líquido de su cocción; lo cubrimos con otra capa más de avena y, por último, una capa de las frutas secas y las frutas frescas. Acabamos rociando con la miel.

HELADO LIGERO DE FRUTAS

Tiempo: 4 horas

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Ingredientes

- (4 personas):
- 3 plátanos a rodajas finas
- 250 ml de leche de arroz
- 1 vaina de vainilla
- 50 g de almendra crocante
- 20 g de chocolate negro

Preparación:

- Colocamos los plátanos en un recipiente amplio con tapa para que queden bien repartidos y los dejamos congelar un mínimo de 3 horas.
- Calentamos la leche de arroz en un cazo. Extraemos las semillas de la vainilla con un cuchillo, las añadimos y lo cocemos 2 o 3 min a fuego lento. Apagamos el fuego, tapamos y lo dejamos reposar media hora. Una vez fría, la reservamos en la nevera.
- Trituramos el plátano congelado y después agregamos la leche hasta obtener una textura suave.
- Añadimos las almendras crocantes, lo mezclamos bien y lo servimos inmediatamente acompañando el helado con unos hilos de chocolate derretido.

Energía:	217,3 kcal
Hidratos de carbono:	36 g
Proteínas:	7 g
Grasas:	4 g
G. saturadas:	0,7 g
G. poli:	1,8 g
G. mono:	1,12 g
Colesterol:	0 mg
Fibra:	4,83 g
Azúcares simples:	18 g



los freseos

RAÍCES Y TUBÉRCULOS: propiedades y beneficios

Has escuchado hablar de las raíces y los tubérculos, pero no conoces sus propiedades y sus usos. Te contamos lo que no sabías de raíces y tubérculos.

De apariencia "fea" y fama humilde, los tubérculos y las raíces han sido alimentos muy populares en épocas de escasez, pero poco apreciados en la alta cocina hasta hace pocos años. Su sorprendente textura, su sabor, su color y las posibilidades de preparación que ofrecen los convierten en ingrediente imprescindible de un gran número de platos. Aunque en muchas ocasiones empleamos indistintamente tanto raíz como tubérculo, son diferentes entre sí. Las plantas están formadas básicamente por raíces, tallos y hojas. La raíz fija la planta al suelo y absorbe los nutrientes, mientras que los tubérculos son engrosamientos del tallo, que generalmente crecen bajo tierra y almacenan nutrientes y agua para la planta. Además, prácticamente todas las variedades han sido utilizadas tradicionalmente para la preparación de caldos, sopas y purés o cremas, mientras que ahora se aprovechan también en preparaciones más ligeras como ensaladas o chips. Veamos a continuación algunas de ellas.

¿Cuáles son las RAÍCES más comunes?

Zanahoria

Los betacarotenos, que le proporcionan su característica tonalidad, son su principal seña de identidad. Además, es baja en calorías, rica en fibra y en vitamina A y fuente de ácido fólico.

Nabo

Tiene una gran cantidad de variedades, y una de las más apreciadas en la cocina es el daikon. Es una fuente de fibra y vitamina C.

Rábano

Como curiosidad, el wasabi, la pasta verde que acompaña al sushi, proviene del rábano japonés. Es fuente de ácido fólico y vitamina C, y es bajo en calorías y rico en fibra.

Chirivía

Ocupaba el lugar predominante en la alimentación que ahora tiene la patata antes de que esta llegara de América. Es fuente de minerales (potasio y manganeso) y vitaminas (tiamina y vitamina C). Además, es rica en ácido fólico.

Remolacha

Destaca, además de por su llamativo color, por su aporte de agua. Es ideal para la preparación de bizcochos, ensaladas, gazpachos o zumos. Es rica en ácido fólico y fuente de manganeso, potasio y fibra.



¿Cuáles son los TUBÉRCULOS más comunes?

Patata

En España se cultivan cerca de 150 variedades de patata y es uno de los pilares básicos de nuestra alimentación. Es fuente de fibra, potasio y vitamina B₆ y C.

Boniato

También conocido como *camote* o *batata*, el boniato, como la patata, no se puede consumir crudo. Se distingue por su carne anaranjada y es rico en vitamina A, C y E y fuente de fibra, ácido fólico, manganeso y potasio.

Jengibre

El sabor picante y su aroma lo distinguen de otras variedades. Típico de la cocina asiática, se suele tomar en infusiones, postres o zumos, ya sea fresco, en polvo o seco. Es bajo en grasas y una fuente de potasio.

Chufa

Su valor diferencial es su alto contenido en fibra y, por supuesto, ser la base de la horchata. También es fuente de hierro, potasio y vitamina B₁.

Yuca

Es el tubérculo más utilizado en la gastronomía de América Latina. De sabor neutro y de color entre blanco y amarillo, este tubérculo debe consumirse siempre cocinado: hervido, al vapor, a la parrilla o al horno. Es baja en grasas y fuente de vitamina C.



1975 • 2025

Creciendo juntos

Llegar a los cincuenta años es un momento único en la vida. A menudo, se considera un hito significativo que marca el paso de la juventud a una etapa de madurez plena, cargada de experiencias, aprendizajes y, sobre todo, de posibilidades. Más que un simple número, para nuestra Cooperativa, el medio siglo de vida nos invita a reflexionar sobre lo vivido y a mirar hacia el futuro con renovado entusiasmo. En **Consum** creemos que es momento de celebrar quiénes somos, dónde estamos y todo lo que está por venir.

50

ANIVERSARIO
consum
Juntos es cooperativa

1975 _____ 2025





Arriba, interior y fachada de la primera tienda Consum en Alaquàs. A la izquierda, inauguración de la Plataforma Logística de Las Torres de Cotillas, en Murcia.

Con 600 socios consumidores y en un pequeño local de Alaquàs (Valencia) echaba andar en el año 1975 el primer supermercado de la Cooperativa Consum. Las primeras tiendas eran centros pequeños, de poco más de 300 metros cuadrados, situados siempre en plantas bajas de edificios. Además de ir abriendo poco a poco tiendas propias, en esta etapa también se fue creciendo a través de la absorción de varias cooperativas valencianas, como La Enguerina o La Ollería, y se produjeron las primeras compras, como CostePrix, que contaba con centros en Alaquàs y Torrent.

Los ochenta

En 1981, como la cooperativa de consumidores seguía creciendo en tiendas y también en trabajadores, la incipiente plantilla pasó a formar parte de la organización como socios de pleno derecho, y así Consum se convirtió en una cooperativa polivalente de socios trabajadores y socios consumidores, una estructura que hoy en día, medio siglo después, aún conserva.

El inicio de la verdadera expansión se produjo en 1987, a través de la compra de empresas como Jobac, Vegeva, Ecoben y Alihogar en la Comunitat Valenciana, y Disbor y Distac en Cataluña. En esta etapa se aumenta la superficie media de las tiendas hasta los 800 metros cuadrados y se empieza a contar con supermercados con parking para clientes.

Los marchosos noventa

La consolidación del modelo se produjo ya en los años noventa, mientras España se acababa de poner en el mapa de Europa con citas como la Expo 92 o los Juegos

Olímpicos de Barcelona. Los barrios se iban haciendo grandes, aumentaba el turismo y crecíamos en tiendas, la mayor parte de las nuevas ya con 1.000 metros de superficie y servicio de parking generalizado. Y fue también en esta época, en 1990, cuando hicimos amistad con Eroski, un grupo del que formamos parte hasta 2004.

El despegue de los 2000

Como ocurre con muchas amistades, a veces hay que saber cuándo soltarse para echar a volar y en 2004 rompimos el vínculo con la cadena vasca. A partir de ese momento, y con la energía de los veintimuchos años, comenzamos una expansión ambiciosa, basada en más supermercados propios y la adquisición de otras empresas. Creamos entonces nuestra marca propia Consum; además, en 2007 compramos más de 53 tiendas Supersol en Cataluña y 63 tiendas Caprabo repartidas en la Comunitat Valenciana, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía. Ya en 2010 compramos otras 21 tiendas a Vidal Europa y 1 a Eroski.

Eran tiempos de cambios rápidos e intensos y fuimos aumentando nuestra presencia en nuevas comunidades autónomas. Es entonces cuando nace la franquicia Charter. Las tiendas Charter dan servicio a pequeñas localidades y barrios urbanos que no disponen de población suficiente para la implantación de un gran supermercado.

La conciencia de la década de 2010

Crecemos en número de tiendas y también en superficie. Casi todos los centros nuevos se encuentran en edificios exentos y redoblamos nuestra apuesta por los frescos y los servicios al consumidor, además de nuevas

Arriba, foto exterior de la sede social de Consum en Silla (Valencia). Abajo, celebración de una Asamblea General de Delegados alrededor de los 2000 y fachada exterior de un supermercado Consum.



secciones como perfumería, bazar y mascotas, con marcas exclusivas. Acompañamos este crecimiento en tiendas con centros logísticos en El Prat de Llobregat y la Zona Franca de Barcelona (Cataluña) en 2014, en Las Torres de Cotillas (Murcia) en 2012, y con el almacén automatizado de alta rotación de Silla (Valencia).

Y con la madurez de nuestros treinta años mejoramos nuestra capacidad de evaluar situaciones con mayor claridad y de tomar decisiones más conscientes. Estandarizamos procesos pensando en los demás y también en nuestro entorno. Este es el caso de nuestro programa Profit de gestión responsable de alimentos, a través del cual realizamos donaciones de alimentos a centenares de entidades sociales, comedores sociales y ONG de las zonas donde estamos presentes. Y anticipándonos a lo que estaba por venir, nos pusimos las gafas ya progresivas de la sostenibilidad para mejorar nuestra logística y nuestras instalaciones y hacerlas así más habitables y eficientes. Y miramos hacia dentro para sentirnos mejor, activando iniciativas para favorecer el bienestar de nuestros trabajadores y atraer talento.

Los desafiantes años veinte

Y pasados ya cuarenta años y con muchas lecciones aprendidas, vivimos con mucha ilusión nuevos proyectos como el arranque de nuestra tienda online, que realizaba sus primeros envíos en 2016 y poco a poco iba llegando a nuevas localidades. Con la maquinaria bien engrasada y la confianza de todos los que cada día conformamos la Cooperativa, pudimos hacer frente y, con nota, a la pandemia. Un desafío en el que demostramos nuestro carácter y nuestro servicio esencial.

En los últimos tiempos estamos mirando hacia el futuro más que nunca, preparándonos para crecer en el sur y consolidarnos en el norte. Generando un pulmón logístico que nos permita servir mejor a las tiendas que tenemos ya y a las que tendremos, afianzando nuestro modelo de atención personalizada, siendo referentes en productos frescos y ofreciendo toda la variedad para que nuestros clientes puedan elegir de lo bueno, lo mejor.

Con casi 1.000 tiendas en la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha, Andalucía y Aragón, cerca de 22.000 trabajadores y más de 4 millones y medio de socios-clientes, llegamos a la cifra redonda de los cincuenta años como la cooperativa más grande de España, muy agradecidos y aún más ilusionados.



Celebrando 50 años de éxitos y transformaciones

Este año marca un hito significativo para nuestra Cooperativa: su cincuenta aniversario. Durante cinco décadas, hemos sido testigos de cambios y retos y hemos construido un legado de innovación, compromiso y excelencia. A lo largo de estos cincuenta años, hemos evolucionado junto con los tiempos. Desde la era analógica hasta la revolución digital, nuestra capacidad para adaptarnos y adelantarnos a las tendencias nos ha permitido no solo sobrevivir, sino prosperar. Hemos ampliado líneas de productos, hemos diversificado servicios y hemos adoptado tecnologías de vanguardia que nos han colocado a la cabeza de la innovación.

Las personas, nuestro mayor activo

Detrás de cada logro están las personas. Agradecemos profundamente a nuestros trabajadores y a nuestros clientes su lealtad y colaboración. Nuestro equipo, compuesto por mentes brillantes y corazones dedicados, es el motor que impulsa nuestro crecimiento y sostiene Consum.

Compromiso con la sostenibilidad

En las últimas décadas, hemos asumido un papel activo en la protección del medioambiente: desde implementar prácticas sostenibles hasta apoyar iniciativas comunitarias, nos hemos esforzado por generar un impacto positivo en el planeta y en la sociedad.

Mirando al futuro

Este aniversario no solo es una ocasión para celebrar, sino también para reflexionar sobre el futuro. Nos comprometemos a seguir liderando con integridad, innovando con propósito y manteniendo nuestra dedicación hacia la excelencia. Estamos emocionados por las nuevas oportunidades que traerán las próximas décadas.

Gracias por ser parte de nuestra historia. Los últimos cincuenta años han sido una aventura extraordinaria y estamos emocionados de continuar este viaje.



**mucho
más que
sierra y
aceitunas**



JAÉN

Explora la Semana Santa en Jaén, una celebración llena de tradición y cultura. Vive momentos únicos mientras disfrutas de sus procesiones y gastronomía.



Una gran cantidad de hermandades y cofradías celebran la pasión, muerte y resurrección de Cristo a través de varias procesiones y desfiles por toda la provincia de Jaén. Además de verlas podrás disfrutar de platos típicos de esta época del año, tanto dulces como salados: ochíos, andrajos, hornazos, pestiños...



En esta página, varios platos típicos de la Semana Santa de Jaén. Arriba a la izquierda, un potaje de vigilia con bacalao y garbanzos. Debajo, unos ochíos, que son, junto a las torrijas, los pestiños y los roscos fritos, típicos dulces de esta temporada. A la derecha, un hornazo, que en Jaén tienen su propia versión y se suelen preparar con ochíos y huevo duro.



La Semana Santa de Jaén, además de tener un profundo significado religioso, es un evento de gran relevancia sociocultural y turística en el que se vive una experiencia inolvidable y rica en tradición y emoción. Lo ideal es preparar el viaje y la visita con antelación, ya que es una fiesta con mucho interés turístico.

¿Qué procesiones se pueden ver en Jaén?

Desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección, las calles de la capital de la provincia se llenan de hermandades y pasos con sus miles de cofrades procesionando por toda la ciudad. Más de veinte hermandades y cofradías celebran la pasión, muerte y resurrección de Cristo a través de sendas procesiones y desfiles por las calles de la ciudad. Vivir la Semana Santa en Jaén es sumergirse en una atmósfera de recogimiento, cultura y tradición. Una de las procesiones más famosas y esperadas transcurre durante la madrugada del Viernes Santo, con la salida, desde la catedral, de la procesión de Nuestro Padre Jesús Nazareno, a quien la voz popular llama cariñosamente «El Abuelo». Esta procesión tiene uno de los momentos más emotivos de la Semana Santa de la capital jiennense, con el encuentro de Nuestro Padre Jesús Nazareno con la Virgen de los Dolores, una manifestación religiosa que,



viajar con gusto

desde hace más de cuatro siglos, recorre las calles de la Jaén en la madrugada del Viernes de Pasión. Además, a lo largo de toda la provincia de Jaén, en Semana Santa destacan las fiestas y procesiones de otras ciudades, como Linares, Baeza, Úbeda, Alcalá la Real o Martos, declaradas Fiestas de Interés Turístico Nacional de Andalucía.

Dulces típicos en Semana Santa: los ochíos de Jaén

Dentro de la gastronomía de la provincia encontramos platos típicos de esta época del año, tanto dulces como salados.

Potaje de vigilia: un guiso tradicional a base de garbanzos, espinacas y bacalao. Es un plato muy reconfortante que se suele consumir el Viernes Santo.

Sopa de ajo: una sopa sencilla y sabrosa hecha con ajo, pan, pimentón y huevo. Es un plato humilde, pero lleno de sabor.

Andrajos: un guiso de harina de trigo con conejo o liebre, aunque en Cuaresma se sustituye por bacalao. Es un plato muy típico de la cocina jiennense.

Hornazos: bollos de pan rellenos de huevo duro y, a veces, chorizo o lomo. Son típicos de varias regiones de España, pero en Jaén tienen su propia versión.

Torrijas: rebanadas de pan empapadas en leche o vino o miel, y luego fritas. Son un postre delicioso y muy popular durante la Semana Santa.

Pestiños: pequeños dulces fritos hechos de masa de harina y cubiertos con miel o azúcar. Son una delicia muy apreciada en estas fechas.

Roscas fritos: aros de masa frita que se espolvorean con azúcar. Son crujientes por fuera y suaves por dentro, perfectos para acompañar un café

Ochíos de Jaén: son unos deliciosos bollitos típicos de la región. Su nombre proviene de la octava parte de un pan de kilo, ya que originalmente se preparaban con la masa sobrante del pan. Se pueden hacer de dos formas: en versión dulce y en versión salada.

En la foto de arriba a la izquierda, nazarenos caminando hacia la catedral frente al palacio de Jabalquinto, en Baeza. A la derecha, un plato de torrijas con leche y canela y, debajo, otro de andrajos con conejo. Durante la época de vigilia, el conejo se suele sustituir por bacalao.



A la izquierda, foto detalle del cirio que portan los nazarenos en las procesiones. Debajo, la catedral de Jaén, de donde sale la procesión de «El Abuelo», como denominan allí a Nuestro Padre Jesús Nazareno.



Incluir la carne en nuestra dieta es fundamental y contribuye a lograr una vida saludable. Es una fuente rica en proteínas, esenciales para el crecimiento muscular, la reparación y el funcionamiento general del cuerpo. Además, dependiendo de la carne, es rica en vitaminas, beneficiosas para la salud en general. Descubre los diferentes tipos de elaboración: **carne macerada, curada y cocida.**



Descubre los beneficios de comer carne y sus diferentes tipos

Carne macerada:

qué es y cómo se prepara correctamente

La carne macerada es aquella que se ha sumergido en una mezcla líquida (aceite, vinagre, limón, vino, licor...) y algunas hierbas aromáticas o especias durante un tiempo determinado. El objetivo principal de la maceración es mejorar el sabor y la textura de la carne, permitiendo que los sabores penetren en ella.

↓ Macerado en frío

Se prepara sumergiendo la carne en un líquido frío durante un tiempo con el objetivo de traspasar parte de los aromas y sabores de ella al líquido en cuestión. La principal ventaja de esta técnica es que permite extraer todas las características, la esencia de la carne, sin que sus componentes se vean alterados.

↓ Macerado en calor

La técnica es muy similar al macerado en frío, con la diferencia de que el tiempo del proceso disminuye considerablemente, ya que el calor acelera las reacciones de extracción. Aunque es un proceso más práctico y rápido, el calor puede destruir parte de la esencia de la carne a macerada.

Carne cocida:

ventajas para la salud

La carne cocida se obtiene al someter la carne cruda a altas temperaturas, lo que provoca cambios en su color y en su sabor, y da como resultado una carne digerible y apetitosa. Las carnes cocidas son idó-

neas para incluirlas en una dieta equilibrada, porque proporcionan proteínas y nutrientes esenciales que apoyan la salud muscular y la vitalidad general, y son fáciles de incluir en diversas comidas y recetas.

Carne curada: técnicas de curación

La curación es un método de conservación de la carne muy antiguo que se basa en la adición de una combinación de sal, hierbas y especias a la carne. Mediante esta técnica, realizada correctamente, se prolonga la vida útil de la carne y se mejora su sabor.

↓ Técnica de curación en salmuera

La salmuera penetra en todos los recovecos que se forman entre la carne y el hueso, donde podría ser difícil que llegara la sal en la salazón seca. Además, con la salmuera podemos incluir otros ingredientes que aportan sabores diversos: melaza, vinagre, vino, licores o cerveza.

↓ Técnica de curación en salazón

Este método de curación es más adecuado para trozos de carne grandes y grasos. El método actúa más lentamente y la carne queda más salada, pero, como consecuencia, es un curado de mayor seguridad y confianza. Con este método también se necesita mucho menos espacio y no quedan suciedades ni residuos líquidos difíciles de eliminar.

¿Qué significa «Consumir preferentemente»?

La fecha de consumo preferente nos indica el momento hasta el cual el alimento **conserva la calidad prevista.**

- El alimento **sigue siendo seguro** para el consumidor una vez pasada la fecha de consumo preferente, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado; sin embargo, puede empezar a alterarse su sabor, olor, textura y aspecto.
- La fecha de consumo preferente aparece en una amplia variedad de **alimentos refrigerados**, congelados, desecados (pasta, arroz, etc.), enlatados y de otro tipo (aceite vegetal, chocolate, etc.).
- Antes de tirar el alimento por haberse pasado su fecha de consumo preferente, **comprueba si tiene buen aspecto y si huele y sabe bien**, y asegúrate antes de que el envase esté intacto.
- Cuando abras un envase de alimentos con fecha de consumo preferente, **sigue bien las instrucciones**; por ejemplo: «Una vez abierto el envase, consumir en tres días».

Se etiqueta con la indicación **«Consumir preferentemente antes del...»** si se indica el día, o **«Consumir preferentemente antes del fin de o finales de...»** si solo se indica mes y año.

¿Y la fecha de caducidad?

La fecha de caducidad se refiere al momento hasta el cual el alimento **puede consumirse de forma segura.**

- **No consumas ningún alimento** una vez pasada la fecha de caducidad.
- La fecha de caducidad aparece en **alimentos muy perecederos**, como el pescado fresco, la carne picada fresca, el pollo crudo, etc.
- **Sigue las instrucciones de conservación**; por ejemplo, «Conservar en el frigorífico» o «Conservar a 2-4 °C». De lo contrario, el alimento se estropeará antes y te arriesgarás a sufrir una intoxicación alimentaria.
- **Si congelas el alimento en casa** poco después de adquirirlo, puedes alargar su conservación más allá de la fecha de caducidad, siempre que lo congeles correctamente. No obstante, sigue las instrucciones que figuran en el envase; por ejemplo, «Guardar en el congelador hasta la fecha de caducidad», «Cocinar sin descongelar» o «Descongelar previamente por completo y consumir en las veinticuatro horas siguientes».
- Una vez abierto un envase con fecha de caducidad, **sigue las instrucciones de conservación y consumo**; por ejemplo, «Una vez abierto el envase, consumir en tres días», teniendo presente que el alimento debe consumirse antes de que pase la fecha de caducidad.

Se etiqueta con la indicación **«Fecha de caducidad»** seguida de la fecha o de una referencia al lugar donde se indica la fecha en la etiqueta. Esta información debe completarse con una descripción de las condiciones de conservación del alimento.

Estas diferencias vienen recogidas en el **Reglamento UE 1169/2011**, que establece la normativa sobre el etiquetado en el ámbito de la Unión Europea.

Diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente

¿Conoces la diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente? Son dos indicaciones diferentes a las que hay que prestar atención. Los fabricantes deben incluir la fecha de caducidad en los productos altamente perecederos y la de consumo preferente en el resto. Una se refiere a la seguridad y, la otra, a la calidad. ¡Te contamos más!

Una transformación digital más sostenible

- Ser **consciente de que el uso de tecnologías digitales** tiene un impacto ambiental.
- **Apagar los dispositivos digitales** cuando no se utilizan.
- Utilizar el **correo electrónico de manera responsable**.
- **Limitar el envío** de archivos adjuntos.
- **Vaciar la papelera** del correo electrónico, eliminando los mensajes inútiles.
- **Cancelar la suscripción a newsletters** que ya no sean de interés.
- **Limitar las transmisiones** de audio y vídeo.
- **Cerrar las páginas web** después de haberlas visitado para evitar el tráfico de datos.
- Poner los dispositivos digitales en **modo ahorro energético** durante el uso.
- Promover la **economía circular de los dispositivos digitales**: prolongar su vida útil (repararlos), o eliminarlos como residuos, para evitar la contaminación.

Ejemplos de tecnologías sostenibles

- **Centros de datos de bajo consumo**
Como la refrigeración avanzada, el uso de energías renovables y los diseños arquitectónicos eficientes.
- **Computación en la nube verde**
Reducir la necesidad de *hardware* en cada sitio de usuario, lo que disminuye el consumo total de energía y emisiones de CO₂.
- **Hardware de alta eficiencia energética**
Los procesadores y servidores de última generación realizan más cálculos por vatio de energía consumida, reduciendo el impacto ambiental del uso intensivo de datos.
- **Reciclaje y reutilización de dispositivos**
Para reducir los desechos electrónicos y reciclar materiales valiosos, disminuyendo la demanda de recursos naturales.
- **Software para la gestión eficiente de la energía**
Administrar mejor el consumo de energía de un dispositivo, apagan componentes no utilizados y ajustan el rendimiento.
- **Energía solar para los equipos de telecomunicaciones**
Reduce la dependencia de los combustibles fósiles y da acceso a la tecnología en zonas deficitarias.
- **Iluminación LED en centro de datos**
Consumen menos electricidad y también genera menos calor.
- **Uso de materiales sostenibles en hardware**
Como la fabricación de dispositivos electrónicos utilizando materiales reciclados o biodegradables.

Sostenibilidad digital

La huella de la tecnología

Explora el impacto ambiental del mundo digital y cómo la sostenibilidad digital puede ayudarnos a reducir la huella invisible de la tecnología.

Cifras del consumo tecnológico

+ 4.000 millones de usuarios con conexión a internet

+ 30.000 millones de dispositivos conectados en el mundo.

Los **dispositivos electrónicos** son responsables del **4%** de la emisión de gases de efecto invernadero*.



«Smart cities»: la transformación urbana y el uso de las tecnologías

La población mundial está trasladándose, mayoritariamente, a las ciudades. Según el Banco Mundial, se prevé que, en 2050, el 88% de la población española vivirá en ciudades. Las *smart cities* ('ciudades inteligentes' o 'ciudades 4.0') son una respuesta eficiente que busca el equilibrio entre personas, instituciones, tecnología y sostenibilidad. Se nutren de herramientas y metodologías tecnológicas para avanzar hacia un futuro más equitativo, seguro, eficiente y sostenible. Plantean una solución eficaz a todos los retos de una gran ciudad: movilidad, economía, servicios públicos, empleabilidad y participación ciudadana, entre otros. Para conocer qué ciudades son las más avanzadas, el IESE realiza un informe anual llamado *IESE Cities in Motion*. En 2024, Londres, Nueva York, París, Tokio y Berlín fueron el top-5 de las ciudades más inteligentes del planeta. En España, las ciudades en el top-5 fueron Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga y Sevilla.

La minería de Bitcoin (proceso para generar esta criptomoneda, basada en *blockchain*)

representa cerca del **0,2%** del consumo mundial de electricidad

* En 2025 esta cifra podría duplicarse. En 2040, la huella global de carbono de estas tecnologías representará el 14%.

Ver un vídeo en el móvil durante 10 minutos

equivale a tener encendido un **horno de 2.000 vatios durante 5 minutos.**

El tráfico de datos representa un **55%** del consumo energético cada año

¿Qué es la sostenibilidad digital?

Vivimos en un planeta digital. El consumo tecnológico necesita energía. La huella de todo el tráfico digital es equivalente al 7% del consumo de electricidad mundial y genera el 2% de las emisiones globales de CO₂, según Greenpeace.

Los **centros de procesamiento de datos** (los conocidos como CPD), instalaciones dedicadas a tratar y almacenar toda la información digital, acumulan miles de servidores que consumen electricidad para refrigerarse. Demandan mucha energía y **todavía dependen de combustibles fósiles**. La electricidad que consumen los servidores de datos se ha estimado en **205 teravatios por hora (TWh)**, que equivale al **1% del consumo mundial en un año**.

Los mejores superalimentos para tu pelo

Conoce los mejores superalimentos para fortalecer y embellecer tu pelo. Alimenta tu cabello desde el interior con nutrientes esenciales para tenerlo sano

A veces, en la búsqueda de un cabello perfecto, recurrimos a productos y tratamientos y olvidamos que la salud capilar comienza desde el interior. La alimentación desempeña un papel crucial en la fortaleza, el brillo y el crecimiento de nuestro cabello. Te presentamos una lista de superalimentos que pueden transformar tu melena desde la raíz hasta las puntas.

¿Qué son los superalimentos?

Los superalimentos son ingredientes ricos en nutrientes esenciales que no solo benefician tu salud general, sino que también tienen un impacto directo en la salud de tu cabello. Estos alimentos están cargados de vitaminas, minerales, antioxidantes y ácidos grasos que estimulan el crecimiento capilar, fortalecen los folículos y previenen problemas como la caída o la sequedad.

Beneficios de los superalimentos para tu pelo

- **Estimulan el crecimiento.** Los superalimentos ricos en biotina, como los huevos, las nueces y las almendras, ayudan a estimular el crecimiento del cabello. La biotina es esencial para la producción de queratina, una proteína clave para el cabello.
- **Mejoran la fuerza y reducen la caída.** Las espinacas, la col rizada y el brócoli contienen hierro y vitamina C, que mejoran la circulación sanguínea en el cuero cabelludo y fortalecen los folículos capilares. El hierro previene la caída del cabello, al mejorar el transporte de oxígeno a los folículos.
- **Hidratán el cuero cabelludo.** Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, las semillas de chía y las nueces, ayudan a mantener el cuero cabelludo hidratado, reduciendo problemas como la caspa y la sequedad.
- **Previenen daños y puntas abiertas.** Los superalimentos ricos en antioxidantes, como los arándanos, las bayas de goji y el aguacate, combaten los radicales libres que dañan las células del cabello, y así ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro y las puntas abiertas.
- **Mejoran el brillo y la textura.** La vitamina E, presente en alimentos como el aguacate, las semillas de girasol y los aceites vegetales, promueve un cabello más brillante y suave al nutrir el cuero cabelludo y mejorar la elasticidad del pelo.



Ejemplos de superalimentos

- **Salmón:** el rey de los omega-3. Incorpora dos porciones de salmón a la semana para tener un cabello más fuerte y brillante.
- **Espinacas:** recarga de hierro y vitaminas. Añade espinacas frescas a tus ensaladas o batidos.
- **Huevos:** para un cabello fuerte y resistente. Prepara una mascarilla capilar con huevo para darle un extra de nutrición a tu melena.
- **Nueces:** pequeñas pero poderosas. Consume un puñado de nueces al día como snack saludable.
- **Aguacate:** hidratación desde el interior. Usa aguacate como mascarilla natural para obtener una melena más suave y brillante.
- **Quinoa:** proteína vegetal ideal. Utilízala como base para ensaladas o como sustituto del arroz.
- **Frutas cítricas:** vitamina C al rescate. Comienza tu día con un vaso de agua tibia con limón.
- **Semillas de chía:** pequeñas dosis de nutrición. Añade una cucharada de semillas de chía a tus batidos o yogures.
- **Zanahorias:** brillo y crecimiento. Incluye zanahorias en tus jugos o como snack crujiente.

Cómo desarrollar el pensamiento crítico

Aprende a desarrollar el pensamiento crítico con técnicas prácticas para tomar decisiones más conscientes y acertadas.

¿Qué es el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico es un proceso cognitivo complejo que implica el análisis objetivo y la evaluación de la información para formar un juicio propio. No se trata, simplemente, de criticar, sino de examinar activamente la información, cuestionando su validez, identificando sesgos y considerando diferentes perspectivas. Es una habilidad esencial en la era de la información, donde nos enfrentamos a una avalancha constante de datos y opiniones. El pensamiento crítico es fundamental para tomar decisiones informadas, resolver problemas y navegar por un mundo complejo. Las características del pensamiento crítico incluyen ser reflexivo, objetivo, analítico, lógico, escéptico y creativo. Involucra varios procesos cognitivos, como la observación, la interpretación, el análisis, la deducción, la evaluación y la metacognición, todos ellos cruciales para el desarrollo del mismo.

Ejemplos de pensamiento crítico

El pensamiento crítico no es solo una habilidad académica, sino una herramienta esencial para la vida diaria. He aquí algunos ejemplos prácticos de cómo se puede aplicar:

● Evaluar la información:

Implica verificar la fuente de una información que podemos considerar relevante antes de compartirla, comparándola con otras fuentes y considerando si pudiera ser falsa o sesgada.

● Tomar decisiones de compra:

Un pensador crítico compara precios, lee reseñas e investiga las características, considerando si realmente lo necesita.

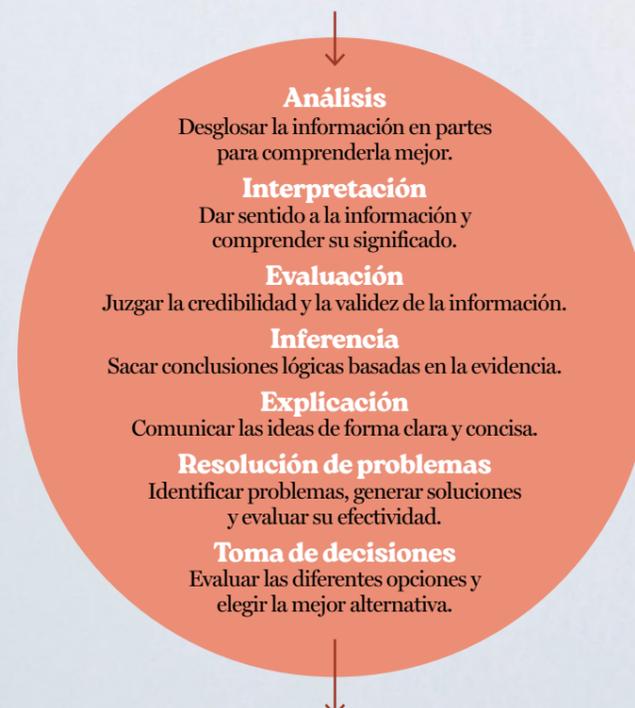
● Resolver un conflicto en el trabajo:

Evitar la reacción emocional. Se trataría de escuchar las diferentes perspectivas y encontrar soluciones que beneficien a todos.

● Formarse una opinión sobre un tema social:

Investigar sobre un tema desde diferentes perspectivas, leyendo artículos y escuchando debates, antes de formarse una opinión.

LAS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES del pensamiento crítico



Estas habilidades te permitirán tomar decisiones más informadas, resolver problemas de manera más efectiva y navegar por el mundo con mayor confianza. Recuerda: el pensamiento crítico es una habilidad que se desarrolla con la práctica constante.



7 pasos para desarrollar el pensamiento crítico

EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO ES UN PROCESO CONTINUO QUE REQUIERE PRÁCTICA Y ESFUERZO. AQUÍ TIENES 7 PASOS PRÁCTICOS PARA CULTIVARLO

1.

Cultiva la curiosidad

Haz preguntas, investiga y explora. No te conformes con respuestas simples.

2.

Desarrolla la observación

Presta atención a los detalles, identifica patrones y busca conexiones entre las cosas.

3.

Cuestiona la información

No aceptes pasivamente lo que te dicen. Pregunta «¿por qué?», «¿cómo?», «¿qué evidencia hay?».

4.

Analiza la información

Desglosa la información en partes, identifica las ideas principales, los argumentos y las conclusiones.

5.

Evalúa la evidencia

Considera la fuente, la validez, la relevancia y la suficiencia de la información.

6.

Considera diferentes perspectivas

Ponte en el lugar de los demás, intenta entender sus puntos de vista.

7.

Practica la comunicación efectiva

Aprende a expresar tus ideas de forma clara, concisa y persuasiva, argumentando tus puntos de vista con lógica y evidencia.

Por qué muerden los cachorros y cómo evitarlo

Descubre por qué los cachorros lo muerden todo y cómo podemos ayudarles a controlar este comportamiento. Consejos prácticos para su etapa de dentición y entrenamiento.



Los mejores juguetes para cachorros

Los cachorros necesitan jugar con otros cachorros. La socialización mediante el juego es fundamental para que un cachorro se convierta en un adulto equilibrado y feliz. Pero, mientras están en casa, podemos ofrecerle juguetes aptos para su edad, tamaño y raza, que le ayuden a desarrollarse, siempre bajo vigilancia, como:

- **Cuerdas morderas** para jugar a tira y afloja.
- **Juguetes y peluches** para morder.
- **Juegos interactivos** tipo Kong, que, además de poderlos morder, ofrecen al cachorro la posibilidad de pensar.
- **Una zapatilla** que no usemos, porque cualquier cosa que lleve nuestro olor les encanta.
- **Juegos de búsqueda**, como esconder trocitos de salchichas por la casa.

Los cachorros descubren y exploran el mundo a través de la boca, por lo que morderlo todo es un comportamiento necesario y beneficioso para ellos. En la naturaleza, su madre es la encargada de enseñarles a equilibrar la mordida, a lo que también ayuda el juego con sus hermanos de camada. Cuando llegan a casa, seremos nosotros los encargados de derivar la mordida hacia objetos no perjudiciales para ellos.

¿Cuándo deja de morder un cachorro?

La etapa de cachorro suele durar hasta los ocho meses, que es cuando empieza la adolescencia, pero puede variar dependiendo de la raza del perro. Por ejemplo, los labradores son eternos cachorros y esta etapa puede durar hasta los dos años, por lo que es importante derivar la mordida hacia objetos no dañinos para el perro ni para las personas.

Cómo evitar que un cachorro muerda

No podemos evitar que un cachorro muerda, sino que debemos respetar sus tiempos y motivaciones para que el desarrollo del perro sea óptimo. De hecho, es fundamental para un cachorro morder en la etapa de crecimiento de los dientes. También es muy importante que muerda durante el juego para liberar energía y tener sus momentos de tranquilidad y sueño, ya que ambas facetas, juego y descanso, son vitales para tener un perro equilibrado.

Por lo tanto, no debemos evitar nunca que un cachorro muerda, sino que debemos vigilar los objetos que muerde y ofrecerle una alternativa sana y divertida para él.

¿Por qué mi perro muerde las manos?

Los cachorros tienen tendencia a mordernos las manos cuando jugamos con ellos porque les llama la atención el movimiento y se convierten en su presa. Hemos de tener en cuenta que los perros no tienen manos y las descubren en las personas. Nosotros jugamos con las manos y ellos con la boca.

En este caso, sí es muy importante que el cachorro entienda que las manos no son juguetes para evitar problemas, como que pueda hacer daño a un niño al querer jugar con él. Además, si no se corrige ese comportamiento, el perro lo considera normal y lo seguirá haciendo de adulto, lo que puede ser peligroso.

Consejos para corregir este comportamiento:

- **Imitar la naturaleza:** gritar moderadamente «Ay, ay», como si nos estuviésemos haciendo daño. Esto es lo que harían sus hermanos de camada y los cachorros lo entienden rápido. Es la mejor manera de ayudarles para que puedan regular la mordida. El perro no debe dejar de morder, sino aprender a morder en el juego de manera equilibrada.
- **Llevarle a jugar** con otros cachorros.
- **Ofrecerle un juguete** en vez de nuestras manos.
- **Ofrecerle una chuchería** masticable natural para que pueda desfogar la mordida a la vez que disfruta.

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



FARTÓN
Beltrán y Mateo



FRUSI
Ainhoa



LISA
Mº Ángeles



SHAUN
Montserrat



FRIDA Y EMMA
Montse



ADOLESCENCIA E HIGIENE PERSONAL: ¿COMO CONVIVEN?

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos y emocionales, por lo que la higiene juega un papel fundamental en el bienestar y la autoestima de los jóvenes.

La higiene personal tiene un impacto directo en dos aspectos: en la salud y en el ámbito social. Estar limpios y cuidar el aseo personal evita exponerse a virus y bacterias dañinas para la salud. Además, mantener una buena higiene nos hace sentir más cómodos con nosotros mismos y con otras personas, y eso refuerza nuestra autoestima. Por ello, los **hábitos de higiene**, como los siguientes, deben comenzar en casa desde temprano y afianzarse durante la pubertad:

1. Cuidado de la piel

Durante la adolescencia, las hormonas pueden causar un aumento en la producción de grasa, lo que puede llevar a la aparición de acné.

- Lavarse el rostro dos veces al día con un jabón suave.
- Evitar tocarse la cara con las manos sucias.
- Usar productos adecuados para cada tipo de piel.
- Mantener una alimentación equilibrada y beber suficiente agua.

2. Higiene del cabello

El cabello puede volverse más graso durante la adolescencia.

- Lavarse el cabello con la frecuencia necesaria según su tipo.
- Usar un champú adecuado y evitar el exceso de productos químicos.
- No compartir peines ni cepillos para prevenir infecciones.

3. Cuidado corporal

El aumento de la actividad de las glándulas sudoríparas puede generar olor corporal intenso.

- Ducharse diariamente con agua y jabón.
- Usar desodorante o antitranspirante según la necesidad.
- Cambiarse de ropa con regularidad, especialmente la ropa interior y los calcetines.

4. Higiene bucal

La salud dental es clave en esta etapa para prevenir caries y mal aliento.

- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
- Usar hilo dental diariamente.
- Evitar el exceso de azúcar y bebidas carbonatadas.
- Realizar visitas regulares al dentista.

5. Cuidado de las uñas

Las uñas pueden acumular suciedad y bacterias.

- Mantenerlas cortas y limpias.
- Evitar morderlas para prevenir infecciones.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón.

6. Higiene íntima

La higiene íntima es fundamental para evitar infecciones y molestias.

Proporciónales información y productos adecuados para que se sientan cómodos con estos temas y desarrollen buenos hábitos.

- Lavarse la zona genital con agua y un jabón suave.
- Cambiarse la ropa interior diariamente.
- Extremar la higiene durante el período menstrual.

Tips para fomentar el autocuidado del adolescente



• Facíltale la tarea.

No le sobrecargues de tareas en el momento de la higiene.

• Presta atención a sus gustos y necesidades particulares:

tipo de cabello, piel con tendencia seca o grasa, aromas de preferencia...

• Comienza desde temprano.

Involúcralo en las tareas y haz de este momento un momento agradable. Aprovecha la música para que la asocie a un momento placentero.

• Evita las críticas vacías.

Regañarle puede contribuir a mermar su autoestima y lo aleja del hábito. El objetivo es ofrecer soluciones, no solo comentarios negativos.

• El ejemplo es el mejor maestro.

Si desde pequeño ve que en la casa se aplican estos hábitos, le será más fácil implementar estas costumbres en su vida.

NOTICIAS **consum**



Crecimiento

Consum compra terrenos en Noblejas (Toledo) y Antequera (Málaga) para garantizar su crecimiento hacia el centro y hacia el sur durante los próximos diez años

Consum ha adquirido una parcela de 163.000 m² en el Centro Logístico de Antequera (Málaga) a Baraka Logistics y unos terrenos de 150.000 m² en el Parque Tecnológico Logístico de Noblejas (Toledo) a Dunas Capital Real Estate. El objetivo es la construcción de dos plataformas logísticas que garanticen la expansión futura de la Cooperativa hacia Andalucía y la zona centro en los próximos diez años.

El futuro centro logístico de Antequera, que supondrá una inversión total de 150 millones de euros, estará en funcionamiento a finales de 2028 y empleará a quinientas personas cuando alcance su máximo nivel de servicio. En la actualidad, Consum está presente en las provincias de Almería, Granada y Jaén con 39 supermercados. La nueva plataforma logística de Noblejas se irá construyendo en varias fases, según las necesidades logísticas y de expansión de la Cooperativa en esta zona. Contará con una superficie total de unos 70.000 m² y estará en funcionamiento en el segundo semestre de 2026. La Cooperativa cuenta en la actualidad con 87 tiendas en Castilla-La Mancha.



Ahorro

Más de 69,8 millones de euros en cheques y descuentos en 2024

Consum entregó 69,8 millones de euros en cheques y descuentos en 2024, un 6,3% más que en 2023, gracias al uso de vales y descuentos directos en sus compras. Los cheques se incrementaron un 2% y también aumentó un 6% los socios-clientes que los utilizaron. Estos descuentos exclusivos para los socios consumidores supusieron un ahorro de 31,01 € de media por persona, un 1,1% más que en 2023. Además, durante 2024, un 5% más de socios se beneficiaron de los descuentos personalizados y vales, ahorrando un 18% más respecto a 2023. El programa de ventajas Mundo Consum mejoró sus descuentos por compras, beneficiando a los socios con cestas de la compra más pequeñas.

Desde septiembre de 2024, todos los socios con compras mensuales superiores a 50 € acumulan en su cheque un 1,25% de descuento.

A este beneficio por compras, hay que añadir los descuentos personalizados Mis Favoritos y los productos Cheque Crece, que Consum trabaja en colaboración con sus proveedores. El ahorro que proviene de estos descuentos es el que acumula el socio en su cheque.



Empleo

Consum abre sus dos primeras tiendas del año en Bétera (Comunitat Valenciana) y Fortuna (Región de Murcia)

4 meses dana

Consum tiene en servicio 57 de las 69 tiendas de su red afectadas por el paso de la dana

Consum ha reabierto ya 57 de las tiendas de su red afectadas por el paso de la dana, cuando se cumplen cuatro meses de la catástrofe que azotó la provincia de Valencia el pasado 29 de octubre. La Cooperativa registró daños en 69 tiendas, 39 Consum y 30 franquicias Charter, y ha ido reabriendo de forma gradual sus supermercados afectados para continuar dando servicio a los vecinos.

Las once tiendas Consum afectadas, que se encuentran en proceso de rehabilitación, abrirán sus puertas progresivamente a partir de este mes de marzo y la previsión es que se encuentren todas en servicio a mediados de este año 2025. Las tiendas se encuentran en las poblaciones de Algemesí (Plaza del Mercado y Av. de la Generalitat), Paiporta (Santa Ana y País Valencià), Catarroja (Av. de la Rambleta), Benetússer (Camí Nou), Aldaia (Av. del Dos de Mayo), Alfafar (Av. de la Albufera), Sedaví (Av. del País Valencià) y Massanassa (Av. de Blasco Ibáñez) y en el barrio de La Torre de Valencia (Av. Real de Madrid).

noticias

Consum abrió este mes de enero sus dos primeras tiendas del año 2025 en Bétera (Comunitat Valenciana) y Fortuna (Región de Murcia). Estas dos aperturas han supuesto la creación de 72 puestos de trabajo.

La tienda de Bétera está situada en la avenida del País Valencià, número 77, frente al CEIP Camp de Turia. Se trata de la quinta tienda de la Cooperativa en esta localidad, donde ya contaba con otro Consum, en concreto en la urbanización Torre en Conill, y otras tres franquicias Charter.

El supermercado de Fortuna está situado en la carretera de Abanilla. Con este centro, la Cooperativa alcanza los 50 supermercados en la Región de Murcia, entre tiendas propias (30) y franquicias Charter (20).

Con estos dos supermercados, la Cooperativa ha culminado su plan de aperturas del ejercicio 2024, que concluye a finales de enero. La Cooperativa ha abierto 15 supermercados propios y más de 40 franquicias Charter, lo que, sumado a las tiendas adquiridas a Kuups, permitirá a Consum cerrar el ejercicio con una red que superará los 970 establecimientos repartidos por la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha, Andalucía y Aragón.



La Cooperativa puso en marcha distintas líneas de acción para ofrecer ayuda humanitaria, en un primer momento, y favorecer el bienestar de las personas, en una segunda fase, para paliar así los efectos de la dana. Superada la fase inicial de acción humanitaria, con el suministro de alimentos y productos básicos, la ayuda se centró en atender las solicitudes de los ayuntamientos con productos de higiene, aprovisionamiento de los cuerpos de seguridad y enseres para la rehabilitación de viviendas. Además, Consum puso en marcha un plan de donaciones a fondo perdido y préstamos al 0% de interés para ayudar económicamente a los cerca de 1.000 trabajadores de su plantilla afectados por el temporal. La Cooperativa activó el plan de donaciones entre trabajadores con una primera aportación de 4 millones de euros.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

