

Entrenosotros



CSE-2

ANYS CREIXENT
JUNTS
consum

1975 _____ 2025

EDITORIAL

consum



Benvolguts socis i sòcies

Ja fa dos mesos que estem en 2025, del qual ja tenim la primavera a prop, amb el ressorgiment de la vida, el floriment de la natura, més hores de llum... Tot convida a l'optimisme, a reinventar-nos i a mirar cap avant, tornant lentament a la normalitat a les poblacions afectades per la dana, passats quatre mesos del desastre.

En Consum estem d'aniversari. Este any 2025 marca una fita significativa per a la nostra cooperativa: el 50è aniversari. Durant cinc dècades, hem sigut testimoni de canvis, hem desafiat reptes i hem construït un llegat d'innovació, compromís i excel·lència. T'expliquem la nostra història, en la qual tu has sigut i eres protagonista, en el nostre **Tema del mes**.

El pensament crític és un procés mental que implica l'anàlisi objectiva i l'avaluació de la informació per a formar-nos un judici propi. És examinar la informació a consciència, qüestionant-te la validesa, identificant biaixos i considerant diverses perspectives per a prendre decisions amb arguments fiables. T'expliquem com el pots desenvolupar en **Coneix-te**.

Els pares tenen un paper fonamental en el desenvolupament crític dels fills; especialment, en l'etapa de l'adolescència. Es tracta d'una etapa de grans canvis físics i emocionals, i un altre aspecte important és la higiene. En **Cura infantil** t'expliquem com es pot abordar.

Vivim en un planeta digital i el consum tecnològic necessita energia. La petjada de tot el trànsit digital equival al 7% del consum d'electricitat mundial i genera el 2% de les emissions de CO₂. L'electricitat que consumixen els servidors de dades s'estima en 205 terawatts per hora (TWh), l'1% del consum mundial en un any. En **És eco, és lògic** et donem exemples per a reduir la petjada digital. T'hi apuntes?

Si tens un cadell i veus que ho mossega tot, té una explicació. Ells descobrixen el món i l'exploren amb la boca, per això mossegar-ho tot és un comportament necessari i beneficiós per als cadells. Si t'interessa saber per què mosseguen les mans i quan deixen de mossegar-ho tot, t'ho contem en la secció de **Mascotes**.

També et poden interessar els millors superaliments per a tindre uns cabells sans i forts; **Els 5 de** Jaume Masià, pilot valencià de motociclisme campió del món de Moto3 en 2023; o explorar la Setmana Santa a Jaén.

I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Que disfrutes de la primavera!

Equip

Edició: Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García, Alejandra Ramírez 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 (lingüistes), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotes), Francisco Javier García i Alejandra Ramírez. **Disseny original i maquetació:** Rodríguez y Cano. **Fotografia:** Arxiu de Consum, S. Coop. V. **Impremta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessin.

6 Els 5 de...

Jaume Masià.

8 Hui mengem...

Postres sense forn.



10 Els frescos

Arrels i tubercles.

12 El tema del mes

Cinquanta anys creixent junts.



16 Viatjar amb gust

Jaén: molt més que serra i olives

20 A examen

Productes carnis i les formes de preparació.



21 Saber comprar

Diferència entre data de caducitat i consum preferent

22 És eco, és lògic

Sostenibilitat digital: la petjada de la tecnologia.

23 Salut i bellesa

Superaliments per als cabells.

24 Coneix-te

Pensament crític.

26 Mascotes

Per què mosseguen els cadells.

Arribar a cinquanta anys és un moment únic en la vida. En Consum creiem que és moment de celebrar qui som, on estem i tot el que ha d'arribar.

28 Cura infantil

Adolescència i higiene: són compatibles?

30 Notícies Consum

- Més de 69,8 M€ en xecs i descomptes en 2024
- Consum compra terrenys a Noblejas (Toledo) i Antequera (Màlaga) per garantir-se l'expansió.
- La Cooperativa obri les dos primeres tendes de l'any: Bétera (Comunitat Valenciana) i Fortuna (Regió de Múrcia).
- Balanç als quatre mesos de la dana.

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 NECESITATS
I ELS INTERESSOS
DELS NOSTRES CLIENTS

Per això, ara els nostres separadors
de caixa són més sostenibles, ja que
estan fets principalment de suro, un
material 100% natural i 100% reciclable.
Com a resultat, són uns separadors
més resistents i molt lleugers, cosa
que en facilita l'ús i la utilitat.

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

Junts fem consum



Este mes provem...

Sabies que només per ser soci client de Consum pots
participar en la validació dels nostres productes? Si eres
un 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.

Truc guanyador ★★★★★

Estores com a noves

Mantén les estores com a noves sense gastar-te diners. Empolvora-
les amb bicarbonat de sodi i deixa'l actuar tota la nit, inclús 24 hores
si pot ser. Després, aspira la pols. No només neteja, també mata els
bacteris i les males olors.
La solució ideal perquè la teua estora torne a la vida

Matilde del Vigo Sánchez

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«Fantàstic! Expandir-se a Andalusia és molt bona aposta.
M'encanta»



INSTAGRAM

«Els treballadors de Consum Alfafar (València) són els millors.
Són únics i meravellosos.»



X

«Jo preferisc comprar el peix sencer, triar-lo i aprofitar-ne totes les
parts: cap, cua, espines... Aniré a Consum a comprar el peix.»

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 a les teues mans. Directa per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.

Els 5 de...

Jaume Masià

Jaume Masià (Algemesí, València, 2000) és un jove pilot de motociclisme espanyol. Subcampió del FIM CEV Moto3 Junior World Championship en 2017 (amb només dèsset anys), aquell mateix any va debutar en el Campionat del Món de Motociclisme, on es va convertir en campió de la categoria de Moto3 en 2023. La corba onze del circuit Ricardo Tormo porta el seu nom, i encara que és molt jove ja s'ha convertit en el quint pilot valencià campió del món de motociclisme.



1

Pinya. És un aliment molt saborós i refrescant que m'hidrata i també m'ajuda a fer la digestió, a banda que és diürètic. Solc prendre pinya tant de postres com per a un bon berenar. Quan vaig a entrenar als circuits, un bon tàper de fruita és essencial.

2

Mel. És un edulcorant natural, aporta molta energia i, a més, és antiinflamatori i antioxidant. Solc combinar els meus cafés del matí amb mel i amb una miqueta de llet. Estan boníssims.



Macarrons. M'aporten l'energia necessària (que és molta) per als entrenaments. M'agrada molt menjar-me'ls amb salsa de tomaca casolana i una bona quantitat de carn picada. La pasta és eixe plat que no pot faltar algun dia de la setmana, perquè ho té tot. M'encanta!

3

Coques de dacs amb xocolata negra.

És un snack molt saludable que solc prendre per a berenar o inclús entre menjades. És molt pràctic portar-ne dos o tres paquets en la bossa, d'emergència. Es poden prendre en qualsevol lloc.

Vedella. És molt saborosa i m'ajuda en les recuperacions musculars. Combina perfectament amb moltes guarnicions (creïlles, verdures, ensalada...) i, a la planxa, em resulta molt fàcil de cuinar en qualsevol moment.

4

Per la realització d'este reportatge, Jaume Masià i Consum entreguen **500 €** a **Save the Children**. 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 2023, el Programa Solidari de la Cooperativa va obtenir una dotació de 27,7 milions d'euros, la major part destinada a l'**ODS 2 Fam Zero**, a través del seu programa Profit.

5



Postres sense sucre, farines ni forn: és possible?

Descobrix tres postres fàcils sense forn que pots preparar en uns minuts. Receptes ràpides, delicioses i perfectes per a qualsevol ocasió.

«Qui s'encarrega de preparar les postres?» Quantes vegades ens hem plantejat esta pregunta, a l'hora de participar en un dinar o un sopar? Automàticament imaginem receptes que exigixen temps, altes temperatures i, sovint, un forn encés durant hores. Però... què passaria si et diguérem que pots disfrutar d'uns dolços deliciosos sense usar el forn? El repte és tastar plats diferents: pràctics, fàcils de preparar i que també oferisquen beneficis per a la salut i el medi ambient.

Un dels principals avantatges de les postres sense forn és que solen incorporar aliments crus o poc processats, i això permet conservar-ne millor els nutrients. En estes postres hi ha:

- **Un contingut més alt de vitamines i minerals:** com que els aliments no se sotmeten a altes temperatures, es conserven nutrients sensibles a la calor, com la vitamina C i algunes vitamines del complex B.
- **Fibra intacta:** moltes postres sense forn s'elaboren amb fruita fresca, fruita seca i llavors, uns ingredients rics en fibra que promouen una bona salut digestiva i que ajuden a mantindre estables els nivells de sucre en sang.
- **Menys sucres refinats,** ja que la dolçor prové dels mateixos aliments usats.
- **Uns sabors més intensos i frescos:** els aliments crus preserven el sabor natural, i d'esta manera permeten disfrutar de matisos que sovint es perden amb la cocció.
- **Textures originals:** des de la cremositat d'un alvocat fins al cruixent de les anous, els ingredients crus creen una diversitat de textures.
- **Colors vibrants:** la fruita fresca i sense processar manté els colors vius.

Cuinar sense forn, a més de ser una opció saludable, oferix l'oportunitat d'explorar una àmplia varietat de textures i de sabors i de disfrutar de la satisfacció d'una alimentació conscient i en harmonia amb el medi ambient.

Energia	G. poli
458,44 kcal	5 g
Hidrats de carboni	G. mono
42,83g	18,4 g
Proteïnes	Colesterol
11,2 g	0 mg
Greixos	Fibra
27 g	12,8 g
G. saturats	Sucres simples
2,1 g	41,5 g

COCA CRUIXENT DE POMA*

Temps: 30 minuts

- Ingredients**
(4 persones):
- Base:**
- 200 g d'ametles
 - 20 dàtils
- Farciment:**
- 500 g de pomes
 - 1 culleradeta de canella
 - ½ llima en suc

- Preparació:**
- Col·loquem les ametles en remull en un bol durant almenys 8 hores.
 - Transcorregut este temps, les colem, les rentem bé i les triturem amb els dàtils, fins que obtinguem una pasta que siga perfectament mal·leable i no es quartege.
 - Col·loquem la pasta en un motle que siga desmuntable i pressionem amb les mans. Alerta que el motle tinga una alçada d'uns 2 cm fins a la vora.
 - Per al farciment, ratllem les pomes amb un ratllador gros per a evitar que es faça una pasta i que oferisca una textura cruixent a la boca.
 - Arruixem les pomes amb el suc de llima, hi afegim la canella i ho mesclem bé.
 - Distribuïm les pomes sobre la base d'ametles i reservem la coca en la nevera.
 - La servim amb canella per damunt.

Energia
165,2 kcal
Hidrats de carboni
13,8 g
Proteïnes
5,5 g
Greixos
9,8 g
G. saturats
1,9 g
G. poli
2,1 g
G. mono
5,3 g
Colesterol
0 mg
Fibra
4,1 g
Sucres simples
11,9 g

COPA DE FRUITES AMB CREMA D'AVENA

Temps: 15 minuts

- Ingredients**
(4 persones):
- 120 g de taronja
 - 120 g de kiwis
 - 20 g d'orellanes
 - 20 g de prunes seques
 - 20 g de panses
 - 50 ml d'aigua
 - 120 g de flocs d'avena
 - 350 cc de llet de civada
 - 50 ml de vi dolç
 - 20 g de mel

- Preparació:**
- Mesclem la llet vegetal amb els flocs d'avena i ho cuinem durant 4 minuts. Seguidament, apaguem el foc, hi afegim la mel i ho remenem bé. Ho reservem.
 - Tallem les prunes seques i les orellanes a trossos menuts i les mesclem amb les panses, el vi dolç

i l'aigua. Ho bullim uns 5 minuts a foc molt lent, evitant que s'apegue al fons.

- Pelem els kiwis i els tallem a rodanxes no massa gruixudes. Pelem també la taronja i la separem en cada galló.
- Preparem la copa: primer, una capa de la crema d'avena; després, la fruita seca, incloent-hi el líquid de la cocció; ho cobrim amb una altra capa d'avena i, finalment, una capa de la fruita seca i la fruita fresca. Acabem arruixant-ho amb la mel.

GELAT LLEUGER DE FRUITA

Temps: 4 hores
Temps de preparació: 10-15 minuts

- Ingredients**
(4 persones):
- 3 plàtans a rodanxes fines
 - 250 ml de llet d'arròs
 - 1 beina de vainilla
 - 50 g d'ametla crocant
 - 20 g de xocolata negra

- Preparació:**
- Col·loquem els plàtans en un recipient ampli amb tapa perquè queden ben repartits i els deixem congelar un mínim de 3 hores.
 - Calfem la llet d'arròs en un cassot. Extraïem les llavors de la vainilla amb l'ajuda d'un ganivet, les afegim i ho bullim 2 o 3 minuts a foc lent. Apaguem el foc, ho tapem i ho deixem reposar mitja hora. Una vegada freda, la reservem en la nevera.
 - Triturem el plàtan congelat i després hi afegim la llet fins a obtenir una textura suau.
 - Hi afegim les ametles crocants, ho mesclem bé i ho servim immediatament acompanyant el gelat amb uns fils de xocolata fos.

Energia:
217,3 kcal
Hidrats de carboni:
36 g
Proteïnes:
7 g
Greixos:
4 g
G. saturats:
0,7 g
G. poli:
1,8 g
G. mono:
1,12 g
Colesterol:
0 mg
Fibra:
4,83 g
Sucres simples:
18 g



els frescos

ARRELS I TUBERCLES: propietats i beneficis

Has sentit a parlar de les arrels i dels tubercles, però no en coneixes les propietats ni els usos que tenen. T'expliquem el que no sabies d'arrels i tubercles.

D'aparença "lletja" i fama humil, els tubercles i les arrels han sigut aliments molt populars en èpoques d'escassetat, però poc apreciats en l'alta cuina fins fa pocs anys. La textura sorprenent que tenen, a més del sabor, el color i les possibilitats de preparació que ofereixen, els convertixen en un ingredient imprescindible de molts plats. Tot i que molt sovint utilitzem indistintament arrel i tubercle, són diferents entre si. Les plantes estan formades, bàsicament, per arrels, tiges i fulles. L'arrel fixa la planta al terra i n'absorbeix els nutrients, mentre que els tubercles són engruiximents de la tija, que generalment creixen davall terra i emmagatzemen nutrients i aigua per a la planta. A més, pràcticament totes les varietats s'han utilitzat tradicionalment per a preparar caldos, sopes i purés o cremes, mentre que ara s'aprofiten també en preparacions més lleugeres com ensalades o xips. Vegem-ne algunes a continuació.

Quines són les ARRELS més comunes?

Carlota

Els betacarotens, que li proporcionen la tonalitat característica, són el seu senyal principal d'identitat. A més, és baixa en calories, rica en fibra i en vitamina A i font d'àcid fòlic.

Nap

Té una gran quantitat de varietats, de les quals una de les més apreciades en la cuina és el daikon. És una font de fibra i vitamina C.

Rave

Com a curiositat, el wasabi, la pasta verda que acompanya el sushi, prové del rave japonès. És font d'àcid fòlic i vitamina C, i és baix en calories i ric en fibra.

Xirivia

Ocupava el lloc predominant en l'alimentació que ara té la creïlla abans que esta arribara d'Amèrica. És font de minerals (potassi i manganés) i vitamines (tiamina i vitamina C). A més, és rica en àcid fòlic.

Remolatxa

A més del color tan cridaner que té, destaca per l'aportació d'aigua. És ideal per a preparar pastissos, ensalades, gaspatxos o sucs. És rica en àcid fòlic i font de manganés, potassi i fibra.

Quins són els TUBERCLES més comuns?

Patata

A Espanya se'n cultiven prop de 150 varietats, i és un dels puntals bàsics de la nostra alimentació. És font de fibra, potassi i vitamina B₆ i C.

Moniato

El moniato, igual que la creïlla, no es pot consumir cru, s'ha de coure sempre. Es distingeix per la carn ataronjada i és ric en vitamines A, C i E i font de fibra, manganés i potassi.

Gingebre

El sabor picant i l'aroma el distingixen d'altres varietats. Típic de la cuina asiàtica, se sol prendre en infusions, postres o sucs, siga fresc, en pols o sec. És baix en greixos i una font de potassi.

Xufa

El seu valor diferencial és l'alt contingut en fibra, a més de ser la base de l'orxata, per descomptat. També és font de ferro, potassi i vitamina B₁.

Luca

És el tubercle més usat en la gastronomia de l'Amèrica Llatina. De sabor neutre i de color entre blanc i groc, este tubercle s'ha de consumir sempre cuit: bollit, al vapor, a la graella o al forn. És baixa en greixos i font de vitamina C.

1975 • 2025

Creixent junts

Arribar a cinquanta anys és un moment únic en la vida. Sovint, es considera una fita significativa que marca el pas de la joventut a una etapa de maduresa plena, carregada d'experiències, aprenentatges i, sobretot, de possibilitats. Més que un simple número, per a la nostra Cooperativa el mig segle de vida ens convida a reflexionar sobre el que hem viscut i a mirar cap al futur amb entusiasme renovat. En **Consum** creiem que és moment de celebrar qui som, on estem i tot el que ha d'arribar.





Dalt, interior i façana de la primera tenda Consum a Alaquàs. A l'esquerra, inauguració de la Plataforma Logística de Las Torres de Cotillas, a Múrcia.



Dalt, foto exterior de la seu social de Consum a Silla (València). Baix, celebració d'una Assemblea General de Delegats al voltant dels 2000 i façana exterior d'un supermercat Consum.

Amb sis-cents socis consumidors i en un xicotet local d'Alaquàs (València), en 1975 començava a caminar el primer supermercat de la Cooperativa Consum. Les primeres tendes eren centres menuts, de poc més de 300 metres quadrats, situats sempre en plantes baixes d'edificis. A més d'anar obrint tendes pròpies a poc a poc, en esta etapa també es va anar creixent amb l'absorció de diverses cooperatives valencianes, com ara La Enguerina i La Ollería, i es van fer les primeres compres, com CostePrix, que disposava de centres a Alaquàs i Torrent.

Els huitanta

En 1981, com que la cooperativa de consumidors continuava creixent en tendes i també en treballadors, la incipient plantilla va passar a formar de l'organització com a socis de ple dret, i així Consum es va convertir en una cooperativa polivalent de socis treballadors i socis consumidors, una estructura que hui dia, mig segle després, encara conserva. L'inici de la verdadera expansió va ser en 1987, amb la compra d'empreses com Jobac, Vegeva, Ecoben i Alihogar a la Comunitat Valenciana, i Disbor i Distac a Catalunya. En esta etapa s'augmenta la superfície mitjana de les tendes fins als 800 metres quadrats i es comença a disposar de supermercats amb pàrquing per als clients.

Els marxosos noranta

La consolidació del model es va produir als anys noranta, mentre Espanya s'acabava de posar en el mapa d'Europa amb cites com l'Expo 92 o els Jocs Olímpics

de Barcelona. Els barris es feien grans, augmentava el turisme i creixíem en tendes, la major part de les noves ja amb 1.000 metres quadrats de superfície i servici de pàrquing generalitzat. I també va ser en esta època, l'any 1999, quan vam fer amistat amb Eroski, un grup del qual vam formar part fins al 2004.

L'envol dels 2000

Com passa amb moltes amistats, de tant en tant cal saber deixar-se anar per envolar-se, i en 2004 vam trencar el vincle amb la cadena basca. A partir d'eixe moment, i amb l'energia dels vint-i-molts anys, vam encetar una expansió ambiciosa, basada en més supermercats propis i l'adquisició d'altres empreses. Vam crear llavors la marca pròpia Consum; a més, en 2007 vam comprar més de 53 tendes Supersol a Catalunya i 63 tendes Caprabo repartides per la Comunitat Valenciana, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia. Ja en 2010 vam comprar 21 tendes més a Vidal Europa i 1 a Eroski. Eren temps de canvis ràpids i intensos i vam augmentar la presència en noves comunitats autònomes. És llavors quan naix la franquícia Charter. Les tendes Charter donen servici a localitats xicotetes i barris urbans que no disposen de prou població per a implantar un gran supermercat.

La consciència de la dècada de 2010

Vam créixer en nombre de tendes i també en superfície. Quasi tots els centres nous es troben en edificis exempts i vam redoblar l'aposta pels frescos i els servicis al consumidor, a més de noves seccions com ara perfumeria,

el tema del mes

basar i mascotes, amb marques exclusives. Vam acompanyar este creixement en tendes amb centres logístics al Prat de Llobregat i la Zona Franca de Barcelona (Catalunya) en 2014, a Las Torres de Cotillas (Murcia) en 2012 i amb el magatzem automatitzat d'alta rotació de Silla (València). I amb la maduresa dels trenta anys vam millorar la capacitat d'avaluar situacions amb més claredat i de prendre decisions més conscients. Vam estandarditzar processos pensant en els altres i també en l'entorn. És el cas, per exemple, del nostre programa Profit de gestió responsable d'aliments, per mitjà del qual fem donacions d'aliments a centenars d'entitats socials, menjadors socials i ONG de les zones on estem presents. I, avançant-nos al que havia de vindre, ens vam posar les ulleres ja progressives de la sostenibilitat per millorar la logística i les instal·lacions i fer-les així més habitables i eficients. I ens vam mirar cap a dins per sentir-nos millor, activant iniciatives per afavorir el benestar dels nostres treballadors i atraure talent.

Els desafiadors anys vint

Ja passats els quaranta anys i amb moltes lliçons apreses, vam viure amb molta il·lusió projectes nous com el començament de la tenda online, que en 2016 feia els primers enviaments i a poc a poc arribava a noves localitats. Amb la maquinària ben greixada i la confiança de tots els que cada dia conformem la Cooperativa, vam poder fer front, i amb nota, a la pandèmia. Un repte en el qual vam demostrar el nostre caràcter i el nostre servici essencial. Els últims temps mirem cap al futur més que mai i ens preparem per créixer cap al sud i per consolidar-nos al nord. Generant un pulmó logístic que ens permeta servir millor les tendes que ja tenim i les que tindrem, consolidant el nostre model d'atenció personalitzada, sent referents en productes i oferint tota la varietat perquè els nostres clients puguin triar el bo i millor. Amb prop de 1.000 tendes a la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa, Andalusia i Aragó, quasi 22.000 treballadors i més de 4 milions i mig de socis clients, arribem a la xifra redona dels cinquanta anys com la cooperativa més gran d'Espanya, molt agraïts i encara més il·lusionats.



Celebrem 50 anys d'èxits i transformacions

Este any marca una fita significativa per a la nostra cooperativa: el cinquanté aniversari. Durant cinc dècades, hem sigut testimoni de canvis i reptes i hem construït un llegat d'innovació, compromís i excel·lència. Al llarg d'estos cinquanta anys, hem evolucionat junts amb el temps. Des de l'era analògica fins a la revolució digital, la nostra capacitat per a adaptar-nos i avançar-nos a les tendències ens ha permés no només sobreviure, sinó prosperar. Hem ampliat lineals de productes, hem diversificat servicis i hem adoptat tecnologies d'avantguarda que ens han col·locat al capdavant de la innovació.

Les persones, el nostre actiu principal

Darrere de cada èxit hi ha les persones. Agraïm profundament la lleialtat i la col·laboració als nostres treballadors i als clients. El nostre equip, compost per ments brillants i cors dedicats, és el motor que impulsa el nostre creixement i que sosté Consum.

Compromís amb la sostenibilitat

Les últimes dècades hem assumit un paper actiu en la protecció del medi ambient: des d'implantar pràctiques sostenibles fins a fer costat a les iniciatives comunitàries, ens hem esforçat per generar un impacte positiu en el planeta i en la societat.

Mirem al futur

Este aniversari no és només una ocasió per a celebrar, sinó també per a reflexionar sobre el futur. Ens comprometem a continuar liderant amb integritat, innovant amb propòsit i mantenint la dedicació cap a l'excel·lència. Estem emocionats per les noves oportunitats que portaran les noves dècades.

Gràcies per ser part de la nostra història. Els últims cinquanta anys han sigut una aventura extraordinària i estem emocionats de continuar el viatge.

molt
més que
serra i
olives

JAÉN

Explora la Setmana Santa a Jaén, una celebració plena de tradició i cultura. Viu moments únics mentre disfrutes de les processions i la gastronomia.



Una gran quantitat de germanats i confraries celebren la passió, la mort i la resurrecció de Crist per mitjà de diverses processions i desfilades per tota la província de Jaén. A més de vore-les, podràs disfrutar de plats típics d'esta època de l'any, tant dolços com salats: *ochíos*, *andrajos*, *hornazos*, pestinyos...



La Setmana Santa de Jaén, a més de tindre un profund significat religiós, és un esdeveniment de gran rellevància sociocultural i turística en què es viu una experiència inoblidable i rica en tradició i emoció. L'ideal és preparar el viatge i la visita amb antelació, ja que és una festa amb molt d'interés turístic.

Quines processons es poden vore a Jaén?

Des del Diumenge de Rams fins al Diumenge de Resurrecció, els carrers de la capital de la província s'omplin de germanats i passos amb els milers de confreres en processó per tota la ciutat. Més de vint germanats i confraries celebren la passió, la mort i la resurrecció de Crist per mitjà de sengles processons i desfilades pels carrers de la ciutat. Viure la Setmana Santa a Jaén és submergir-se en una atmosfera de recolliment, cultura i tradició. Una de les processons més famoses i esperades transcorre durant la matinada de Divendres Sant, amb l'eixida, des de la catedral, de la processó del Nostre Pare Jesús Natzaré, a qui la veu popular anomena amb afecte «El Abuelo». Esta processó té un dels moments més emotius de la Setmana Santa a Jaén, amb la trobada del Nostre Pare Jesús Natzaré amb la Mare

En esta pàgina, diversos plats típics de la Setmana Santa de Jaén. Dalt a l'esquerra, un potatge de vigília amb abadejo i cigrons. Davall, uns *ochíos*, que són, amb les llesques en ou, els pestinyos i les rosques fregides, els dolços típics d'esta temporada. A la dreta, un *hornazo*, que a Jaén tenen una versió pròpia i se solen preparar amb *ochíos* i ou dur.



viatjar amb gust

de Déu dels Dolors, una manifestació religiosa que, des de fa més de quatre segles, recorre els carrers de la ciutat la matinada del Divendres de Passió. A més, al llarg de tota la província de Jaén, per Setmana Santa destaquen les festes i processons d'altres ciutats, com ara Baeza, Úbeda, Alcalá la Real o Martos, declarades Festa d'Interés Turístic Nacional a Andalusia.

Dolços típics per Setmana Santa: els «ochíos» de Jaén

Dins de la gastronomia de la província hi ha plats típics d'esta època de l'any, tant dolços com salats. **Potatge de vigília:** un guisat tradicional a base de cigrons, espinacs i abadejo. És un plat molt reconfortant que se sol consumir per Divendres Sant. **Sopa d'all:** una sopa senzilla i gustosa feta amb all, pa, pebre roig i ou. És un plat humil, però ple de sabor. **Andrajos:** un guisat de farina de blat amb conill o llebre, encara que per Quaresma se substitueix per l'abadejo. És un plat molt típic de la cuina de Jaén. **Hornazos:** uns panets farcits d'ou dur i, algunes vegades, de xoriço o llom. Són típics de diverses regions d'Espanya, però a Jaén tenen una versió pròpia. **Llesques en ou:** llesques de pa sucades en llet, vi o mel i fregides posteriorment. Són unes postres delicioses i molt populars durant la Setmana Santa. **Pestinyos:** uns dolços menuts fregits, fets amb pasta de farina i coberts amb mel o sucre. Són una delícia molt preuada estos dies. **Rosques fregides:** unes anelles de pasta fregida que s'empolvoren amb sucre. Són cruixents per fora i suaus per dins, perfectes per a acompanyar un cafè. **Ochíos de Jaén:** són unes pastes delicioses, típiques de la regió. El nom prové de l'octava part d'un pa de quilo, ja que a l'origen es preparaven amb la pasta que sobrava del pa. Es poden fer de dos maneres: en versió dolça o en versió salada.

En la foto de dalt a l'esquerra, uns natzarens caminen cap a la catedral davant del palau de Jabalquinto, a Baeza. A la dreta, un plat de llesques en ou i, davall, un altre d'*andrajos* amb conill. Durant l'època de vigília, el conill se sol substituir per abadejo.



A l'esquerra, foto amb detall del ciri que porten els natzarens en les processons. Davall, la catedral de Jaén, d'on ix la processó d'«El Abuelo», com anomenen allà el Nostre Pare Jesús Natzaré.



Incloure la carn en la dieta és fonamental i contribuïx a assolir una vida saludable. És una font rica en proteïnes, essencials per al creixement muscular, la reparació i el funcionament general del cos. A més, depenent de la carn, és rica en vitamines, beneficioses per a la salut en general. Descobrix els diferents tipus d'elaboració: **carn macerada, curada i cuïta.**



Descobrix els beneficis de menjar carn i els tipus que n'hi ha

Carn macerada:

què és i com es prepara correctament

La carn macerada és aquella que s'ha submergit en una barreja líquida (oli, vinagre, llimona, vi, licor...) amb algunes herbes aromàtiques o espècies durant un temps determinat. L'objectiu principal de la maceració és millorar el sabor i la textura de la carn, a fi de permetre que hi penetren els sabors.

Maceració en fred

Es prepara submergint la carn en un líquid fred durant un temps amb l'objectiu de traspasar-ne una part de les aromes i els sabors al líquid en qüestió. L'avantatge principal d'esta tècnica és que permet extraure totes les característiques i l'essència de la carn sense que se'n vegen alterats els components.

Maceració en calor

La tècnica és molt semblant a la maceració en fred, amb la diferència que el temps del procés disminueix considerablement, atès que la calor afecta les reaccions d'extracció. Encara que és un procés més pràctic i ràpid, la calor pot destruir una part de l'essència de la carn que es vol macerar.

Carn cuïta:

avantatges per a la salut

La carn cuïta s'obté quan se sotmet la carn a altes temperatures, fet que provoca canvis en el color i en el sabor, i dona com a resultat una carn digerible i abellidora. Les carns cuites són ideals

per a incloure-les en una dieta equilibrada, perquè proporcionen proteïnes i nutrients essencials que servixen de suport a la salut muscular i són fàcil d'incloure en molts menjars i receptes.

Carn curada:

tècniques de curació

La curació és un mètode de conservació de la carn molt antic, basat a afegir-hi una combinació de sal, herbes i espècies. Amb esta tècnica, feta correctament, s'allarga la vida útil de la carn i se'n millora el sabor.

Tècnica de curació en salmorra

La salmorra penetra en tots els racons que es formen entre la carn i l'os, on podria ser difícil que arribara la sal en la saladura seca. A més, amb la salmorra podem incloure altres ingredients que aporten sabors diversos a la carn: melassa, vinagre, vi, licors o cervesa.

Tècnica de curació en saladura

Este mètode de curació és més adequat per a trossos de carn grossos i grassos. El mètode actua més lentament i la carn queda més salada, però, per això mateix, és una curació que ofereix més seguretat i confiança. Amb este mètode també es necessita molt menys espai i no queden brutícies ni residus líquids difícils d'eliminar.



Estes diferències s'arreglen en el **Reglament UE 1169/2011**, que estableix la normativa sobre l'etiquetatge en l'àmbit de la Unió Europea.

Diferència entre data de caducitat i consum preferent

Saps quina diferència hi ha entre data de caducitat i consum preferent? Són dos indicacions diferents a les quals cal prestar atenció. Els fabricants han d'incloure la data de caducitat en els productes altament peribles i la de consum preferent en la resta. Una es referix a la seguretat i, l'altra, a la qualitat. Te n'expliquem més coses!

Què significa «Consumiu-ho preferentment»?

La data de consum preferent ens indica el moment fins al qual l'aliment **conserva la qualitat prevista**.

- L'aliment **continua sent segur** per al consumidor una vegada passada la data de consum preferent, sempre que es respecten les instruccions de conservació i l'envàs no tinga danys; ara bé, pot ser que el sabor, l'olor, la textura i l'aspecte hagen començat a alterar-se.
- La data de consum preferent apareix en una àmplia varietat d'**aliments refrigerats**, congelats, dessecats (pasta, arròs, etc.), enllandats i d'una altra classe (oli vegetal, xocolata, etc.).
- Abans de tirar l'aliment perquè se n'ha passat la data de consum preferent, **comprova si té bon aspecte, fa bona olor i té bon gust**, i assegura't abans que l'envàs estiga intacte.
- Quan òbrigues un envàs d'aliments amb data de consum preferent, **seguix bé les instruccions**; per exemple: «Una vegada obert l'envàs, consumiu-ho en tres dies».

S'etiqueta amb la indicació **«Consumiu-ho preferentment abans del...»** si s'indica el dia, o **«Consumiu-ho preferentment abans del final de o finals de...»** si només s'indica el mes i l'any.

I la data de caducitat?

La data de caducitat es referix al moment fins al qual l'aliment **es pot consumir de forma segura**.

- **No consumisques cap aliment** una vegada passada la data de caducitat.
- La data de caducitat figura en **aliments molt peribles**, com el peix fresc, la carn picada fresca, el pollastre cru, etc.
- **Seguix les instruccions de conservació**; per exemple, «Conserveu-ho en la nevera» o «Conserveu-ho a 2-4 °C». En cas contrari, l'aliment es farà malbé abans i t'arriscaràs a patir una intoxicació alimentària.
- **Si congeles l'aliment a casa** poc després d'haver-lo adquirit, pots allargar-ne la conservació més enllà de la data de caducitat, sempre que el congeles correctament. Ara bé, seguix les instruccions que figuren en l'envàs; per exemple, «Guardeu-ho en el congelador fins a la data de caducitat», «Cuineu-ho sense descongelar-ho» o «Descongeleu-ho prèviament per complet i consumiu-ho en les vint-i-quatre hores següents».
- Una vegada obert un envàs amb data de caducitat, **seguix les instruccions de conservació i consum**; per exemple, «Una vegada obert l'envàs, consumiu-ho en tres dies», tenint en compte que l'aliment s'ha de consumir abans que passe la data de caducitat.

S'etiqueta amb la indicació **«Data de caducitat»** seguida de la data o d'una referència al lloc on s'indica la data en l'etiqueta. Esta informació s'ha de completar amb una descripció de les condicions de conservació de l'aliment.

Una transformació digital més sostenible

Ser **conscients que l'ús de tecnologies digitals** té un impacte ambiental.

Apagar els dispositius digitals quan no s'utilitzen.
Usar el **correu electrònic de manera responsable**.

Limitar l'enviament d'arxius adjunts.

Buidar la paperera del correu electrònic i eliminar els missatges inútils.

Cancel·lar la subscripció a newsletters que ja no ens interessin.

Limitar les transmissions d'àudio i vídeo.

Tancar les pàgines web després d'haver-les visitades per a evitar el trànsit de dades.

Posar els dispositius digitals en **mode d'estalvi energètic** durant l'ús.

Promoure l'**economia circular dels dispositius digitals**:
allargar-ne la vida útil (reparar-los), o eliminar-los com a residus, per a evitar la contaminació.

Sostenibilitat digital

La petjada de la tecnologia

Explora l'impacte ambiental del món digital i com la sostenibilitat digital ens pot ajudar a reduir la petjada invisible de la tecnologia.

Xifres del consum tecnològic

+ 4.000 milions

d'usuaris amb connexió a internet

+ 30.000 milions

de dispositius connectats arreu del món.

Els dispositius electrònics són responsables del

4%

de l'emissió de gasos d'efecte d'hivernacle.*

La mineria de Bitcoin (procés per a generar esta criptomoneda, basada en *blockchain*)



representa prop del

0,2%

del consum mundial d'electricitat

* En 2025, esta xifra podria duplicar-se. En 2040, la petjada global de carboni d'estes tecnologies representarà el 14%.

Què és la sostenibilitat digital?

Vivim en un planeta digital. El consum tecnològic necessita energia. La petjada de tot el trànsit digital equival al 7% del consum d'electricitat mundial i genera el 2% de les emissions globals de CO₂, segons Greenpeace.

Vore un vídeo en el mòbil durant 10 minuts



equival a tindre encès un **for de 2.000 watts** durant 5 minuts.

El trànsit de dades representa un

55%

del consum energètic cada any

Els centres de processament de dades (coneguts com a CPD), instal·lacions dedicades a tractar i emmagatzemar tota la informació digital, acumulen milers de servidors que consumixen electricitat per refrigerar-se. Requereixen molta energia i **encara depenen dels combustibles fòssils**. L'electricitat que consumixen els servidors de dades s'ha estimat en **205 terawatts per hora (TWh)**, que equival a l'**1% del consum mundial en un any**.

Exemples de tecnologies sostenibles

Centres de dades de baix consum

Com la refrigeració avançada, l'ús d'energies renovables i els dissenys arquitectònics eficients.

Computació verda en el núvol

Reduir la necessitat de maquinari en cada lloc d'usuari, per a disminuir el consum total d'energia i emissions de CO₂.

Equips informàtics d'alta eficiència energètica

Els processadors i servidors d'última generació fan més càlculs per watt d'energia consumida i així reduïxen l'impacte ambiental de l'ús intensiu de dades.

Reciclatge i ús de dispositius

Per a reduir els rebuïjos electrònics i reciclar materials valuosos, disminuint la demanda de recursos naturals.

Programes informàtics per a gestionar l'energia de manera eficaç

Administren millor el consum d'energia d'un dispositiu, apaguen components no usats i ajusten el rendiment.

Energia solar per als equips de telecomunicacions

Reduïx la dependència dels combustibles fòssils i dona accés a la tecnologia en zones deficitàries.

Il·luminació LED en centre de dades

Consumix menys electricitat i genera menys calor.

Ús de materials sostenibles en el maquinari

Com ara fabricar dispositius electrònics utilitzant materials reciclats o biodegradables.



«Smart cities»: la transformació urbana i l'ús de les tecnologies

La major part de la població mundial està traslladant-se a les ciutats. Segons el Banc Mundial, es preveu que, en 2050, el 88% de la població espanyola viurà en ciutats.

Les *smart cities* ('ciutats intel·ligents' o 'ciutats 4.0') són una resposta eficient que busca l'equilibri entre persones, institucions, tecnologia i sostenibilitat. Es nodriren de ferramentes i metodologies tecnològiques per a avançar cap a un futur més equitatiu, segur, eficient i sostenible. Plantegen una solució eficaç a tots els reptes d'una gran ciutat: mobilitat, economia, servicis públics, ocupabilitat i participació ciutadana, entre d'altres.

Per a saber quines són les ciutats més avançades, l'IESE elabora un informe anual anomenat *IESE Cities in Motion*. En 2024, Londres, Nova York, París, Tòquio i Berlín van ser el top-5 de les ciutats més intel·ligents del planeta.

A Espanya, les ciutats en el top-5 van ser Madrid, Barcelona, València, Màlaga i Sevilla.

Els millors superaliments per als cabells

Coneix els millors superaliments per a enfortir els cabells i embellir-los. Alimenta els cabells des de l'interior amb nutrients essencials perquè estiguen sans

A vegades, en la busca d'uns cabells perfectes, recorrem a productes i tractaments i oblidem que la salut capil·lar comença des de l'interior. L'alimentació té un paper crucial en la fortalesa, la brillantor i el creixement dels cabells. Et presentem una llista de superaliments que et poden transformar la cabellera de l'arrel a les puntes.

Què són els superaliments?

Els superaliments són ingredients rics en nutrients essencials que no només et beneficien la salut general, sinó que també tenen un impacte directe en la salut dels cabells. Estos aliments estan carregats de vitamines, minerals, antioxidants i àcids grassos que estimulen el creixement capil·lar, enfortixen els fol·licles i prevenen problemes com la caiguda o la sequedat.

Beneficis dels superaliments per als cabells

● N'estimulen el creixement.

Els superaliments rics en biotina, com ara els ous, les anous i les ametles, ajuden a estimular el creixement dels cabells. La biotina és essencial per a produir queratina, una proteïna clau per als cabells.

● **En milloren la força i en reduïxen la caiguda.** Els espinacs, la col arrossada i el bròcoli contenen ferro i vitamina C, que milloren la circulació sanguínia en el cuir cabellut i enfortixen els fol·licles capil·lars. El ferro prevé la caiguda dels cabells, ja que millora el transport d'oxigen als fol·licles.

● Hidraten el cuir cabellut.

Els aliments rics en àcids grassos omega-3, com el salmó, les llavors de xia i les anous, ajuden a mantenir hidratat el cuir cabellut, i així reduïxen els problemes de caspa i la sequedat.

● **Prevenen danys i puntes obertes.** Els superaliments rics en antioxidants, com els nabius, les baies de goji i l'alvocat, combaten els radicals lliures que danyen les cèl·lules dels cabells i així ajuden a previndre l'envelliment prematur i les puntes obertes.

● **En milloren la brillantor i la textura.** La vitamina E, present en aliments com l'alvocat, les llavors de gira-sol i els olis vegetals, promou uns cabells més brillants i suaus perquè nodrix el cuir cabellut i millora l'elasticitat dels cabells.



Exemples de superaliments

Salmó: el rei dels omega-3. Incorpora dos porcions de salmó a la setmana si vols tindre uns cabells més forts i brillants.

Espinacs: recarrega de ferro i vitamines. Afeg espínacs frescos a les ensalades o els batuts.

Ous: per a uns cabells forts i resistents. Prepara una mascareta capil·lar amb ou per a donar un extra de nutrició a la cabellera.

Nous: xicotetes però poderoses. Consumix un grapat d'anous al dia com a snack saludable.

Alvocat: hidratació des de l'interior. Usa alvocat com a mascareta natural per a obtenir una cabellera més suau i brillant.

Quinoa: proteïna vegetal ideal. Usa-la com a base per a les ensalades o com a substitut de l'arròs.

Fruites cítriques: vitamina C al rescat. Comença el dia amb un got d'aigua tèbia amb llima.

Llavors de xia: xicotetes dosis de nutrició. Afeg una cullerada de llavors de xia als batuts o als iogurts.

Carlotes: brillantor i creixement. Inclou carlotes en els sucus o menjà'n com a snack cruixent.

Com es pot desenvolupar el pensament crític

Aprén a desenvolupar el pensament crític amb tècniques pràctiques per a prendre decisions més conscients i encertades

Què és el pensament crític?

El pensament crític és un procés cognitiu complex que implica l'anàlisi objectiva i l'avaluació de la informació per a formar un judici propi. No es tracta, simplement, de criticar, sinó d'examinar activament la informació, qüestionant la seua validesa, identificant biaixos i considerant diferents perspectives. És una habilitat essencial en l'era de la informació, on ens enfrontem a una allau constant de dades i opinions. El pensament crític és fonamental per a prendre decisions informades, resoldre problemes i navegar per un món complex.

Les característiques del pensament crític inclouen ser reflexiu, objectiu, analític, lògic, escèptic i creatiu. Involucra diversos processos cognitius, com ara l'observació, la interpretació, l'anàlisi, la deducció, l'avaluació i la metacognició, tots crucials per al desenvolupament d'este pensament.

Exemples de pensament crític

El pensament crític no és només una habilitat acadèmica, també és una ferramenta essencial per a la vida diària. Estos són alguns exemples pràctics de com es pot aplicar:

● Avaluar la informació:

Implica verificar la font d'una informació que podem considerar rellevant abans de compartir-la, comparant-la amb altres fonts i considerant si pot ser falsa o esbiaixada.

● Prendre decisions de compra:

Un pensador crític compara preus, llig ressenyes i investiga les característiques, i considera si ho necessita realment.

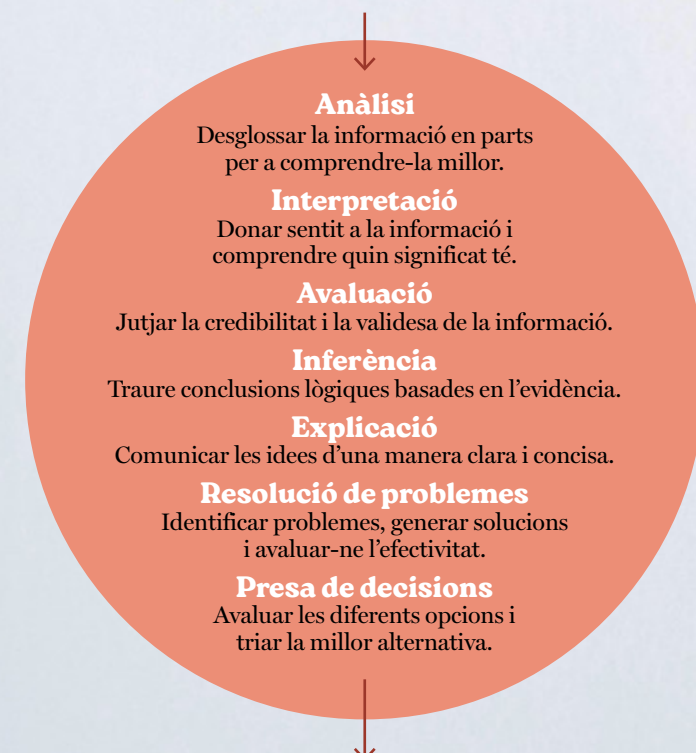
● Resoldre un conflicte en el treball:

Evitar la reacció emocional. Es tracta d'escoltar les diferents perspectives i trobar solucions que beneficien a tots.

● Formar-se una opinió sobre un tema social:

Investigar sobre un tema des de perspectives diferents, llegint articles i escoltant debats, abans de formar-se'n un opinió.

LES HABILITATS MÉS IMPORTANTS del pensament crític



Estes habilitats et permetran prendre decisions més informades, resoldre problemes de manera més efectiva i navegar pel món amb més confiança. Recorda: el pensament crític és una habilitat que es desenvolupa amb la pràctica constant.



7 passos per a desenvolupar el pensament crític

EL DESENVOLUPAMENT DEL PENSAMENT CRÍTIC ÉS UN PROCÉS CONTINU QUE REQUERIX PRÀCTICA I ESFORÇ. ACÍ TENS 7 PASSOS PRÀCTICS PER A CULTIVAR-LO

1.

Cultiva la curiositat

Fes preguntes, investiga i explora. No et conformes amb respostes simples.

2.

Desenvolupa l'observació

Para atenció als detalls, identifica patrons i busca connexions entre les coses.

3.

Qüestiona la informació

No acceptes passivament el que et diuen. Pregunta «per què?», «com?», «n'hi ha alguna evidència?».

4.

Analitza la informació

Desglossa la informació en parts, identifica'n les idees principals, els arguments i les conclusions.

5.

Avalua l'evidència

Considera la font, la validesa, la rellevància i la suficiència de la informació.

6.

Considera perspectives diferents

Posa't en el lloc dels altres, intenta entendre els seus punts de vista.

7.

Practica la comunicació efectiva

Aprén a expressar les idees de forma clara, concisa i persuasiva, argumentant els punts de vista, amb lògica i evidència.

Per què els cadells mosseguen i com es pot evitar

Descobrix per què els cadells ho mosseguen tot i com podem ajudar-los a controlar este comportant. Consells pràctics per a la seua etapa de dentició i entrenament.



Els millors joguets per als cadells

Els cadells necessiten jugar amb altres cadells. La socialització mitjançant el joc és fonamental perquè un cadell es convertisca en un adult equilibrat i eficaç. Però, mentre està a casa, podem oferir-li joguets aptes per a la seua edat, mida i raça que l'ajuden a desenvolupar-se, sempre davall vigilància, com ara:

- **Cordes mossegadores** per a jugar a estira i afluixa.
- **Joguets i peluixos** per a mossegar-los.
- **Jocs interactius** de tipus Kong, que, a més de poder-los mossegar, ofereixen al cadell la possibilitat de pensar.
- **Una sabatilla** que no usem, perquè els encanta qualsevol cosa que faça la nostra olor.
- **Jocs de busca**, com ara amagar trossets de salsitxes per casa.

Els cadells descobrixen el món i l'exploren amb la boca, per això mossegar-ho tot és un comportament necessari i beneficiós per a ells. En la naturalesa, sa mare s'encarrega d'ensenyar-los a equilibrar la mossegada, i també els ajuda el joc amb els germans de ventrada. Quan arriben a casa, serem nosaltres els encarregats de derivar la mossegada cap a objectes no perjudicials per a ells.

Quan deixa de mossegar un cadell?

L'etapa de cadell sol durar fins als huit mesos, que és quan comença l'adolescència, però pot variar segons la raça del gos. Per exemple, els labrador són cadells eterns i esta etapa pot durar fins als dos anys, per això és important derivar la mossegada cap a objectes que no facen mal al gos ni a les persones.

Com es pot evitar que un cadell mossegue

No podem evitar que un cadell mossegue, sinó que hem de respectar els seus temps i motivacions perquè el desenvolupament del gos siga l'òptim. De fet, és fonamental per a un cadell mossegar en l'etapa de creixement de les dents. També és molt important que mossegue durant el joc perquè allibere energia i tinga els moments oportuns de tranquil·litat i son, ja que les dos facetes, joc i descans, són vitals per a tindre un gos equilibrat. Per tant, no hem d'evitar mai que un cadell mossegue, sinó que hem de vigilar els objectes que mossegue i oferir-li una alternativa sana i divertida per a ell.

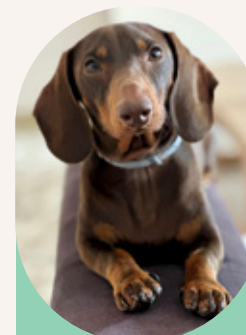
Per què el meu gos mossega les mans?

Els cadells tenen tendència a mossegar-nos les mans quan juguem amb ells perquè els crida l'atenció el moviment i es convertixen en la seua presa. Hem de tindre en compte que els gossos no tenen mans i les descobrixen en les persones. Nosaltres juguem amb les mans i ells juguen amb la boca. En este cas, sí que és molt important que el cadell entenga que les mans no són joguets per a evitar problemes, com ara que puga fer mal a un xiquet quan jugue amb ell. A més, si no es corregix este comportament, el gos el considera normal i el seguirà fent d'adult, i això pot ser perillós.

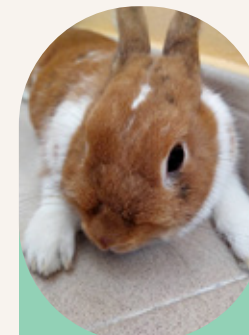
Consells per a corregir este comportament

- **Imitar la natura:** cridar «ai, ai» moderadament, com si ens estiguera fent mal. Això és el que farien els germans de ventrada i els cadells ho entenen de pressa. És la millor manera d'ajudar-los perquè puguin regular la mossegada. El gos no ha de deixar de mossegar, sinó aprendre a mossegar en el joc de manera equilibrada.
- **Portar-lo a jugar** amb altres cadells.
- **Oferir-li un joguet** en lloc de les nostres mans.
- **Oferir-li una llepolia** mastegable natural perquè puga desfogar la mossegada i alhora disfrutar.

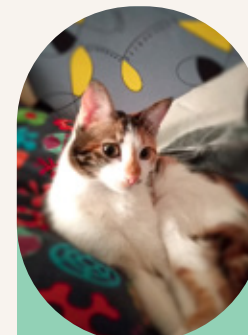
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



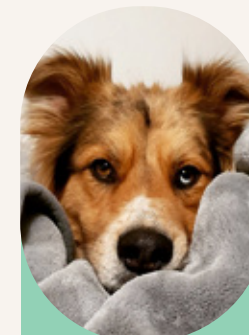
FARTÓN
Beltrán i Mateo



FRUSI
Ainhoa



LISA
M^o Àngeles



SHAUN
Montserrat



FRIDA I EMMA
Montse



ADOLESCÈNCIA I HIGIENE PERSONAL: COM CONVIUEN?

L'adolescència és una etapa de grans canvis físics i emocionals, per això la higiene té un paper fonamental en el benestar i l'autoestima dels joves.

La higiene personal té un impacte directe en dos aspectes: en la salut i en l'àmbit social. Cuidar la netedat personal evita exposar-se a virus i bacteris que poden danyar la salut. A més, mantindre una bona higiene ens fa sentir més còmodes amb nosaltres mateixos i amb altres persones, i això ens reforça l'autoestima. Per això, els **hàbits d'higiene**, com els següents, han de començar a casa des de ben aviat i consolidar-se durant la pubertat:

1. Cura de la pell

Durant l'adolescència, les hormones poden causar un augment en la producció de greix, i això pot fer que aparega l'acne.

- Llavar-se la cara dos vegades al dia amb un sabó suau.
- Evitar tocar-se la cara amb les mans brutes.
- Usar productes adequats per a cada tipus de pell.
- Mantindre una alimentació equilibrada i beure prou aigua.

2. Higiene dels cabells

Els cabells es poden fer més grassos durant l'adolescència.

- Llavar-se els cabells amb la freqüència necessària segons el tipus.
- Usar un xampú adequat i evitar l'excés de productes químics.
- No compartir pintes ni raspalls per a previndre infeccions.

3. Cura corporal

L'augment de l'activitat de les glàndules sudoríperes pot generar olor corporal intensa.

- Dutxar-se cada dia amb aigua i sabó.
- Utilitzar desodorant o antitranspirant segons la necessitat.
- Canviar-se de roba regularment, sobretot la roba interior i els calcetins.

4. Higiene bucal

La salut dental és clau en esta etapa per a previndre la càries i el mal alé.

- Llavar-se les dents almenys dos vegades al dia.
- Usar fil dental cada dia.
- Evitar l'excés de sucre i de begudes carbonatades.
- Visitar el dentista regularment.

5. Cura de les ungles

Les ungles poden acumular brutícia i bacteris.

- Mantindre-les curtes i netes.
- Evitar mossegar-les per a previndre infeccions.
- Llavar-se bé les mans amb aigua i sabó.

6. Higiene íntima

La higiene íntima és fonamental per a evitar infeccions i molèsties. Proporciona'ls informació i productes adequats perquè se senten còmodes amb estes qüestions i desenvolupen bons hàbits.

- Llavar-se la zona genital amb aigua i sabó suau.
- Canviar-se la roba interior diàriament.
- Extremar la higiene durant el període menstrual.

Consells per a fomentar l'autocura de l'adolescent



• Facilita-li la tasca.

No el sobrecarregues de tasques en el moment de la higiene.

• Para atenció als seus gustos i necessitats particulars:

tipus de cabells, pell amb tendència seca o grassa, aromes de preferència...

• Comença des de prompte.

Involucra'l en les tasques i fes que este moment siga agradable. Aprofita la música perquè l'associe a un moment plaent.

• Evita les crítiques buides.

Marmolar-lo pot contribuir a minvar-li l'autoestima i l'allunya de l'hàbit. L'objectiu és oferir solucions, no només comentaris negatius.

• L'exemple és el millor mestre.

Si des de menut veu que a casa s'apliquen estos hàbits, li serà més fàcil implementar estos costums en la seua vida.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Consum compra terrenys a Noblejas (Toledo) i Antequera (Màlaga) per garantir-se el creixement cap al centre i el sud els pròxims deu anys

Consum ha adquirit una parcel·la de 163.000 m² en el Centre Logístic d'Antequera (Màlaga) a Baraka Logistics i uns terrenys de 150.000 m² en el Parc Tecnològic Logístic de Noblejas (Toledo) a Dunas Capital Real Estate. L'objectiu és construir dos plataformes logístiques que garantisquen l'expansió futura de la Cooperativa cap a Andalusia i la zona centre els pròxims deu anys. El futur centre logístic d'Andalusia, que suposarà una inversió total de 150 milions d'euros, estarà en funcionament al final de 2028 i donarà feina a cinc-centes persones quan arribe al màxim nivell de servei. A hores d'ara, Consum està present a les províncies d'Almeria, Granada i Jaén amb trenta-nou supermercats. La nova plataforma logística de Noblejas es construirà en diverses fases, segons les necessitats logístiques i d'expansió de la Cooperativa en esta zona. Tindrà una superfície total d'unos 70.000 m² i estarà en funcionament el segon semestre de 2026. La Cooperativa disposa hui dia de huitanta-set tendes a Castella-la Manxa.



Estalvi

Més de 69,8 milions d'euros en xecs i descomptes en 2024

Consum va entregar 69,8 milions d'euros en xecs i descomptes en 2024, un 6,3% més que en 2023, gràcies a l'ús de vals i descomptes directes en les compres. Els xecs es van incrementar un 2% i també van augmentar un 6% els socis clients que els van utilitzar. Estos descomptes exclusius per als socis consumidors van representar un estalvi de 31,01 € de mitjana per persona, un 1,1% més que en 2023. A més, durant 2024, un 5% més de socis es van beneficiar dels descomptes personalitzats i els vals, i van estalviar un 18% més respecte de 2023. El programa d'avantatges Món Consum va millorar els descomptes per compres i va beneficiar els socis amb unes cistelles de la compra més menudes. Des de setembre de 2024, tots els socis amb compres mensuals superiors a 50 € acumulen l'1,25% de descompte en el xec.

A este benefici per compres, cal afegir els descomptes personalitzats Els meus Preferits i els productes Cheque Crece, que Consum treballa en col·laboració amb els seus proveïdors. L'estalvi que prové d'estos descomptes és el que acumula el soci en el seu xec.



Ocupació

Consum obri les dos primeres tendes de l'any a Bétera (Comunitat Valenciana) i Fortuna (Regió de Múrcia)

4 mesos dana

Consum té en servici 57 tendes de les 69 de la seua xarxa afectades pel pas de la dana

Consum ja ha reobert 57 tendes de la seua xarxa que van ser afectades pel pas de la dana, quan es complixen quatre mesos de la catàstrofe que va colpejar la província de València el 29 d'octubre passat. La Cooperativa va registrar danys en 69 tendes, 39 Consum i 30 franquícies Charter, i ja ha reobert de forma gradual els supermercats afectats per continuar donant servici al veïnat.

Les onze tendes Consum afectades i que es troben en procés de rehabilitació obriran les portes progressivament a partir d'este mes de març, i la previsió és que es troben totes en servici a mitjan d'este any 2025. Les tendes es troben a les poblacions d'Algemesí (Plaça del Mercat i Av. de la Generalitat), Païporta (Santa Ana i País Valencià), Catarroja (Av. de la Rambleta), Benetússer (Camí Nou), Aldaia (Av. del Dos de Maig), Alfafar (Av. de l'Albufera), Sedaví (Av. del País Valencià) i Massanassa (Av. de Blasco Ibáñez) i al barri de la Torre de València (Av. Reial de Madrid).

notícies

Consum ha obert este mes de gener les dos primeres tendes de l'any 2025 a Bétera (Comunitat Valenciana) i Fortuna (Regió de Múrcia). Les dos obertures han suposat la creació de setanta-dos llocs de treball. La tenda de Bétera es troba a l'avinguda del País Valencià, número 77, davant del CEIP Camp de Túria. Es tracta de la quinta tenda de la Cooperativa en esta localitat, on ja hi havia un altre Consum, a la urbanització Torre en Conill, i tres franquícies Charter.

El supermercat de Fortuna està situat a la carretera d'Abanilla. Amb este centre, la Cooperativa arriba a 50 supermercats a la Regió de Múrcia, entre tendes pròpies (30) i franquícies Charter (20).

Amb estos dos nous supermercats, la Cooperativa ha culminat el pla d'obertures de l'exercici 2024, que conclou a final de gener. La Cooperativa ha obert quinze supermercats propis i més de quaranta franquícies Charter, xifres que, sumades a les tendes adquirides a Kuups, permetrà a Consum tancar l'exercici amb una xarxa que superarà els 970 establiments repartits per la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa, Andalusia i Aragó.



La Cooperativa va posar en marxa diverses línies d'acció per oferir ajuda humanitària, en un primer moment, i afavorir el benestar de les persones, en una segona fase, per tal de paliar els efectes de la dana. 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. A més, Consum va posar en marxa un pla de donacions a fons perdut i préstecs al 0% d'interés per ajudar econòmicament els prop de 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.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

