

Entrenosotros

Los frescos

Carne de cordero, propiedades y beneficios

A examen

¿Cómo elijo la comida de mi perro?

Conócete

Miedo, cómo superarlo



Es eco, es lógico

Armario cápsula: moda sostenible



PASOS

para hacerte una pedicura perfecta en tu casa

El tema del mes

Alimentación deportiva. No solo para atletas



EDITORIAL consum

Estimados socios y socias

El ciclo de la vida continúa y ¡qué maravilloso que lo haga! Disfrutamos de muchas más horas de luz solar, estamos a las puertas del verano y, sin darnos cuenta, volvemos a tener las vacaciones a la vuelta de la esquina. La ilusión de pensar y organizar dónde vamos a ir este año para pasar más tiempo con las personas que queremos, que nos hacen bien, que son "nuestra vitamina" personal... supone una inyección natural de serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas que nos hace sentir felices y bien con nosotros mismos.

¿Qué mejor manera de aprovechar un día soleado que con un pícnic al aire libre? Ya sea en un parque, en la playa o en nuestro propio jardín, los pícnicos son una tradición que nos permite desconectar de la rutina y conectar con la naturaleza. En **Hoy comemos** te damos recetas para que tu pícnic no se reduzca a bocadillos y tortilla de patata.

¿Has oído hablar del armario cápsula? ¿Sabías que con él puedes ser más sostenible? Y lo mejor es que está en tu mano y lo puedes poner en práctica desde hoy mismo. Se trata de un guardarropa minimalista, con un número reducido de prendas, que pueden combinarse entre sí. Incluye piezas básicas atemporales y otras más acorde con la moda del momento. En **Es Eco** te contamos cómo hacerlo: ¿te apuntas a practicarlo?

Llevar una dieta saludable y hacer deporte son dos máximas que la sociedad médica recomienda para tener una vida sana. Cada vez son más las personas que realizan ejercicio de manera regular y quieren llevar una alimentación específica, acorde con el deporte que practican. La nutrición deportiva es un tipo de alimentación o dieta que persigue preparar el cuerpo y sus diferentes fuentes energéticas para lograr unos objetivos concretos durante los entrenamientos o las competiciones. Es nuestro **Tema del mes**, ¿te interesa?

El miedo es una emoción básica, actúa como una alarma que nos avisa ante situaciones de peligro para que actuemos neutralizando esa amenaza. Sin embargo, cuando el miedo es una constante en nuestra vida o es de tal intensidad que nos paraliza, hay que enfrentarse a él. En **Conócete** te proponemos unas técnicas para superar los miedos con éxito.

Por otra parte, la gratitud es una de las muchas emociones positivas que se pueden sentir. Consiste en centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y en sentirse agradecido por lo que tenemos. Inculcarla a los niños desde pequeños no es tarea fácil, pero tiene múltiples beneficios para ellos. En **Cuidado infantil** te explicamos cuáles son y qué actividades hay para fomentar la gratitud en familia.

Estos y muchos otros temas te esperan en esta revista *Entrenosotros*. Y si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es. ¡Feliz buen tiempo!

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...

Carmen Amoraga.

8 Hoy comemos...

Pícnic, mucho más que un bocadillo.

10 Los frescos

Carne de cordero: propiedades y beneficios.

12 El tema del mes

¿Existen diferentes tipos de alimentación deportiva?

15 A examen

¿Cómo elijo la comida de mi perro?

16 Viajar con gusto

Fiestas de mayo, el mes de las flores.



Enseñar a tus hijos a ser agradecidos les ayuda a desarrollar una actitud positiva y a valorar lo que tienen. Descubre cómo fomentar la gratitud día a día.

20 Saber comprar

Descubre tu protector solar ideal.

21 Salud y belleza

Pedicura en casa, paso a paso.

22 Es eco, es lógico

¿Por qué el armario cápsula es una estrategia sostenible en moda?

24 Conócete

El miedo.

26 Mascotas

Mascotas fáciles de cuidar: descubre cuáles son.

28 Cuidado infantil

Cómo fomentar la gratitud en los niños.

30 Noticias Consum

- Charter crece un 6% en número de tiendas en 2024 hasta rozar las 480 franquicias.
- El XII Encuentro #DecirHaciendo reúne a expertos para debatir sobre la importancia del bienestar emocional en el trabajo.
- Consum Cooperativa, premiada como Compañía de Distribución Sostenible y Solidaria por el Banco de Alimentos de Valencia.
- Consum reabre nueve tiendas en la zona de la dana y continúa trabajando en las dos que siguen en proceso de rehabilitación.

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 puedes recibir nuestro folleto digital en tu WhatsApp. El modo de recibirlo es muy sencillo: solo tienes que abrir WhatsApp, enviar HOLA al 660 82 93 69 e introducir a continuación el código postal de tu tienda. Así puedes seguir estando al tanto de tus ofertas, pero ahorrando también en papel. De esta manera promovemos entre todos ser más sostenibles.

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 €**,

Truco ganador ★★★★★

Tâpers relucientes

¿Se te quedan aceitosos los tâpers en los que guardas comidas que llevan salsa de tomate o tomate frito (paella, lentejas, arroz caldoso...)? Al fregarlos a mano, mezcla unas gotitas de detergente lavaplatos con un poco de agua caliente, añádelo a una hoja de papel de cocina en el interior del tâper, cierra la tapa y agita durante 10 segundos. ¡Verás que todo rastro de aceite y tomate se ha ido y tus tâpers se quedan relucientes!

Elina Katariina

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

«Pedazo de tienda ha quedado. Los pasillos más grandes que los de un hipermercado. Da gusto verlos de nuevo.»



INSTAGRAM

«Hace muy poco se ha inaugurado uno en Elche. He de decir que tenéis unos trabajadores estupendos, amables, buenos consejos a la hora de recomendar, ni una sola cara seria y muy profesionales. Es bonito reconocer a quien bien te trata.»



X

«Vuelve @Consum a Massanassa y no puedo estar más feliz.»

Los 5 de...

Carmen Amoraga

Carmen Amoraga (Picanya, Valencia, 1969) es escritora y periodista. Licenciada en Ciencias de la Información, ha desarrollado su carrera entre la literatura y los medios de comunicación.

Ha obtenido diversos reconocimientos literarios, entre ellos el Premio Nadal en 2014 por *La vida era eso*. También fue finalista del Premio Planeta en 2010 con *El tiempo mientras tanto*. La memoria infiel es su última novela. En la actualidad reside en Picanya, "la zona cero de la dana", desde donde rememora con fuerza y compromiso uno de los sucesos más devastadores vividos en Valencia en las últimas décadas.

Por la realización de este reportaje, Carmen Amoraga y Consum entregan 500 € a Gremi de Llibrers de València.



Jamón. En casa nos encanta el jamón, con y sin pan, con y sin picos, con y sin tomate. Con algo y sin nada. Una loncha de jamón sirve como aperitivo, como almuerzo, como tentempié y como forma de reconciliarte con la vida.

Pasta. Tengo dos hijas. La mayor tiene diecisiete y la pequeña, doce. La pasta es una apuesta segura para tener una comida tranquila y feliz, sin que nadie proteste porque a todo el mundo le encanta. Y además está buenísima en todas sus variedades y recetas.

2



1

Fruta de temporada. Tenemos la suerte de vivir en una zona en la que cada temporada nos ofrece la posibilidad de comprar frutas sanas y deliciosas. Naranjas, mandarinas, fresas, manzanas, peras, plátanos y un etcétera tan largo que no cabría en esta sección.



3



4

Queso. Con el queso pasa lo mismo que con el jamón. En casa nos encanta. Yo prefiero los suaves y cremosos, aunque al resto de mi familia le gustan más curados, así que o bien compro quesos variados o semicurados.



5

Vino. Si hay queso, y hay jamón, tiene que haber vino. Marida con todo, y especialmente marida con los amigos cuando hay reuniones. Y no solo para celebrar. Cuando la vida se complica, una copa de vino hace que no se atragante. En las peores noches de la dana, las primeras, sin luz, sin gas, sin agua, después de estar todo el día, de sol a sol, quitando lodo, mi marido y yo tomábamos una copa de vino en la cena. Brindábamos por estar vivos, por haber superado un día más.

Energía
120 kcal
Hidratos de carbono
4,5 g
Proteínas
0,88 g
Grasas
10,9 g
G. mono
7,3 g
G. poli
1,3 g
G. saturadas
1,7 g
Colesterol
0 mg
Azúcares simples
4,4 g



Encuentra **recetas caseras fáciles y deliciosas** para tu pícnic. Ideas rápidas y sabrosas que **transformarán tu día al aire libre en una experiencia única.**

DIP DE ZANAHORIA Y JENGIBRE*

Tiempo:

15 minutos para cocer la zanahoria.
10 minutos para la preparación.

Ingredientes

(4 personas)

- 240 g de zanahorias cocidas
- 10 g de jengibre fresco rallado
- 20 g de salsa tahini
- 50 ml de zumo de limón
- 5 g de comino
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal

Preparación:

Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa. Este dip es ligeramente dulce, pero con un dejo picante.

ENSALADA PRIMAVERA DE GARBANZOS, VENTRESCA Y TOMATES CHERRY EN TARRO

Tiempo: 15 minutos.

Ingredientes

(1 persona)

- 80 g de garbanzos cocidos en conserva
- 50 g de tomate cherry de tres variedades
- 2 rabanitos
- 25 g de cebolla morada
- 4 aceitunas negras
- ¼ de apio
- 60 g de ventresca de atún en conserva

Aderezo:

- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 5 ml de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada pequeña de mostaza de Dijon
- 1 cucharada pequeña de miel
- Tomillo fresco al gusto
- Sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación:

Escurremos y lavamos los garbanzos en conserva. Escurremos también el aceite de la lata de ventresca de atún. Lo reservamos. Lavamos y cortamos los tomates cherry por la mitad, la cebolla en rodajas finas y también los rabanitos y la rama de apio. Una vez listos y cortados todos los ingredientes, los distribuimos en capas en el tarro, de abajo hacia arriba:

1. Aderezo
2. Garbanzos escurridos
3. Cebolla morada cortada
4. Rabanitos cortados
5. Apio
6. Ventresca de atún escurrida
7. Aceitunas
8. Tomates cherry



Energía: 494 kcal
Hidratos de carbono: 46 g
Proteínas: 28 g
Grasas: 22 g
G. mono: 11 g

G. poli: 4,7 g
G. saturadas: 3,6 g
Colesterol: 21,4 mg
Fibra: 12,2 g
Azúcares simples: 36,6 g

Pícnic, mucho más que un bocadillo

¿Qué mejor manera de aprovechar un día soleado que con un pícnic al aire libre? Ya sea en un parque, en la playa o incluso en nuestro propio jardín, los pícnicos son una tradición que nos permite desconectar de la rutina y conectar con la naturaleza, amigos o familiares. Sin embargo, a menudo caemos en la trampa de llenar nuestras cestas de pícnic con opciones poco saludables: snacks fritos y bastante salados, refrescos azucarados y, cómo no, con bocadillos cargados de embutidos. Pero no tiene por qué ser así: un pícnic puede ser una experiencia deliciosa y nutritiva al mismo tiempo. La clave está en elegir alimentos frescos, de temporada y llenos de sabor, y crear

platos rápidos, únicos y saludables que sean cómodos de compartir y degustar en el exterior.

Ideas para organizar tu aventura al aire libre:

Cuenta siempre con uno o dos dips diferentes. Los dips son salsas o cremas espesas que se utilizan para mojar o sumergir verduras crudas, nachos, galletas saladas u otros aperitivos. Se caracterizan por su textura cremosa o untable y su sabor concentrado. Puedes transportar estos dips en pequeños tarros de cristal, para mantenerlos frescos y evitar derrames. Y hablando de tarros: una rica y completa ensalada en tarro no solo es una tendencia culinaria, sino una

estrategia inteligente para preservar la frescura y maximizar los beneficios nutricionales de los alimentos que se transportan.

Consejos adicionales:

- **Utiliza recipientes herméticos** para transportar los alimentos y mantenerlos frescos.
- **Lleva una nevera portátil con hielo** para mantener los alimentos fríos.
- **Prepara la mayor cantidad de comida posible en casa** para ahorrar tiempo en el pícnic.
- **Opta por llevar utensilios reutilizables** para reducir residuos y cuidar el entorno.
- **No olvides llevar agua** y otras bebidas refrescantes.



COOKIES DE CHOCOLATE CRUDAS

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes (16 cookies)

- 125 g de almendras
- 180 g de anacardos
- 150 g de dátiles
- 20 ml de aceite de coco
- 60 g de semillas de chía
- 15 g de cacao puro en polvo
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada soperas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas soperas de sirope de arce o coco

Preparación:

Ponemos los frutos secos en un procesador de alimentos y los picamos bien. Añadimos el resto de los ingredientes hasta formar una pasta. Si la mezcla queda demasiado seca, añadimos un poco de agua. Tomamos trozos de masa del tamaño de una nuez y les damos forma de cookies. Se pueden comer blandas o refrigerarse.

Energía: 155 kcal
Hidratos de carbono: 12,4 g
Proteínas: 4 g
Grasas: 10 g
G. mono: 6 g

G. poli: 1,3 g
G. saturadas: 2 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 2,25 g
Azúcares simples: 9,4 g

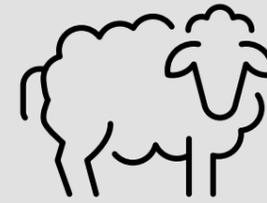
Descubre las propiedades y los beneficios de la carne de cordero: fuente de proteínas, vitaminas y minerales esenciales, e ideal para una dieta equilibrada.

Habitualmente, asociamos el consumo de cordero a las fiestas navideñas, las comidas en días especiales o las barbacoas los fines de semana. Sin embargo, la carne de cordero tiene muchas más posibilidades culinarias de las que solemos preparar habitualmente y, a pesar de que es una carne muy introducida en nuestra gastronomía, no la aprovechamos igual que en otras cocinas como la árabe, por ejemplo. Veamos, pues, qué tipos de cordero nos podemos encontrar en el supermercado, cuáles son los mejores cortes y qué beneficios y propiedades tiene esta carne.



Carne de CORDERO

Propiedades y beneficios



¿Qué tipos de cordero hay?

Existen varios tipos según la edad del animal:

El lechazo o cordero lechal, animal no destetado de treinta o cuarenta días, se considera una carne tierna y delicada, muy apreciada.

El cordero recental no suele superar los cien días de edad y su canal pesa 13 kg, como máximo.

El ternasco es de raza autóctona de Aragón y tiene, aproximadamente, dos o tres meses de edad.

Otra de las variedades a tener en cuenta es el **cordero pascual**, que, a diferencia del lechal o el ternasco, se alimenta de pastos y concentrados, por lo que también es conocido como cordero de pasto. Su edad oscila entre los cuatro y doce meses.

Beneficios y propiedades del cordero

La carne de cordero es un tipo de carne roja con un alto valor nutricional, importante para una correcta alimentación. Los principales componentes de la carne de cordero son el agua, la proteína de elevado valor biológico y la grasa. La grasa de esta carne varía cuantitativamente en función de la edad del animal y de la pieza que se consuma. Así, a medida que aumenta la edad del cordero, aumenta la cantidad de grasa. En cuanto a las piezas, las chuletas de palo son una de las partes más grasas; en el caso de la pierna, el contenido graso es la mitad, similar al de la ternera semigrasa.

Además, el cordero es fuente de minerales, entre los que destacan el fósforo y el zinc, que ayudan al mantenimiento de los huesos, y el potasio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos. Además, esta carne es fuente de vitaminas como niacina y vitamina B₁₂, que ayudan a regular el funcionamiento del sistema nervioso y a disminuir el cansancio y la fatiga.

Partes del cordero: ¿cuáles son los mejores cortes?

Los cortes de cordero siguientes son los clásicos que conocemos de siempre, pero, hoy en día, estas piezas se han adaptado a las necesidades de los consumidores, ya que, al ser piezas grandes, son más difíciles de cocinar y de manejar en los hogares. Por ello, respetando estos cortes más tradicionales, vamos a ver cómo podemos aprovecharlos al máximo.



1. Costillar. Se encuentra en la parte inferior del lomo. Es la parte de las chuletas que también se puede elaborar asada, frita o a la plancha.



2. Cuello. El cuello de cordero es la base de algunos guisos tradicionales, como la caldereta o el cuello estofado, pero los productores proponen dos cortes nuevos que llaman collares y carrillón.

Los collares son rodajas del cuello con hueso, no muy gruesas, que se pueden presentar enteras o cortadas por la mitad, ideales para hacer a la plancha o a la parrilla.

El carrillón es la carne de un cuello entero deshuesado, abierto como un libro o un abanico y marcado con el cuchillo, listo para hacer a la brasa o a la plancha.



3. Paletilla. Son las patas delanteras. Más pequeñas que las piernas, son muy sabrosas y jugosas, con mayor proporción de grasa, que hace que esta carne sea muy tierna. Excelente para asar entera, aunque también se puede trocear.



4. Pierna. Las nuevas propuestas pasan por hacer esta pieza más fácil de comer y cocinar deshuesándola.

Filete de pierna. Una pieza muy tierna, sin hueso, fácil de preparar a la plancha, rebozada o para hacer bocadillos, muy popular en la zona de Aragón.

Tournedó. Rodaja sin hueso de pierna, envuelta con la crepineta, tela o redaño del mismo cordero, de unos 2-3 cm de grosor. Ideal para elaborar guisos.

Medallones. Un corte ideal para hacer a la plancha o empanado y presentado en formato pincho.



5. Silla. Es uno de los cortes más apreciados, tanto entero como deshuesado y troceado, y es ideal para asados y a veces acompaña a la pierna.



6. Falda. Es la parte alargada que va del cuello a la pierna por la parte inferior del cordero, y que tiene una parte de hueso procedente de las costillas. De aquí se saca el churrasco, que se puede cocinar entero a la brasa, como los costillares de cerdo o al horno.



ALIMENTACIÓN DEPORTIVA

No solo para atletas

La nutrición deportiva es un tipo de alimentación o dieta que persigue el objetivo de preparar el cuerpo y sus diferentes fuentes energéticas para la consecución de objetivos durante los entrenamientos o las competiciones. En este tipo de nutrición se utilizan alimentos y bebidas aptos para cualquier dieta, además de productos ideados y producidos para el consumo previo, durante o posterior a la práctica deportiva.



tema del mes



Las bebidas isotónicas y geles para hidratarlos, junto con las proteínas y grasas de buena calidad, como los frutos secos, los huevos o el salmón, serán buenos aliados cuando practiquemos deporte.



En función de la práctica deportiva se debe dar más importancia a unos alimentos que a otros, en relación con las cantidades y los momentos de consumo.

Tipos de alimentación deportiva

Si nos preguntamos cuántos tipos de alimentación deportiva existen, debemos tener en cuenta que hay muchas respuestas correctas, ya que hay tantos tipos de alimentación deportiva como deportistas.

Partiendo de esta premisa, la nutrición deportiva puede variar según el deporte que se practique y los objetivos. Debemos tener en cuenta cuáles son los pilares de la alimentación deportiva:

Hidratos de carbono

En muchas ocasiones y en muchos medios han sido demonizados por haberse relacionado directamente con la ganancia de peso. Sin embargo, son el gran aliado en todos los deportes. Se les debe dar más peso en los entrenamientos de larga duración o de alta intensidad. Algunos ejemplos son las patatas, el boniato, la pasta, el arroz y otros cereales, etc. Se pueden encontrar formatos específicos para el deporte como barritas, geles, bebidas isotónicas, etc.

Proteínas

Son un macronutriente indispensable para la recuperación muscular y, por supuesto, para favorecer el aumento o evitar la pérdida de masa muscular. Las proteínas se encuentran en carnes, pescados, huevos y lácteos, pero también en suplementos como las proteínas de suero de leche o vegetales provenientes del guisante, la soja, etc.

Grasas

Evidentemente nos referimos a grasas saludables y no saturadas. Son un nutriente que se almacena en nuestro organismo como reserva energética y que se activa en prácticas de muy baja intensidad, como caminar, correr despacio, etc. Además, son clave en los procesos hormonales que nos permiten absorber diferentes vitaminas. Están presentes en los frutos secos, el aceite de oliva, las semillas y en suplementos como el omega-3.

Hidratación

Es clave para mantenernos hidratados y regular la temperatura corporal durante los entrenamientos o competiciones. Además, tomar bebidas con electrolitos o sales minerales puede beneficiarnos, ya que nos ayuda a evitar posibles calambres, que suelen darse cuando el cuerpo se deshidrata.

En función de la práctica deportiva se debe dar más importancia a unos alimentos que a otros, y con importancia nos referimos a las cantidades y los momentos de consumo. Al fin y al cabo, la alimentación deportiva es una dieta equilibrada que responde a nuestros objetivos y a nuestras necesidades energéticas.

a examen

¿Cómo elijo la comida de mi perro?

Conoce los diferentes tipos de comida que hay para perros y sus beneficios. Aprende a elegir la mejor opción para la salud de tu mascota.

Estar a cargo de una mascota, en este caso un perro, es una gran responsabilidad que conlleva un gran nivel de dedicación. Este compromiso implica una crianza responsable y una alimentación adecuada a las necesidades del perro. Si ponemos el foco en la alimentación que necesita tu mascota, siempre surgen dudas por los diferentes tipos de comida que podemos encontrar en el mercado. Para ello vamos a darte información sobre la alimentación BARF, el pienso, la comida húmeda y la comida deshidratada para perros.



Alimentación BARF

Es una dieta basada en **alimentos frescos y sin procesar**, como carne cruda, vísceras, frutas, verduras y huesos carnosos, con los que se debe tener especial cuidado para que no se astillen, ya que pueden provocar desgarros y ahogamientos.

Es un tipo de alimentación que se ha popularizado por sus ventajas, como ser **más natural y baja en cereales**, lo que puede favorecer una mejor digestión, el fortalecimiento de la mandíbula y un pelaje más brillante. Sin embargo, debemos tener en cuenta las desventajas de alimentar a tu perro con alimentos crudos, como por ejemplo las **infecciones bacterianas** o las **dificultades para digerir** este tipo de alimentos.

Pienso tradicional

La gran mayoría de las dietas de nuestros perros son a partir de **pienso**, que son bolitas o croquetas secas de distintos tamaños según el tipo de perro. El pienso se compone de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. De esta

forma, con un único tipo de comida tu amigo de cuatro patas puede obtener la energía y los nutrientes necesarios para su día a día. Además, sus **formatos suelen ser sencillos de almacenar**. Un inconveniente que podemos encontrar con el pienso es que **no resulte apetecible** a tu perro.

Comida húmeda

Posiblemente sea una de las **comidas favoritas** de los perros, ya que son superapetitosas para ellos. Contienen una humedad muy alta, con carne, vegetales generalmente en paté o en trozos en salsa gelatinosa. Es un **alimento ideal** para cachorros o perros sénior por lo fácil que les resulta de masticar. La comida húmeda es un alimento ideal para celebraciones con tu perro, para su cumpleaños o para que tenga un plato especial y variado en los días más señalados. Como inconveniente, hay que tener en cuenta que es un alimento del que no se debe abusar, ya que **puede generar sarro**.

Comida deshidratada

La comida deshidratada **evita la utilización** de conservantes artificiales, para lo cual los alimentos pasan por un proceso de **deshidratación**. Esto convierte a este tipo de comida en ideal para aquellas personas que no quieran alimentar a su perro con comida cruda por el riesgo bacteriano, pero que tampoco quie-

ran alimentarlo con comida con conservantes artificiales, como el pienso. Esta comida implica una preparación, ya que hay que **rehidrarla** antes de consumirla. También es una alimentación **fácil de almacenar y menos procesada**. Sin embargo, puede ser más cara que el pienso y en muchas ocasiones los perros no se adaptan con facilidad a su textura.





Fiestas de mayo



el mes de las flores

Conoce mayo en España, un mes de fiestas, tradiciones y flores. Disfruta de sus celebraciones y de la belleza de la primavera en cada rincón del país.



Bando de la Huerta: celebra la cultura y la gastronomía de Murcia

Las Fiestas de la Primavera de Murcia son uno de los momentos más importantes del año para la ciudad. Se celebran en los días posteriores a Semana Santa y llenan la capital de color, tradición y alegría. Entre los eventos más emblemáticos de estas fiestas destacan la elección de las Reinas de la Huerta, la solemne Ofrenda de Flores y el multitudinario Bando de la Huerta, una auténtica celebración de las tradiciones huertanas, tan íntimamente ligadas a la historia de la ciudad. Los murcianos conmemoran esta fecha en las calles vestidos con el traje regional típico.

¿A qué sabe Murcia?

Sabe a zarangollo, conocido como el típico plato de huerta, con base de calabacín y huevo, a la que se añade patata para darle más consistencia. Sabe a marinera murciana, la tapa imprescindible de ensaladilla y anchoa. Y sabe a paparajotes, un icónico dulce hecho con hojas de limonero recubiertas con masa de harina, leche y huevo que se fríen y se espolvorean con azúcar en polvo y canela.



Para disfrutar al máximo de esta festividad, no puede faltar una visita a las barracas de las peñas huertanas para degustar la comida típica murciana. A la izquierda fotos de dos típicos platos murcianos, el zarangollo y una marinera murciana. Arriba, decoración floral durante las Fiestas de la Primavera.



En estos días primaverales, las históricas calles de Córdoba se convierten en el escenario perfecto para degustar la gastronomía de la ciudad. Abajo, foto de un plato típico de salmorejo cordobés, junto al Alcázar de los Reyes Cristianos. Sobre estas líneas turistas haciendo fotos a uno de los patios decorados con múltiples variedades de flores y plantas.

Fiesta de los patios de Córdoba: tradición y flores

Como viene siendo tradición desde 1921, los patios y jardines del centro histórico de la emblemática ciudad andaluza visten sus mejores galas florales para participar en el Festival de los Patios de Córdoba, que se celebra cada año las dos primeras semanas de mayo, coincidiendo con el momento más álgido de la primavera. Los patios están decorados con múltiples variedades de flores y plantas atractivamente presentadas y con esmero. Sus dueños cuidan su propuesta floral durante todo el año para lucirla en su máximo esplendor en esta gran celebración, que se ha convertido en Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y atrae a visitantes de todo el mundo.

Salmorejo: Córdoba en el plato

Esta deliciosa crema fría hecha a base de tomate colorea todavía más una Córdoba repleta de flores. El salmorejo se sirve a todas horas en tabernas, bares, restaurantes y casas, deleitando a todos aquellos que buscan un tentempié fresquito, ligero y lleno de sabor. ¿Existe un plato más cordobés que el salmorejo?



Si a pasear por los históricos rincones de la ciudad de Girona en plena esencia primaveral, le sumamos disfrutar de su propuesta culinaria, el plan se vuelve redondo. A la izquierda, la Catedral de Girona con unos árboles artificiales en las escaleras durante el festival de Temps de Flors.

Temps de Flors: el esplendor floral de Girona

A punto de celebrar su 71.ª edición, el festival Temps de Flors de Girona se ha consolidado como un evento ineludible en la agenda de la ciudad catalana. Durante esta fiesta primaveral, patios y jardines exponen ornamentos florales para enmarcar un itinerario que el visitante puede disfrutar recorriendo espacios públicos, pero también privados. Entre las numerosas actividades complementarias alrededor de la exposición, destacan el propio concurso de flores, el de fotografía y el de escaparates, que se han convertido también en una tradición.

Un bocadito floral

Para estos días, y aprovechando la floración, los platos servidos en la ciudad incorporan flores comestibles. Un buen ejemplo son los espárragos blancos a la brasa con cremoso de saúco, o bien las mermeladas o compotas de flores como la violeta o las rosas. ¡Girona ofrece flores para todos los sentidos!

Descubre tu protector solar ideal

Es importante elegir el protector solar que mejor se adapte a nuestras necesidades y a nuestro tipo de piel, además de seguir siempre todas las indicaciones para aplicarlo correctamente y así garantizar una acción efectiva. Descubre cómo funciona el protector solar y sus tipos y aprende a elegir el más adecuado para hacer deporte al aire libre

¿Qué es el protector solar y qué significa el número FPS?

Los protectores solares reflejan o absorben los rayos ultravioleta A y B, de manera que protegen contra ambos tipos de radiación reduciendo su penetración en nuestra piel, con la finalidad de que no perjudiquen a nuestros tejidos ni a las células existentes en ellos.

Estos rayos ultravioleta son los causantes de las quemaduras en la piel, y ocasionan la pérdida de elasticidad, arrugas y otros efectos relacionados con el fotoenvejecimiento; además, aumentan el riesgo de cáncer de piel. Por ello, es fundamental saber qué es el **FPS**

factor de protección solar, el índice que mide la capacidad protectora de un protector solar frente a los efectos nocivos de la radiación ultravioleta de tipo B (UVB) sobre la piel y nos indica el tiempo que la piel puede estar al sol sin que aparezca enrojecimiento o se produzca una quemadura solar. Es importante recordar que no hay un protector solar que pueda bloquear todos los rayos UVB al 100%.

Tipos de protectores solares

En crema: es el formato más clásico y popular. Las cremas suelen ser muy efectivas para proteger la piel, ya que su consistencia más densa puede crear una barrera más duradera contra los rayos UV.

En spray: son cómodos y fáciles de aplicar. Se rocían directamente sobre la piel y se extienden con un ligero masaje. Son los más recomendables para cubrir áreas grandes o de difícil acceso.

En stick o barra: son compactos y fáciles de transportar. Se presentan en forma sólida y se deslizan directamente sobre la piel. Son los más adecuados para la aplicación precisa en áreas específicas, como los labios, la nariz, las orejas y las cicatrices.

En aceite: contienen filtros solares y aceites nutritivos que ayudan a mantener la hidratación de la piel. Es importante recordar que los aceites solares generalmente tienen un factor de protección solar más bajo y no deben sustituir a los protectores solares tradicionales cuando se necesita una protección intensa.



¿Qué crema solar conviene usar al hacer deporte al aire libre?

El protector solar que elijas debe integrarse perfectamente en tu rutina de ejercicio físico. Por ello, quienes practican deporte al aire libre deben usar un protector solar que cumpla con los siguientes requisitos:

- **Fórmula avanzada y textura ligera:** además de filtros solares, debe incluir ingredientes antioxidantes y reparadores. En cuanto a la textura, es recomendable que sea ligera, para que el producto se absorba rápido y no deje residuo en la piel.
- **Resistencia al agua:** es importante que el producto sea lo más resistente posible al sudor y al agua para que su eficacia se mantenga el mayor tiempo posible.
- **Factor de protección:** cuando hacemos deporte nos exponemos a diferentes radiaciones y es muy recomendable que nos protejamos frente a todas ellas con un protector de amplio espectro.
- **Fotoprotección oral:** la fotoprotección oral es una gran ayuda para multiplicar la resistencia de nuestra piel al sol. Esta protección permite complementar la tópica, pero es importante recalcar que no por tomarnos una píldora tendremos que dejar de ponernos crema.

Pedicura: qué es y cómo beneficia a tus pies

Conoce qué es la pedicura y cómo ayuda a cuidar tus pies. Este tratamiento mejora la salud de tus uñas, previene infecciones y deja tus pies suaves.

Paso a paso para una pedicura perfecta

1. Remoja los pies

Llena un recipiente con agua tibia y añade jabón neutro o sales de baño. Sumerge los pies durante 10 o 15 minutos para suavizar la piel y facilitar la eliminación de impurezas.

2. Exfolia y elimina durezas

Usa un exfoliante específico para pies y masajea en movimientos circulares. Luego, con una piedra pómez o lima, frota suavemente las zonas con durezas, como los talones y la planta del pie.

3. Corta y lima las uñas

Sécate los pies con una toalla y corta las uñas en línea recta para evitar las uñas encarnadas. Luego, lima suavemente los bordes para darles forma y evitar que se enganchen.

4. Cuida las cutículas

Con un palito de naranjo o un empujador de cutículas, retira suavemente la piel muerta alrededor de las uñas. No es recomendable cortar las cutículas, ya que protegen la uña de infecciones.

5. Hidrata y masajea los pies

Aplica una crema hidratante o aceite nutritivo en los pies, prestando especial atención a los talones y las zonas más secas. Masajea con movimientos circulares para mejorar la circulación y relajar los músculos.

6. Aplica esmalte (opcional)

Si deseas pintarte las uñas, aplica primero una base protectora para evitar que el esmalte las manche. Luego, aplica el color de tu elección en capas finas, dejando secar entre cada una. Finaliza con una capa de brillo o top coat para prolongar la duración del esmalte.

Beneficios de la pedicura para tus pies

- **Mejora la circulación sanguínea,** gracias a los masajes y la hidratación.
- **Previene infecciones y hongos,** al mantener los pies limpios y las uñas bien cuidadas.
- **Suaviza la piel y elimina durezas,** lo que reduce la posibilidad de grietas y callos.
- **Aporta una apariencia más saludable y estética,** con uñas bien formadas y cuidadas.
- **Relaja y alivia el estrés,** convirtiéndose en un momento de autocuidado y bienestar.

Tipos de pedicura

Pedicura básica: incluye remojo, exfoliación, corte y limado de uñas, cuidado de cutículas e hidratación.

Pedicura spa: además de la pedicura básica, incluye masajes, mascarillas hidratantes y aromaterapia.

Pedicura con esmalte semipermanente: se aplica a las uñas un esmalte de larga duración que las mantiene impecables durante semanas.

Pedicura brasileña: se realiza con guantes y botines hidratantes que suavizan la piel antes del tratamiento.

Pedicura médica: requiere la atención de un especialista para tratar problemas como uñas encarnadas o infecciones.

¿En qué consiste la pedicura?

La pedicura es un tratamiento estético y de cuidado para los pies que incluye la limpieza, exfoliación, hidratación y embellecimiento de las uñas.

Además de mejorar la apariencia de los pies, también ayuda a mantener la salud de la piel y a prevenir problemas como durezas o infecciones.

Armario cápsula: estrategia en moda sostenible



Descubre el armario cápsula, una forma sostenible de organizar tu ropa con prendas versátiles y de calidad.

¿Qué es un armario cápsula? Seguramente tienes uno en casa y no lo sabes, pero cuando hablamos de un armario cápsula nos referimos a un guardarropa minimalista con un número reducido de prendas que pueden combinarse entre sí. Este debe incluir piezas básicas atemporales y unas cuantas prendas más llamativas y acorde con la moda del momento, que darán el toque de distinción a tus *outfits*. Si se da con las prendas adecuadas de ese armario cápsula, no se necesitaría nada más para vestir, consiguiendo con esas pocas prendas básicas una gran cantidad de *looks* con los que vestir en todas las ocasiones. El reto está en vestirse únicamente utilizando entre 33 y 40 prendas toda una temporada, entre las que se incluyen zapatos y complementos (aunque quedan fuera la ropa interior y la de deporte, y otras prendas más específicas, como los vestidos de fiesta y otras piezas que sean de uso puntual).

Una estrategia sostenible en moda

El armario cápsula es un concepto que plantea un enfoque sostenible y minimalista de la ropa que tenemos en nuestro armario. El objetivo no es solo facilitar la tarea de elegir qué ponerse cada día, sino disponer únicamente de lo esencial, limitando el número de prendas de



Claves para crear un armario cápsula

1

Define tu estilo: identifica las prendas que mejor te representan y con las que te sientes cómodo o cómoda.

2

Elige una paleta de colores: selecciona una gama de colores básicos que combinen entre sí y que puedas complementar con toques de color.

3

Invierte en piezas básicas: prioriza las prendas de alta calidad y de corte clásico que puedas usar en diferentes ocasiones.

4

Añade algunos toques de tendencia: incorpora algunas piezas que reflejen las tendencias actuales sin comprometer la versatilidad de tu armario.

5

Juega con distintas combinaciones: atrévete a combinar las prendas de tu armario de diferentes maneras para crear *looks* originales.

tu armario, con la voluntad de usar la ropa de forma más consciente y fomentar un consumo de la moda más responsable. Esto significa que, al comprar una prenda, es preferible apostar por la calidad y la larga durabilidad. El papel del consumidor para conseguir una moda sostenible es fundamental. Durante las últimas décadas ha cobrado cada vez más fuerza el movimiento *slow fashion*. Este movimiento nos recuerda que no es necesario tener prendas nuevas cada semana y nos invita a no consumir tanto, para consumir mejor.

Saca el máximo partido a tu ropa

Cuidar bien de la ropa es importante no solo para que luzca como nueva, sino para garantizar su durabilidad. Si se opta por técnicas de lavado adecuadas, en función de los tipos de tejido, se puede prolongar la vida de las prendas de forma significativa. Los símbolos de cuidado de los tejidos que se encuentran en las etiquetas de la ropa proporcionan una orientación esencial sobre cómo tratar cada prenda, lo que permite tomar decisiones informadas sobre su lavado y mantenimiento. Cuando uno invierte tiempo en el cuidado de la ropa, invierte en el potencial de su armario para reflejar su personalidad única y su compromiso con la moda responsable.



el Miedo

Qué es,
tipos y cómo
superarlo

El miedo es una emoción básica, actúa como una alarma que avisa ante situaciones de peligro con el objetivo de generar una respuesta que neutralice esa amenaza. Son muchos los miedos que nos paralizan. A continuación, te contamos cómo enfrentarlos con éxito.

¿Para qué sirve el miedo?

Gracias al sistema que tiene el ser humano para adelantarse a las situaciones de peligro, ha logrado sobrevivir y adaptarse al medio en el que vive, consiguiendo enfrentar los peligros que le acechaban, bien a través de la lucha o de la huida.

Cuando disponerse a cruzar una calle se percibe como un riesgo de atropello, en el organismo se pone en marcha un potente dispositivo con el objetivo de evitar el accidente. A nivel cognitivo, se evalúa si es más eficaz terminar de cruzar o volver al punto de origen; a nivel fisiológico, se genera una activación extra del sistema nervioso simpático para que el rendimiento sea máximo, y a nivel motor, se tiene mayor potencia para correr o saltar hasta un lugar seguro.

A nivel biológico, ¿qué hace el miedo en el cuerpo?

Con la reacción biológica al miedo, se van enfrentando y resolviendo las situaciones amenazantes que vivimos diariamente. Pero hay ocasiones en las que el miedo pierde este valor adaptativo y provoca la respuesta contraria, la paralización y el bloqueo. Paradójicamente, lo que hace es impedir que se enfrente el estí-

mulo peligroso. Esto ocurre cuando la activación fisiológica del organismo que se desencadena repentinamente es muy intensa y, además, la interpretación que le sigue es catastrofista.

Al notar que el corazón late rápido de forma súbita, se empieza a sudar, cuesta respirar y se produce una sensación de mareo e inestabilidad. Ante esta situación, es fácil centrar toda la atención en el miedo y generar una espiral en la que este miedo puede llegar al pánico. No todas las personas tienen la misma probabilidad de padecer estas reacciones intensas e inesperadas de ansiedad. Muchos son los factores que influyen en ello y es importante tener una actitud proactiva para prevenirlas. Es importante cuidar el valor adaptativo del miedo.

Mantener un estilo de vida marcado por un alto nivel de preocupación de forma indiscriminada aumenta la probabilidad de generar esquemas cognitivos automáticos de peligro. Estos esquemas favorecen una mayor vulnerabilidad a padecer trastornos de ansiedad. La preocupación es útil cuando puede convertirse en un plan de acción; por tanto, preocuparse de cosas que son improbables y sobre las incontrollables o inciertas no solo es ineficaz, sino que puede generar efectos secundarios no deseables.

El miedo en el cuerpo tiene una respuesta biológica: el corazón late rápido y nuestro cuerpo comienza a sudar, a marearse, a respirar mal... Ante esta reacción intensa e inesperada, no todas las personas tienen la misma respuesta: la probabilidad de padecer estas reacciones va a depender de muchos factores, por eso es importante tener una actitud proactiva para poder prevenirlas.

10 ideas para enfrentar el miedo con éxito

- **Reconocer y aceptar lo que provoca miedo**, sin negarlo ni justificarlo.
- **Enfrentar el miedo**, no intentar anularlo.
- **Racionalizar el miedo**, no alimentar los pensamientos catastrofistas.
- **Empezar enfrentando miedos** poco intensos.
- **Proponerse pequeños pasos** progresivos para llegar a la meta final.
- **No evitar las situaciones o los objetos** que provocan miedo.
- **Buscar modelos competentes**, observar cómo afrontan sus miedos otras personas.
- **Orientarse a las soluciones**, no revisar únicamente las potenciales amenazas.
- **Visualizar el proceso** que llevará a conseguir enfrentar la situación/objeto temido y admitir que el proceso implicará dificultades.
- **Buscar la ayuda de un profesional** si no se puede conseguir por uno mismo.

CÓMO ACTUAR ANTE UNA CRISIS DE PÁNICO

- 1/. **Identificar la sintomatología:** pensar que lo que está ocurriendo en el cuerpo son los síntomas de ansiedad con una alta intensidad.
- 2/. **Controlar la hiperventilación:** hacer una respiración lenta y profunda atendiendo especialmente a la espiración.
- 3/. **Situarse en un lugar cómodo:** mientras desaparecen las sensaciones fisiológicas, sentarse y esperar a que baje la intensidad.
- 4/. **Utilizar autoinstrucciones:** repetirse mentalmente frases que ayuden a enfrentar la situación; por ejemplo, «es solo mi cuerpo sintiendo ansiedad, no va a pasar nada peor».
- 5/. **Buscar distractores:** los distractores ayudan a que no sigan aumentando los pensamientos catastrofistas.
- 6/. **Rodearse de compañía:** recibir apoyo de otra persona puede hacer disminuir la intensidad de la situación.
- 7/. **No luchar contra el pánico:** dejar que pase, sabiendo que estos episodios suelen tener una duración aproximada de unos diez minutos.

Mascotas fáciles de cuidar: descubre cuáles son



Pez Betta

Explora los animales más fáciles de cuidar y descubre cuál es la mascota ideal para ti. Encuentra opciones que se adapten a tu estilo de vida y compromiso.

Cuidar de un animal es una gran responsabilidad y supone un gran compromiso durante todos sus años de vida. Antes de elegir una mascota, revisa cuánto tiempo y dinero puedes dedicar a sus cuidados. Si eres principiante en esto de las mascotas, un animal que requiera cuidados sencillos será lo ideal para ti. Aquí te ofrecemos algunas opciones.

El pez Betta requiere unos cuidados sencillos pero fundamentales para su salud, como:

- **Mantener un espacio amplio y limpio** que contenga arena o grava, plantas, alguna roca y pequeños escondites hechos con palos o trocitos de plantas.
- **La base de su alimentación son los crustáceos y los insectos** y se puede complementar con pequeños trozos de verduras.
- **El acuario debe mantenerse a una temperatura de entre 22 °C y 32 °C.** El agua no debe contener cal ni cloro, por lo que se recomienda agua embotellada, que debe renovarse cada siete días.

Cobaya

Las cobayas son animales muy sociables, por lo que es muy importante tenerlas por parejas.

Además, como son muy amistosas y les encanta la compañía, es conveniente que se les demuestre cariño y se interactúe con ellas.

Algunos consejos para su bienestar son:

- **Su comida debe estar compuesta por heno, junto con fruta y verdura fresca.**
- **Siempre deben tener a su disposición agua limpia** para beber.
- **La jaula debe ser amplia**, estar siempre limpia y tener una zona habitada para el descanso y una cama confortable.
- **La jaula debe tener también una zona con juegos** y juguetes para su diversión.
- **Deben acudir al veterinario periódicamente** para evitar posibles problemas de salud.



Canario

Los canarios son pájaros sociables y fáciles de cuidar que llegan a vivir hasta quince años.

Algunos tips para que vivan sanos son:

- **La jaula debe ser muy amplia** para que puedan volar y mantenerse activos.
- **Colocar en la jaula un recipiente con agua** siempre limpia para beber.
- **Mantener la jaula siempre limpia** y colocar algún tipo de palo donde puedan posarse o, incluso, un columpio o algún juguete.
- **Los canarios deben alimentarse con frutas y verduras**, como zanahorias, manzanas o espinacas, además de con una mezcla de semillas, que puede comprarse en el mercado. El aguacate es tóxico para los canarios.
- **Cortarles las uñas dos veces al año** y colocar, de vez en cuando, una bañerita con agua tibia para que puedan bañarse.
- **Tapar la jaula para dormir.**



Tortuga de tierra

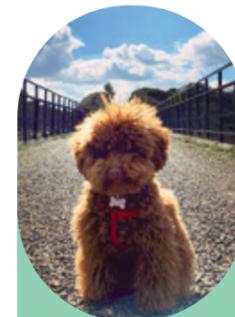
Las tortugas de tierra son animales tranquilos que requieren unos cuidados sencillos y son muy longevas, ya que pueden llegar a vivir hasta cincuenta años.

- **Lo ideal es tenerlas en un jardín** donde puedan tomar el sol, además de disponer de un área específica para ellas donde también haya sombra y cobijo.
- Si van a vivir en una casa, **lo ideal es habilitarles un terrario** muy amplio para que puedan moverse con libertad y, mediante una lámpara de calor, separar dos zonas diferenciadas: una que esté entre 30 °C y 35 °C y otra más fresca, entre 20 °C y 24 °C.
- **Las tortugas de tierra son herbívoras** y deben alimentarse, sobre todo, de verduras de hoja verde oscura, como acelgas, escarolas o berro. También pueden tomar calabacín, calabaza o pepino y es recomendable ofrecerles flores, como rosas o hibiscos. A todo ello hay que **añadir un suplemento de calcio.**
- Y aunque son tortugas de tierra, les gusta **darse un baño de vez en cuando**, así que es recomendable ponerles cerca un recipiente con agua y ¡a disfrutar!

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



WESTY
Ginesa



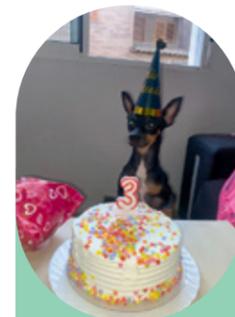
SUMMER
María



OREO
Andrea



TOBY
Danute



FEDE
Isabel

Cómo fomentar la gratitud en los niños

Enseñar a tus hijos a ser agradecidos les ayuda a desarrollar una actitud positiva y a valorar lo que tienen. Descubre cómo fomentar la gratitud día a día.

QUÉ ES LA GRATITUD

La gratitud es una de las muchas emociones positivas que se pueden sentir. Consiste en centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y en sentirse agradecidos por lo que tenemos. Pueden ser cosas que las personas damos por sentadas, como tener un lugar para vivir, comida, agua potable, amigos y familiares, pero también puede ser por un regalo, por ver un amanecer, por poder pasear por la playa o por el simple hecho de estar vivos. Dar las gracias es una de las primeras reglas sociales que muchos padres enseñan a sus hijos. Lejos de ser un simple acto de cortesía, es un sentimiento profundo de reconocimiento y aprecio hacia todo lo que influye en nuestra vida. Existen numerosas formas de promover la gratitud en el hogar. En primer lugar, debemos ser un modelo a seguir al practicar la gratitud nosotros mismos y establecer tradiciones familiares que la fomenten.

BENEFICIOS DE FOMENTAR LA GRATITUD EN LOS MÁS PEQUEÑOS

- **Mejora las relaciones sociales y da lugar a relaciones más duraderas.** Que los niños sean agradecidos y no den las cosas por sentadas puede mejorar su capacidad de empatizar.
- **Fomenta el optimismo.** Al estar pendientes de lo bueno que tenemos alrededor, lleva a tener una actitud más optimista, porque dirigimos más la atención a aspectos que nos gustan de la vida. Esto contribuye a la felicidad personal y fortalece las relaciones interpersonales, además de promover un ambiente familiar armonioso.
- **Potencia la generosidad.** Al estar agradecidos, los niños tienden a mostrar más generosidad. Es un bucle de comportamiento positivo.
- **Genera bienestar emocional.** Es un fuerte escudo frente al estrés, hace sentir a los niños más tranquilos. Al estar mirando lo bueno que les rodea, evita que las emociones negativas entren tan frecuentemente en la atención. Conduce a la compasión, la generosidad, la felicidad y la salud.
- **Produce un bienestar físico.** La gratitud ayuda a dormir mejor, con lo que, físicamente, el niño se siente con más energía.

Actividades para practicar la gratitud con los más pequeños

Sé su ejemplo.

Si demuestras aprecio y gratitud hacia los demás, tus hijos lo aprenderán observándote. Sé amable y muestra agradecimiento en las situaciones cotidianas.

Integra la palabra "agradecido" en tu vocabulario diario.

Si utilizas esta palabra con regularidad, tus hijos entenderán su significado y aprenderán a expresar gratitud por las cosas que les hacen felices. Anímalos a expresar aprecio por las personas que forman parte de sus vidas.

Realiza una actividad de gratitud en la rutina diaria.

Puedes dedicar un momento para enumerar las cosas por las que están agradecidos, compartir historias de gratitud y generosidad... Esto les ayudará a practicar la gratitud de forma constante.

Ritual de agradecimiento.

Establece un ritual diario o semanal en el que cada miembro de la familia comparta algo por lo que esté agradecido. Puede ser durante la cena o antes de acostarse.

Tablero de gratitud.

Crea un tablero en el que todos los miembros de la familia puedan escribir o dibujar cosas por las que están agradecidos. Pueden ser pequeñas notas adhesivas, dibujos o incluso fotos que representen cosas positivas en sus vidas.

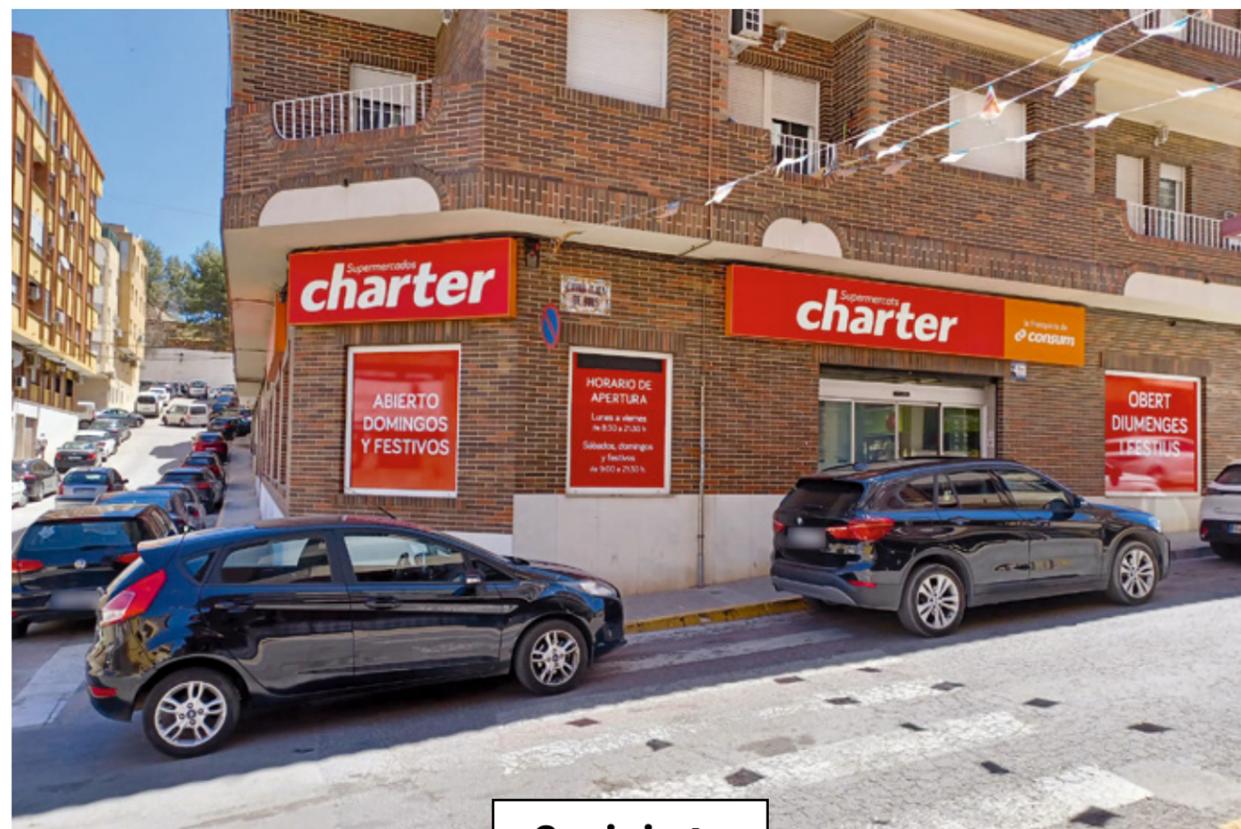
Actos de bondad.

Involucra a toda la familia para realizar actos de bondad hacia los demás, como ayudar a un vecino, donar juguetes o ropa a quienes lo necesitan, o participar en actividades de voluntariado en la comunidad.

Lista de agradecimiento.

Mantén una lista continua de cosas por las que estéis agradecido como familia. Pueden ser cosas materiales, momentos felices, logros personales o cualquier otra cosa que traiga alegría y gratitud a vuestras vidas.

NOTICIAS Consum



Crecimiento

Charter crece un 6% en número de tiendas en 2024 hasta rozar las 480 franquicias

Consum facturó 781,6 millones de euros a su franquicia Charter en 2024, un 12,7% más que el ejercicio anterior. Se abrieron 43 nuevas tiendas hasta alcanzar los 479 supermercados en toda España, repartidos por la Comunitat Valenciana, Cataluña, Castilla-La Mancha, Andalucía, Región de Murcia y Aragón, lo que supuso un crecimiento del 6,7% de su red respecto a 2023. Con estos nuevos establecimientos, Charter sumó más de 12.550 m² de

superficie, hasta rozar los 140.000 m² de sala de ventas global. La expansión de Charter se ha realizado en 2024 en las mismas comunidades autónomas que los últimos años, fundamentalmente, en Cataluña y la Comunitat Valenciana, que han concentrado el 77% de las aperturas, con 17 y 16 aperturas, respectivamente. La franquicia de Consum abrió 6 tiendas en Castilla-La Mancha, 3 en Andalucía y 1 en la Región de Murcia.

Desarrollo local

Con la franquicia Charter, Consum cumple el objetivo social de dar servicio a las pequeñas poblaciones y barrios urbanos que no disponen de población suficiente para la implantación de un gran supermercado, pero que necesitan una buena instalación para sus compras diarias. Charter sigue con su objetivo de creación de un vínculo de colaboración con el comercio tradicional de cada zona.



Calidad / Sostenibilidad

El XII Encuentro #DecirHaciendo reúne a expertos para debatir sobre la importancia del bienestar emocional en el trabajo

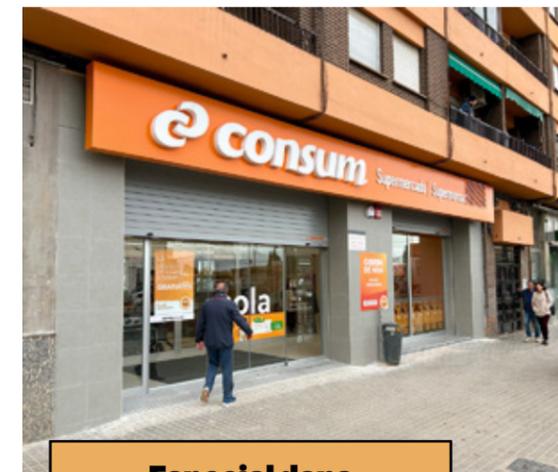
Bajo el lema "Hablemos claro de bienestar emocional", Consum celebró en febrero el XII Encuentro #DecirHaciendo, al que invitó a cuatro expertos para debatir y compartir sus experiencias sobre salud mental en el entorno laboral. En él participaron la psiquiatra Belén Colomer, del Parc Sanitari Sant Joan de Déu (Barcelona); la directora general de Salud Mental de Avanta Grupo, Olga Merino;

el director de Alper, Formación y Desarrollo, David Alpuente, y el director de Personas y Bienestar de Consum, Pedro Hernández. Durante la jornada, celebrada en el ADEIT de Valencia, se habló de la importancia de fomentar hábitos saludables, ponerlos en práctica y contribuir a la creación de una cultura empresarial que priorice el bienestar mental y emocional de todos los trabajadores.

Solidaridad

Consum Cooperativa, premiada como Compañía de Distribución Sostenible y Solidaria por el Banco de Alimentos de Valencia

Consum recibe el galardón como Compañía de Distribución Sostenible y Solidaria en la III edición de los Premios Humanitarios del Banco de Alimentos de Valencia. Estos galardones reconocen la labor desinteresada y solidaria de voluntarios, organizaciones y empresas que han contribuido de manera significativa a la mejora de la calidad de vida de los más necesitados. Javier Quiles, director de Relaciones Externas de la Cooperativa, recogió el premio en una gala que tuvo lugar el 21 de febrero en Casa Bernal, en la localidad de La Pobla de Vallbona.



Especial dana

Consum reabre nueve tiendas en la zona de la dana y continúa trabajando en las dos que siguen en proceso de rehabilitación

Consum ha reabierto durante los meses de marzo y abril nueve de las tiendas afectadas por el paso de la dana en la provincia de Valencia.

Se trata de las tiendas de Paiporta (Ctra. d'Albal), Alfafar (Av. de la Albufera), el barrio valenciano de La Torre (Av. Real de Madrid), Benetússer (Av. Camí Nou), Massanassa (Av. de Blasco Ibáñez), Catarroja (Av. de la Rambleta), Sedaví (Av. del País Valencià) y Algemesí (Av. de la Generalitat). Las dos tiendas de Consum que se encuentran todavía en proceso de rehabilitación, en Algemesí (Plaça del Mercat) y Aldaia (Av. del 2 de Mayo), abrirán sus puertas en las próximas semanas.

Más de mil personas trabajan desde el pasado mes de octubre en el plan de reconstrucción de tiendas de Consum, en el que colaboran con más de un centenar de proveedores. El proyecto supone la intervención sobre 39 supermercados Consum afectados, en concreto sobre más de 78.000 metros cuadrados construidos, y cuenta con una inversión aproximada de 35 millones de euros.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

