

Entrenosotros

Els frescos

Carn de corder:
propietats i beneficis

A examen

Com trio el menjar
del meu gos?

Coneix-te

Com es pot
superar la por?



És eco, és lògic

Armari càpsula:
moda sostenible

6

PASSOS

per a fer-te una
pedicura perfecta
a casa

El tema del mes

Alimentació esportiva. No només per a atletes



EDITORIAL

Consum

Benvolguts socis i sòcies

El cicle de la vida continua... i quina meravella que ho faça! Disfrutem de moltes més hores de llum solar, estem a les portes de l'estiu i, sense adonar-nos-en, tornem a tindre les vacances a tocar. La il·lusió de pensar i organitzar on anirem enguany per a passar més temps amb les persones que volem, que ens fan bé, que són "la nostra vitamina" personal... suposa una injecció natural de serotonina, dopamina, oxitocina i endorfines que ens fa sentir feliços i bé amb nosaltres mateixos.

Quina millor manera d'aprofitar un dia assolellat que amb un pícnic a l'aire lliure? Siga en un parc, en la platja o en el nostre jardí, els pícnic són una tradició que ens permet desconnectar de la rutina i connectar amb la natura. En **Hui mengem** et donem receptes perquè el teu pícnic no es reduïska a entrepans i truita de creïlles.

Has sentit a parlar de l'armari càpsula? Sabies que et permet ser més sostenible? I el millor és que ho tens a la mà i ho pots posar en pràctica des de hui mateix. Es tracta d'un guarda-roba minimalista, amb un nombre reduït de peces de roba que poden combinar-se entre si. Inclou peces bàsiques atemporals i unes altres de més concordes amb la moda del moment. En **És eco** et contem com es fa: t'apuntes a practicar-lo?

Dur una dieta saludable i fer esport són dos màximes que la societat mèdica recomana per a tindre una vida sana. Cada vegada hi ha més persones que fan exercici de manera regular i volen portar una alimentació específica, segons l'esport que practiquen. La nutrició esportiva és un tipus d'alimentació o dieta que persegueix preparar el cos i les diferents fonts energètiques per a assolir uns objectius concrets durant els entrenaments o les competicions. És el nostre **Tema del mes**, t'interessa?

La por és una emoció bàsica, actua com una alarma que ens avisa davant de situacions de perill perquè actuem per a neutralitzar l'amenaça. Ara bé, quan la por és una constant en la nostra vida o té tanta intensitat que ens paralitza, cal fer-li front. En **Coneix-te** et proposem unes tècniques perquè superes les pors amb èxit.

D'altra banda, la gratitud és una de les moltes emocions positives que es poden sentir. Consistix a centrar-se en les coses bones de les nostres vides i a sentir-se agraïts pel que tenim. Inculcar-la als xiquets des que són menuts no és una tasca fàcil, però els aporta molts beneficis. En **Cura infantil** et contem quines son i quines activitats hi ha per a fomentar la gratitud en família.

Estos temes i molts altres t'esperen en esta revista *Entrenosotros*. I si vols més informació sobre alimentació, estil de vida saludable i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Feliç bon temps!

Equip

Edita: 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). **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 interessien.

6 Els 5 de...

Carmen Amoraga.

8 Hui mengem...

Pícnic, molt més que un entrepà.

10 Els frescos

Carn de corder: propietats i beneficis.

12 El tema del mes

Hi ha diferents tipus d'alimentació esportiva?

15 A examen

Com trie el menjar del meu gos?

16 Viatjar amb gust

Festes de maig, el mes de les flors.



20 Saber comprar

Descobrix el teu protector solar ideal.

21 Salut i bellesa

Pedicura a casa, pas a pas.

22 És eco, és lògic

Per què l'armari càpsula és una estratègia sostenible en moda?

24 Coneix-te

La por.

26 Mascotes

Mascotes fàcils de cuidar: descobrix quines són.

Ensenyar els fills a ser agraïts els ajuda a desenvolupar una actitud positiva i a valorar el que tenen. Descobrix com pots fomentar la gratitud dia a dia.

28 Cura infantil

Com cal fomentar la gratitud en els xiquets.

30 Notícies Consum

- Charter creix un 6% en nombre de tendes en 2024 fins a fregar les 480 franquícies
- El XII Encontre #DecirHaciendo reuneix diversos experts per a debatre sobre la importància del benestar emocional en el treball.
- Consum Cooperativa, premiada com a Companyia de Distribució Sostenible i Solidària pel Banc d'Aliments de València.
- Consum reobri nou tendes en la zona de la dana i continua treballant en les dos que encara estan en procés de rehabilitació.

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 NECESSITATS I ELS INTERESSOS DELS NOSTRES CLIENTS

Per això, ara pots rebre el nostre fullet digital per WhatsApp. La manera de rebre'l és molt senzilla: només has d'obrir WhatsApp, enviar HOLA al 660 82 93 69 i introduir el codi postal de la teua tenda a continuació. Així pots continuar estant al corrent de les teues ofertes, però estalviant també en paper. D'esta manera promovem ser més sostenibles entre tots.

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



JUNTS FEM *consum*

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

Junts fem consum



Este mes provem...

Sabies que només per ser soci client de Consum pots participar en la validació dels nostres productes? Si eres un gurmet en potència, si t'agrada provar 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 ★★★★★

Tàpers lluent

Se't queden oliosos els tàpers on guardes menjars que porten salsa de tomaca o tomaca fregida (paella, lletilles, arròs caldós...)? Quan els fregues a mà, mescla unes gotetes de detergent rentavaixela amb una miqueta d'aigua calenta, afeg-ho a un full de paper de cuina en l'interior del tàper, tanca'n la tapa i agita-ho durant 10 segons. Voràs que tot el rastre d'oli i de tomaca se n'ha anat i els tàpers t'han quedat lluent!

Elina Katariina

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«Quin tros de tenda ha quedat. Els corredors, més grans que els d'un hipermercat. Quin gust, vore-vos de nou.»



INSTAGRAM

«Fa molt poc se n'ha inaugurat un a Elx. He de dir que teniu uns treballadors fantàstics, amables, bons consells a l'hora de recomanar, ni una sola cara seriosa i molt professionals. És bonic reconèixer qui et tracta bé.»



X

«Torna @Consum a Massanassa i no puc estar més feliç.»

Els 5 de...

Carmen Amoraga

Carmen Amoraga (Picanya, València, 1969) és escriptora i periodista. Llicenciada en Ciències de la Informació, ha desenvolupat la seua carrera entre la literatura i els mitjans de comunicació.

Ha obtingut diversos reconeixements literaris, com ara el Premi Nadal en 2014 per *La vida era eso*. També va ser finalista del Premi Planeta en 2010 amb *El tiempo mientras tanto*. *La memoria infiel* és la seua última novel·la. Hui dia viu a Picanya, “la zona zero de la dana”, des d'on rememora amb força i compromís un dels esdeveniments més devastadors viscuts a València en les últimes dècades.

Per la realització d'este reportatge, Carmen Amoraga i Consum entreguen **500 € a Gremi de Llibrers de València**.



Pernil.

A casa ens encanta el pernil, amb pa i sense, amb *picos* i sense, amb tomaca i sense. Amb alguna cosa i sense res. Una tallada de pernil servix com a aperitiu, com a esmorzar, com a refrigeri i com una forma de reconciliar-te amb la vida.

Pasta. Tinc dos filles. La major té dèsset anys i la menuda, dotze. La pasta és una aposta segura per a tindre un dinar tranquil i feliç, sense que ningú proteste perquè encanta a tot el món. I, a més, està boníssima en totes les varietats i receptes.



1

2



Fruita de temporada.

Tenim la sort de viure en una zona en la qual cada temporada ens oferix la possibilitat de comprar fruites sanes i delicioses. Taronges, mandarines, maduixes, pomes, peres, plàtans i un etcètera tan llarg que no cabria en esta secció.



3



4

Formatge. Amb el formatge passa el mateix que amb el pernil. A casa ens encanta. Jo preferisc els suaus i cremosos, encara que a la resta de la família els agraden més curats, així que o bé compre formatges variats o bé semicurats.



5

Vi. Si hi ha formatge i hi ha pernil, ha d'haver-hi vi. Marida amb tot, i especialment marida amb els amics quan hi ha reunions. I no tan sols per a celebrar. Quan la vida es complica, una copa de vi fa que no s'entravesse. En les pitjors nits de la dana, les primeres, sense llum, sense gas, sense aigua, després d'estar tot el dia, de sol a sol, llevant fang, el meu marit i jo bevíem una copa de vi en el sopar. Brindàvem perquè estàvem vius, perquè havíem superat un altre dia.



Energia
120 kcal
Hidrats de carboni
4,5 g
Proteïnes
0,88 g
Greixos
10,9 g
G. mono
7,3 g
G. poli
1,3 g
G. saturats
1,7 g
Colesterol
0 mg
Sucres simples
4,4 g



Troba **receptes casolanes fàcils i delicioses** per al teu pícnic. Idees ràpides i gustoses que **transformaran el teu dia** a l'aire lliure en una **experiència única**.

Pícnic, molt més que un entrepà

Quina millor manera per a aprofitar un dia assolellat que amb un pícnic a l'aire lliure? Ja siga en un parc, en la platja o inclús en el nostre jardí, els pícnic són una tradició que ens permet desconnectar de la rutina i connectar amb la natura, els amics o la família. Ara bé, sovint caem en la trampa d'omplir les cistelles de pícnic amb opcions poc saludables: snacks fregits i bastant salats, refrescos ensucrats i, per descomptat, entrepans carregats d'embotits. Però no sempre ha de ser així: un pícnic pot ser una experiència deliciosa i nutritiva alhora. La clau és triar aliments frescos, de temporada i plens de sabor, i crear plats ràpids, únics i saludables que

siguen còmodes de compartir i degustar a l'exterior.

Idees per a organitzar la teua aventura a l'aire lliure:

Tin sempre un o dos dips diferents. Els dips són salses o cremes espeses que s'utilitzen per a sucar o mullar verdures crues, natxos, galletes salades o altres aperitius. Es caracteritzen per tindre una textura cremosa o untada i un sabor concentrat. Pots transportar estes salses en potets de vidre per a mantindre-les fresques i evitar que vessen. I parlant de pots: una deliciosa i completa ensalada en pot no és només una tendència culinària, sinó

una estratègia intel·ligent per a preservar-ne la frescor i maximitzar els beneficis nutricionals dels aliments que es transporten.

Consells addicionals:

- **Utilitzar recipients hermètics** per a transportar els aliments i mantindre'ls frescos.
- **Porta una nevera portàtil amb gel** per a mantindre els aliments freds.
- **Prepara la màxima quantitat de menjar possible a casa** per a estalviar temps en el pícnic.
- **Opta per dur utensilis reutilitzables** per a reduir residus i cuidar l'entorn.
- **No t'oblides de portar aigua** i altres begudes refrescants.

DIP DE CARLOTA I GÍNGEBRE*

Temps:

15 minuts per a bullir la carlota.
10 minuts per a la preparació.

Ingredients

(4 persones)

- 240 g de carlotes bollides
- 10 g de gíngebre fresc ratllat
- 20 g de tahina
- 50 ml de suc de llima
- 5 g de comí
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal

Preparació:

Triturem tots els ingredients fins a aconseguir una textura cremosa. Este dip és lleugerament dolç, però amb un regust picant.

ENSALADA PRIMAVERA DE CIGRONS, VENTRESCA I CHERRYS EN POT

Temps: 15 minuts.

Ingredients
(1 persona)

- 80 g de cigrons cuits en conserva
- 50 g de tomaques cherry de tres varietats
- 2 ravenets
- 25 g de ceba roja
- 4 olives negres.
- ¼ d'api
- 60 g de ventresca de tonyina en conserva

Adob:

- 10 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5 ml de vinagre de vi blanc
- 1 cullerada menuda de mostassa de Dijon
- 1 cullerada menuda de mel
- Timó fresc al gust
- Sal i pebre negre molt al gust

Preparació:

Escorrem els cigrons en conserva i els rentem. Escorrem també l'oli de la llanda de ventresca de tonyina. La reservem. Rentem i tallem les tomaques *cherry* per la mitat, la ceba a rodanxes fines i també els ravenets i la branca d'api. Una vegada llestos i tallats tots els ingredients, els distribuïm en capes dins del pot, d'avall cap amunt:

1. Adob
2. Cigrons escorreguts
3. Ceba roja tallada
4. Ravenets tallats
5. Api
6. Ventresca de tonyina escorreguda
7. Olives
8. Tomaques *cherry*

hui mengem



Energia: 494 kcal
Hidrats de carboni: 46 g
Proteïnes: 28 g
Greixos: 22 g
G. mono: 11 g

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

COOKIES DE XOCOLATE CRUES

Temps: 15 minuts

Ingredients (16 cookies)

- 125 g d'ametles
- 180 g d'anacards
- 150 g de dàtils
- 20 ml d'oli de coco
- 60 g de llavors de xia
- 15 g de cacau pur en pols
- 1 pessic de sal marina
- 1 cullerada sopera d'extracte de vainilla
- 2 cullerades soperes de xarop d'erable o coco

Preparació:

Posem la fruita seca en una processadora i la piquem bé. Hi afegim la resta d'ingredients fins a formar una pasta. Si la mescla queda massa seca, hi afegim una miqueta d'aigua. N'agafem porcions de la mida d'una anou i els donem forma de cookies. Es poden menjar blanetes o refrigerar-se.

Energia: 155 kcal
Hidrats de carboni: 12,4 g
Proteïnes: 4 g
Greixos: 10 g
G. mono: 6 g

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

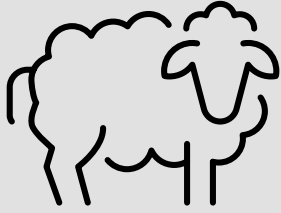


Descobrix les propietats i els beneficis de la carn de corder: font de proteïnes, vitamines i minerals essencials, i ideal per a una dieta equilibrada.

Habitualment associem el consum de corder a les festes de Nadal, als dinars en dies especials o a les torrades de xulles, però la carn de corder té moltes més possibilitats culinàries de les que solem fer habitualment i, encara que és una carn molt estesa en la nostra gastronomia, no l'aprofitem igual que en altres cuines com l'àrab, per exemple. Vegem, doncs, quins tipus de corder ens podem trobar en el supermercat, quins són els millors talls i quins beneficis i propietats té esta carn.

Carn de CORDER

Propietats i beneficis



Quins tipus de corder hi ha?

N'hi ha diversos tipus segons l'edat de l'animal:

El lletó o corder de llet, animal no deslletat de trenta o quaranta dies, es considera una carn tendra i delicada, molt preuada.

El corder recental no sol superar els cent dies d'edat i canal pesa 13 kg, com a màxim.

El ternasco és de raça autòctona d'Aragó i té, aproximadament, dos o tres mesos d'edat.

Una altra de les varietats que cal tindre en compte és el **corder pasqual**, que, a diferència del lletó o el **ternasco**, s'alimenta de pastures i concentrats, per això també és conegut com a corder de pastura. La seua edat oscil·la entre quatre i dotze mesos.

Beneficis i propietats del corder

La carn de corder és un tipus de carn roja amb un alt valor nutricional, important per a una alimentació correcta. Els principals components de la carn de corder són l'aigua, la proteïna de valor biològic elevat i el greix. El greix d'esta carn varia quantitativament en funció de l'edat de l'animal i de la peça que consumim. Així, a mesura que augmenta l'edat de l'animal, augmenta la quantitat de greix. Pel que fa a les peces, les xulles de pal són una de les parts més grasses; en el cas de la cuixa, el contingut de greix és la mitat, semblant al de la vedella semigrassa.

A més, el corder és font de minerals, entre els quals destaquen el fòsfor i el zinc, que ajuden al manteniment dels ossos, i el potassi, que contribueix al funcionament normal dels músculs. A més, esta carn és font de vitamines com ara la niacina i la vitamina B₁₂, que ajuden a regular el funcionament del sistema nerviós i a disminuir el cansament i la fatiga.

Parts del corder: quins són els millors talls?

Els talls de corder següents són els clàssics que coneixem de sempre, però, hui dia, estes peces s'han adaptat a les necessitats dels consumidors, ja que, com que són peces grans, són més difícils de cuinar i de manipular a casa. Per això, respectant estos talls més tradicionals, vorem com podem aprofitar-los al màxim.



1. Costellam. Es troba en la part inferior del llom. És la part de les costelles que també es pot preparar torrada, fregida o a la planxa.



2. Coll. El coll de corder és la base d'alguns guisats tradicionals, com ara la caldereta o el coll estofat, però els productors proposen dos talls nous que anomenen xulles de coll i filet de coll.

Les xulles de coll són rodanxes del coll amb os, no massa grosses, que es poden presentar senceres o tallades per la mitat, ideals per a fer-les a la planxa o a la graella.

El filet del coll és la carn d'un coll sencer desossat, obert com un llibre o un ventall, i marcat amb el ganivet, a punt per a fer-lo a la brasa o a la planxa.



3. Espatla. Són les potes del davant. Més menudes que les cuixes, són molt gustoses i succulentes, amb més proporció de greix que fa que siga una carn molt tendra. Excel·lent per a torrar-la sencera, encara que també es pot trossejar.



4. Cuixa. Les noves propostes passen per fer esta peça més fàcil de menjar i cuinar desossant-la.

Filet de cuixa. Una peça molt tendra, sense os, fàcil de preparar a la planxa, arrebossada o per a fer-ne entrepans, molt popular a la zona d'Aragó.

Turnedó. Rodanxa sense os de cuixa, embolicada amb el mesenter, la tela o l'epipló del mateix corder, d'uns 2-3 cm de gruix. Ideal per a elaborar guisats.

Medallons. Un tall ideal per a fer-lo a la planxa o arrebossat i presentat en format de broqueta.



5. Sella. És un dels talls més preuats, tant sencera com desossada i trossejada, i és ideal per a rostits i a vegades acompanya la cuixa.

6. Falda. És la part allargada que va del coll a la cuixa per la part inferior del corder, i que té una part d'os procedent de les costelles. D'ací es trau el xurrasco, que es pot cuinar sencer a la brasa com les costelles de porc, o al forn.



ALIMENTACIÓ ESPORTIVA

No només per
a atletes

La nutrició esportiva és un tipus d'alimentació o dieta que persegueix l'objectiu de preparar el cos i les diferents fonts energètiques per a la consecució d'objectius durant els entrenaments o les competicions. En esta classe de nutrició es fan servir aliments i begudes aptes per a qualsevol dieta, a més de productes ideats i produïts per al consum previ a la pràctica esportiva, durant la pràctica o després.



En funció de la pràctica esportiva, cal donar més importància a uns aliments que a uns altres, en relació amb les quantitats i els moments de consum.

Tipus d'alimentació esportiva

Si ens preguntem quants tipus d'alimentació esportiva hi ha, hem de tindre en compte que hi ha moltes respostes correctes, perquè hi ha tants tipus d'alimentació esportiva com esportistes.

Partint d'esta premissa, la nutrició esportiva pot variar segons l'esport que es practique i els objectius. Hem de tindre en compte quins són els puntals de l'alimentació esportiva:

Hidrats de carboni

Moltes vegades, i en molts mitjans, han estat demostrats perquè se'ls ha relacionat directament amb el guany de pes. Tanmateix, són el gran aliat en tots els esports. Se'ls ha de donar més pes en els entrenaments de llarga duració o d'alta intensitat. En són algun exemple les creïlles, el moniato, la pasta, l'arròs i altres cereals, etc. Se'n poden trobar formats específics per a l'esport, com ara barretes, gels, begudes isotòniques, etc.

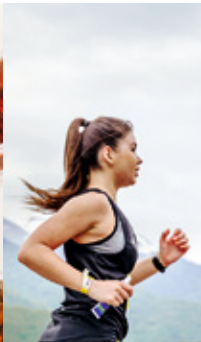
Proteïnes

Són un macronutrient indispensable per a la recuperació muscular i, per descomptat, per a afavorir l'augment de massa muscular o evitar-ne la pèrdua. Les proteïnes es troben en la carn, el peix, els ous i els lactis, però també en suplementes com les proteïnes de sèrum de llet o vegetals provinents del pèsols, la soja, etc.

tema del mes



Les begudes isotòniques i els gels per a hidratar-nos, juntament amb les proteïnes i els greixos de bona qualitat, com ara la fruita seca, els ous o el salmó, seran bons aliats quan practiquem esport.



Greixos

Evidentment, ens referim a greixos saludables i no saturats. Són un nutrient que s'emmagatzema en el nostre organisme com a reserva energètica i que s'activa en pràctiques de molt baixa intensitat, com ara caminar, córrer a poc a poc, etc. A més, són clau en els processos hormonals que ens permeten absorbir diferents vitamines. Estan presents en la fruita seca, l'oli d'oliva, les llavors i en suplementes com l'omega-3.

Hidratació

És clau per a mantindre'ns hidratats i regular la temperatura corporal durant els entrenaments o les competicions. A més, prendre begudes amb electrolïts o sals minerals ens pot beneficiar, perquè ens ajuda a evitar possibles rampes, que solen donar-se quan el cos es deshidrata.

En funció de la pràctica esportiva, cal donar més importància a uns aliments que a uns altres, i amb importància ens referim a les quantitats i els moments de consum. Al cap i a la fi, l'alimentació esportiva és una dieta equilibrada que respon als nostres objectius i a les nostres necessitats energètiques.

a examen

Com trie el menjar del meu gos?

Coneix els diferents tipus de menjar que hi ha per a gossos i els seus beneficis. Aprén a triar la millor opció per a la salut de la teua mascota.

Estar a càrrec d'una mascota, en este cas un gos, és una gran responsabilitat que comporta un gran nivell de dedicació. Este compromís implica una criança responsable i una alimentació adequada a les necessitats del gos. Si posem el focus en l'alimentació que necessita la mascota, sempre sorgixen dubtes pels diferents tipus de menjar que podem trobar en el mercat. Per això et donarem informació sobre l'alimentació BARF, el pinso, el menjar humit i el menjar deshidratat per a gossos.



Alimentació BARF

És una dieta basada en **aliments frescos i sense processar**, com ara carn crua, vísceres, fruita, verdura i ossos carnosos, amb els quals cal tindre una cura especial perquè no s'estellen, ja que poden provocar laceracions i ofecs. És una classe d'alimentació que s'ha popularitzat pels avantatges que té, com ara ser **més natural i baixa en cereals**, cosa que pot afavorir una millor digestió, l'enfortiment de la mandíbula i un pèl més brillant. Ara bé, hem de tindre en compte els desavantatges d'alimentar el gos amb aliments crus, com ara les **infeccions bacterianes** o les **dificultats per a digerir** esta classe d'aliments.

Pinso tradicional

La gran majoria de les dietes dels gossos són a partir de **pinso**, que són boletes o croquetes seques de mides diferents segons el tipus de gos. El pinso es compon de proteïnes, greixos, carbohidrats, vitamines i minerals. D'esta manera, amb un únic tipus de menjar el teu amic de quatre potes pot

obindre l'energia i els nutrients que necessita per al dia a dia. A més, els **formats** solen ser **senzills d'emmagatzemar**. Un inconvenient que podem trobar en el pinso és que **no resulte abellidor** al gos.

Menjar humit

Potser és un dels **menjars preferits** dels gossos, ja que són superabellidors per a ells. Contenen una humitat molt alta, amb carn i vegetals generalment en paté o a trossos en salsa gelatinosa. És un **aliment ideal** per a cadells o gossos seniors perquè resulta molt fàcil de mastegar. El menjar humit és un aliment ideal per a celebracions amb el gos, per al seu aniversari o perquè tinga un plat especial i variat els dies més assenyalats. Com a inconvenient, cal tindre en compte que és un aliment del qual no s'ha d'abusar, ja que **pot generar tosca dentària**.

Menjar deshidratat

El menjar deshidratat **evita haver d'usar** conservants artificials, per a la qual cosa els aliments passen per un procés de **deshidratació**. Això convertix esta classe de menjar en ideal per a aquelles persones que no vulguen alimentar el gos amb menjar cru pel risc bacterià, però tampoc el volen alimentar

amb menjar amb conservants artificials, com és el pinso. Este menjar comporta una preparació, ja que cal **rehidratar-lo** abans del consum. També és una alimentació **fàcil d'emmagatzemar i menys processada**. Ara bé, pot ser més cara que el pinso i molt sovint els gossos no s'adapten fàcilment a la seua textura.





Festes de maig



el mes de les flors

Coneix maig a Espanya, un mes de festes, tradicions i flors. Disfuta de les seues celebracions i de la bellesa de la primavera en cada racó del país.



viatjar amb gust

Bando de la Huerta: celebra la cultura i la gastronomia de Múrcia

Les Festes de la Primavera de Múrcia són un dels moments més importants de l'any per a la ciutat. Se celebren els dies posteriors a la Setmana Santa i omplinen la capital de color, tradició i alegria. Entre els esdeveniments més emblemàtics d'estes festes destaquen l'elecció de la Reina de la Huerta, la solemne ofrena de flors i el multitudinari Bando de la Huerta, una autèntica celebració de les tradicions hortolanes, lligades de manera tan íntima a la història de la ciutat. Els murcians commemoren este dia en els carrers abillats amb el vestit regional típic.

Quin gust té Múrcia?

Té gust de zarangollo, conegut com el plat típic de l'horta, amb una base de carabasseta i ou a la qual s'afeg creïlla per donar-li més consistència. Té gust de marinera murciana, la tapa imprescindible d'ensaladilla i anxova. I té gust de paparajotes, un dolç icònic fet amb fulles de llimera recobertes amb un pasta de farina, llet i ou que es frigen i s'empolvoren amb sucre en pols i canella.



Si volem disfrutar al màxim d'esta festa, no pot faltar una visita a les barraques de les penyes hortolanes per a assaborir el menjar típic de Múrcia. A l'esquerra, fotos de dos plats típics murcians: el zarangollo i una marinera murciana. Dalt, decoració floral durant les Festes de la Primavera.



Estos dies de primavera, els històrics carrers de Còrdova es convertixen en l'escenari perfecte per a assaborir la gastronomia de la ciutat. Davall, un plat típic de salmorejo cordovés, al costat de l'Alcázar de los Reyes Cristianos. Sobre estes línies, uns turistes fan fotos dels patis decorats amb nombroses varietats de flors i plantes.



Festa dels patis de Còrdova: tradició i flors

Com ja és tradició des de 1921, els patis i jardins del centre històric de l'emblemàtica ciutat andalusa visten les millors gales florals per participar en el Festival dels Patis de Còrdova, que se celebra cada any les dos primeres setmanes de maig, coincidint amb el moment àlgid de la primavera. Els patis estan decorats amb nombroses varietats de flors i plantes presentades amb cura i de manera atractiva. Els propietaris cuiden les seues propostes florals durant tot l'any per lluir-les en la màxima esplendor en esta gran celebració, que ha esdevingut Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO i atrau visitants de tot del món.

Salmorejo: Còrdova al plat

Esta deliciosa crema freda feta a base de tomaca dona encara més color a una Còrdova repleta de flors. El salmorejo se servix a totes hores en tavernes, bars, restaurants i cases per delectar tot el món que busca un refrigeri fresquet, lleuger i ple de sabor. Hi ha algun plat més cordovés que el salmorejo?



Si a passejar pels històrics racons de la ciutat de Girona en plena essencial primaveral li sumem disfrutar de la seua proposta culinària, el pla és redó del tot. A l'esquerra, la catedral de Girona amb uns arbres artificials en les escales durant el festival del Temps de Flors.

Temps de Flors: l'esplendor floral de Girona

A punt de celebrar-ne la 71a edició, el festival Temps de Flors de Girona s'ha consolidat com un esdeveniment ineludible en l'agenda de la ciutat catalana. Durant esta festa primaveral, patis i jardins exposen ornaments florals per emmarcar un itinerari que el visitant pot disfrutar recorrent espais públics, però també privats. Entre les nombroses activitats complementàries al voltant de l'exposició, destaquen el mateix concurs de flors, el de fotografia i el d'aparadors, que s'han convertit també en una tradició.

Un mosset floral

Estos dies, aprofitant la floració, els plats servits en la ciutat incorporen flors comestibles. En són un bon exemple els espàrrecs blancs a la brasa amb cremós de saüc o bé les melmelades o compotes de flors com la violeta o les roses. Girona ofereix flors per a tots els sentits!

Descobrix el teu protector solar ideal

És important que triem el protector solar que s'adapte millor a les nostres necessitats i al nostre tipus de pell, a més de seguir sempre totes les indicacions per a aplicar-lo correctament i garantir-ne així una acció efectiva. Descobrix com funciona el protector solar i quins tipus n'hi ha i aprén a triar el més adequat per a fer esport a l'aire lliure.

Què és el protector solar i què significa el número FPS?

Els protectors solars reflecteixen o absorbixen els rajos ultraviolats A i B, de manera que protegeixen contra els dos tipus de radiació i en reduïxen la penetració en la pell, amb la finalitat que no perjudiquen els nostres teixits ni les cèl·lules que els formen.

Estos rajos ultraviolats són els causants de les cremades en la pell i ocasionen la pèrdua d'elasticitat, arrugues i altres efectes relacionats amb el fotoenvelliment; a més, augmenten el risc de càncer de pell. Per això, és fonamental saber què és **l'FPS o, factor de protecció solar**, l'índex que mesura la capacitat protectora d'un protector solar contra els efectes nocius de la radiació ultraviolada de tipus B (UVB) sobre la pell i ens indica el temps que la pell pot estar al sol sense que aparega enrogiment o es produïska una cremada solar. És important recordar que no hi ha un protector solar que pugui bloquejar tots els rajos UVB al 100%.

Tipus de protectors solars

En crema: és el format més clàssic i popular. Les cremes solen ser molt efectives per a protegir la pell, ja que la seua consistència més densa pot crear una barrera més duradora contra els raigs UV.

En esprai: són còmodes i fàcils d'aplicar. S'arruixen directament sobre la pell i s'escampen amb un lleuger massatge. Són els més recomanables per a cobrir àrees grans o de difícil accés.

En barra: són compactes i fàcils de transportar.

Es presenten en forma sòlida i llisquen directament sobre la pell. Són els més adequats per a l'aplicació precisa en àrees específiques, com els llavis, el nas, les orelles i les cicatrius.

En oli: contenen filtres solars i olis nutritius que ajuden a mantindre la hidratació de la pell. És important recordar que els olis solars tenen generalment un factor de protecció solar més baix i no han de substituir els protectors solars tradicionals quan es necessita una protecció intensa.

Protecció
baixa
FPS
6 - 10

Protecció
mitjana
FPS
15 - 25

Protecció
alta
FPS
30 - 50

Protecció
molt alta
FPS
+50

Quina crema convé posar-se quan fem esport a l'aire lliure?

El protector solar que triem s'ha d'integrar perfectament en la rutina d'exercici físic. Per això, qui practica esport a l'aire lliure ha d'usar un protector solar que complisca els requisits següents:

- **Fórmula avançada i textura lleugera:** a més de filtres solars, ha d'incloure ingredients antioxidants i reparadors. Pel que fa a la textura, es recomana que siga lleugera, perquè el producte s'absorbsca de pressa i no deixi residu en la pell.
- **Resistència a l'aigua:** és important que el producte siga tan resistent com es pugui a la suor i a l'aigua perquè mantinga l'eficàcia el màxim temps possible.
- **Factor de protecció:** quan fem esport ens exposem a diferents radiacions i és molt recomanable que ens protegim davant de totes amb un protector d'ampli espectre.
- **Fotoprotecció oral:** la fotoprotecció oral és una gran ajuda per a multiplicar la resistència de la pell al sol. Esta protecció permet complementar la tòpica, però és important recalcar que no perquè ens prenguem una píndola haurem de deixar de posar-nos crema.

Pedicura: què és i com beneficia els peus

Coneix què és la pedicura i com t'ajuda a cuidar-te els peus. Este tractament millora la salut de les ungles, prevé infeccions i et deixa els peus suaus.

Pas a pas per a una pedicura perfecta

1. Remulla els peus

Ompli un recipient amb aigua tèbia i afeg-li sabó neutre o sals de bany. Submergeix els peus dins durant 10 o 15 minuts per a suavitzar la pell i facilitar l'eliminació d'impureses.

2. Exfolia'ls i elimina'n les durícies

Usa un exfoliant específic per a peus i aplica'l amb massatges circulars. Després, amb una pedra tosca o una llima, frega suaument les zones amb durícies, com els talons i la planta del peu.

3. Talla les ungles i llima-les

Torça't els peus amb una tovalla i talla't les ungles en línia recta per a evitar que les ungles s'encarnen. Després, llima'n les vores suaument per a donar-los forma i evitar que s'enganxen.

4. Cuida les cutícules

Amb un bastonet de taronger o un empenyedador de cutícules, retira suaument la pell morta al voltant de les ungles. No és recomanable tallar les cutícules, ja que protegeixen l'ungla d'infeccions.

5. Hidrata't els peus i fes-los massatges

Aplica una crema hidratant o un oli nutritiu als peus i presta una atenció especial als talons i a les zones més seques. Fes massatges circulars per a millorar la circulació i relaxar els músculs.

6. Aplica'ls esmalt (opcional)

Si vols pintar-te les ungles, aplica'ls primer una base protectora per a evitar que l'esmalt les taque. En acabant, aplica'ls el color que tries en capes fines, deixant que s'asseque entre cada una. Acaba amb una capa de brillant o *top coat* per a allargar la duració de l'esmalt.

Beneficis de la pedicura per als peus

- **Millora la circulació sanguínia,** gràcies als massatges i a la hidratació.
- **Prevé infeccions i fongs,** ja que manté els peus nets i les ungles ben cuidades.
- **Suavitza la pell i elimina durícies,** i això reduïx la possibilitat de clavells i ulls de poll.
- **Aporta una aparença més saludable** i estètica, amb unes ungles ben formades i cuidades.
- **Relaxa l'estrès i l'alleuja,** i es convertix en un moment d'autocura i benestar.

Tipus de pedicura

Pedicura bàsica: inclou el remull, l'exfoliació, el tall i la llimada d'ungles, la cura de cutícules i la hidratació.

Pedicura spa: a més de la pedicura bàsica, inclou massatges, màscares hidratants i aromateràpia.

Pedicura amb esmalt semipermanent: s'aplica a les ungles un esmalt de llarga duració que les manté impecables durant setmanes.

Pedicura brasilera: es fa amb guants i botins hidratants que suavitzen la pell abans del tractament.

Pedicura mèdica: requereix l'atenció d'un especialista per a tractar problemes com les ungles encarnades o infeccions.

En què consistix la pedicura?

La pedicura és un tractament estètic i de cura per als peus que inclou la neteja, l'exfoliació, la hidratació i l'embelliment de les ungles.

A més de millorar l'aparença dels peus, també ajuda a mantindre la salut de la pell i a previndre problemes com les durícies o les infeccions.

Armari càpsula: estratègia en moda sostenible

Descobrix l'armari càpsula, una manera sostenible d'organitzar la roba amb peces versàtils i de qualitat

Què és un armari càpsula? Segurament en tens un a casa i no ho saps, però quan parlem d'un armari càpsula ens referim a un guarda-roba minimalista amb un nombre reduït de peces de roba que poden combinar-se entre si. Este armari ha d'incloure peces bàsiques atemporals i unes quantes de més cridaneres i ajustades a la moda del moment, que donaran el toc de distinció als teus *outfits*. Si trobem les peces de roba adequades de l'armari càpsula, no necessitarem res més per a vestir-nos i, amb esta poca roba bàsica, aconseguirem una gran quantitat de *looks* que ens podrem posar en totes les ocasions. El repte és vestir-se usant només entre 33 i 40 peces de roba tota una temporada, entre les quals s'inclouen sabates i complements (encara que en queden fora la roba interior i la d'esport, i altres peces de roba més específiques, com ara els vestits de festa i d'altres que siguen d'ús puntual).

Una estratègia sostenible en moda
L'armari càpsula és un concepte que planteja un enfocament sostenible i minimalista de la roba que tenim en l'armari. L'objectiu no és només facilitar la tasca de triar què ens posem cada dia, sinó disposar únicament de les peces

essencials i limitar-ne el nombre en l'armari, amb la voluntat d'utilitzar la roba de forma més conscient i fomentar un consum més responsable de la moda. Això vol dir que, quan comprem una peça de roba, és preferible que apostem per la qualitat i la llarga durabilitat. El paper del consumidor per a aconseguir una moda sostenible és fonamental. Durant les últimes dècades ha agafat cada vegada més força el moviment *slow fashion*. Este moviment ens recorda que no cal tindre roba nova cada setmana i ens convida a no consumir tant, per a consumir millor.

Trau el màxim partit de la roba
Cuidar bé la roba és important no només perquè parega nova, sinó per a garantir-ne la durabilitat. Si s'optem per unes tècniques de llavada adequades, segons el tipus de teixit, podrem allargar la vida de la roba de forma significativa. Els símbols de cura dels teixits que es troben en les etiquetes de la roba proporcionen una orientació essencial sobre com cal tractar cada peça de roba, i això permet prendre decisions informades sobre la llavada i el manteniment. Quan invertim temps en la cura de la roba, invertim en el potencial del nostre armari per a reflectir la nostra personalitat única i el compromís amb la moda responsable.

Claus per a crear un armari càpsula

1 Definix el teu estil:
identifica la roba que et represente millor i amb la qual et sents més còmoda o còmoda.

2 Tria una paleta de colors:
selecciona una gamma de colors bàsics que combinen entre si i que pugues complementar amb tocs de color.

3 Invertix en peces bàsiques:
prioritza la roba d'alta qualitat i de tall clàssic que pugues usar en ocasions diferents.

4 Afig-li alguns tocs de tendència:
incorpora-hi algunes peces que reflectisquen les tendències actuals sense comprometre la versatilitat de l'armari.

5 Juga amb combinacions diferents:
atreuix-te a combinar la roba de l'armari de maneres diferents per a crear *looks* originals.

La POR

Què és,
quins tipus
n'hi ha i com
es pot superar

La por és una emoció bàsica, actua com una alarma que avisa davant de situacions de perill amb l'objectiu de generar una resposta que neutralitzi esta amenaça. Hi ha moltes pors que ens paralitzen. A continuació t'expliquem com pots enfrontar-t'hi amb èxit.

Per a què servix la por?

Gràcies al sistema que té l'ésser humà per a avançar-se a les situacions de perill, ha aconseguit sobreviure i adaptar-se al medi en què viu, i així ha pogut enfrontar-se als perills que l'amenaçaven, mitjançant la lluita o bé fugint.

Quan disposar-se a travessar un carrer es percep com un risc d'atropellament, en l'organisme es posa en marxa un potent dispositiu amb l'objectiu d'evitar l'accident. A nivell cognitiu, s'avalua si és més eficaç acabar de travessar o tornar al punt d'origen; a nivell fisiològic, es genera una activació extra del sistema nerviós simpàtic perquè el rendiment siga màxim, i a nivell motor, es té més potència per a córrer o saltar fins a un lloc segur.

Biològicament, què fa la por en el cos?

Amb la reacció biològica a la por, es van enfrontant i resolent les situacions d'amenaça que vivim cada dia. Però hi ha voltes en què la por perd este valor adaptatiu i provoca la resposta contrària, la paralització i el bloqueig. Paradoxalment, el que fa és impedir que s'enfronte l'estímul perillós. Això ocorre quan

l'activació fisiològica de l'organisme que es desencadena de sobte és molt intensa i, a més, la interpretació que la segueix és catastrofista.

Quan el cos nota que el cor batega ràpid de manera sobtada, comença a suar, li costa respirar i es produïx una sensació de mareig i inestabilitat. Davant d'esta situació, és fàcil centrar tota l'atenció en la por i generar una espiral en la qual esta por pot arribar al pànic.

No totes les persones tenen la mateixa probabilitat de patir estes reaccions intenses i inesperades d'ansietat. Hi influïxen molts factors i és important tindre una actitud proactiva per a prevenir-les. És important cuidar el valor adaptatiu a la por.

Mantindre un estil de vida marcat per un alt nivell de preocupació de manera indiscriminada augmenta la probabilitat de generar esquemes cognitius automàtics de perill. Estos esquemes afavorixen una vulnerabilitat més gran a patir trastorns d'ansietat. La preocupació és útil quan es pot convertir en un pla d'acció; per tant, preocupar-se de coses que són improbables i sobre les incontrolables o incertes no només és ineficaç, sinó que pot generar efectes secundaris no desitjables.

La por en el cos té una resposta biològica: el cor batega de pressa i el cos comença a suar, a marejar-se, a sentir-se malament...

Davant d'esta reacció intensa i inesperada, no totes les persones tenen la mateixa resposta: la probabilitat de patir estes reaccions dependrà de molts factors, per això és important tindre una actitud proactiva per a poder previndre-les.

10 idees per a enfrontar-se a la por amb èxit

- **Reconèixer el que provoca la por i acceptar-ho**, sense negar-ho ni justificar-ho.
- **Enfrontar-se a la por**, no intentar anul·lar-la.
- **Racionalitzar la por**, no alimentar els pensaments catastrofistes.
- **Començar enfrontant-se a les pors** poc intenses.
- **Proposar-se xicotets passos** progressius per a arribar a la meta final.
- **No evitar les situacions o els objectes** que provoquen por.
- **Buscar models competents**, observar com s'enfronten a les pors les altres persones.
- **Orientar-se a les solucions**, no revisar únicament les potencials amenaces.
- **Visualitzar el procés** que portarà a aconseguir enfrontar-se a la situació/objecte temut i admetre que el procés comportarà dificultats.
- **Buscar l'ajuda d'un professional** si no es pot aconseguir per si mateix.

COM CAL ACTUAR DAVANT D'UNA CRISI DE PÀNIC

- 1/. **Identificar-ne la simptomatologia:** pensar que el que ocorre al cos són els símptomes d'ansietat amb una alta intensitat.
- 2/. **Controlar la hiperventilació:** fer una respiració lenta i profunda fixant-se especialment en l'expiració.
- 3/. **Situar-se en un lloc còmode:** mentre desapareixen les sensacions fisiològiques, cal asseure's i esperar que baixi la intensitat.
- 4/. **Usar autoinstruccions:** repetir-se mentalment frases que ajuden a enfrontar-se a la situació; per exemple, «només és el meu cos que sent ansietat, no passarà res pitjor».
- 5/. **Buscar distractors:** Els distractors ajuden que no continuen augmentant els pensaments catastrofistes.
- 6/. **Envoltar-se de companyia:** rebre suport d'una altra persona pot fer disminuir la intensitat de la situació.
- 7/. **No lluitar contra el pànic:** deixar que passe, sabent que estos episodis solen tindre una duració aproximada d'uns deu minuts.

Mascotes fàcils de cuidar: descobrix quines són



Peix Betta

Explora els animals més fàcils de cuidar i descobrix quina és la mascota ideal per a tu. Troba opcions que s'adaptin al teu estil de vida i al teu compromís.

Tindre cura d'un animal és una gran responsabilitat i comporta un gran compromís durant tots els anys que viu. Abans de triar una mascota, revisa quant de temps i de diners pots dedicar a cuidar-la. Si eres principiant en això de les mascotes, per a tu serà ideal un animal que requereixca unes cures senzilles. Ací te n'oferim algunes opcions:

El peix Betta requereix unes cures senzilles però fonamentals per a la seua salut, com ara:

- **Mantindre un espai ampli i net** que continga arena o grava, plantes, alguna roca i xicotets amagatalls fets amb palets o trossets de plantes.
- **La base de la seua alimentació són els crustacis i els insectes** i es pot complementar amb trossets de verdures.
- **L'aquari s'ha de mantindre a una temperatura d'entre 22 °C i 32 °C.** L'aigua no ha de contindre calç ni clor, per això es recomana l'aigua embotellada, que s'ha de renovar cada set dies.

Cobai

Els cobais són animals molts sociables, per això és molt important tindre'ls per parelles. A més, com que són molt amistosos i els encanta la companyia, convé mostrar-los estima i interactuar amb ells sovint.

Alguns consells per al seu benestar són:

- **El menjar ha d'estar compost per fenc, a més de fruita i verdura fresca.**
- **Sempre han de tindre a disposició seua aigua neta** per a beure.
- **La gàbia ha de ser àmplia**, ha d'estar sempre neta i ha de tindre una zona habilitada per al descans i un llit confortable.
- **La gàbia també ha de tindre una zona amb jocs** i joguets perquè es divertisquen.
- **Han d'acudir al veterinari periòdicament** per a evitar possibles problemes de salut.



mascotes

Canari

Els canaris són ocells sociables i fàcils de cuidar que arriben a viure fins a quinze anys. Alguns consells perquè visquen sans són:

- **La gàbia ha de ser molt àmplia** perquè puguen volar i mantindre's actius.
- **Col·locar a la gàbia un recipient amb aigua** sempre neta per a beure.
- **Mantindre la gàbia sempre neta** i col·locar-hi algun pal on puguen posar-se, o fins i tot algun engrunsador o algun joguet.
- **Els canaris s'han d'alimentar amb fruita i verdura**, com ara carlotes, pomes o espinacs, i també amb una mescla de llavors que es pot comprar en el mercat. L'àlvocat és tòxic per als canaris.
- **Tallar-los les ungles dos vegades a l'any** i col·locar-los, de tant en tant, una banyereta amb aigua tèbia perquè puguen banyar-se.
- **Tapar-los la gàbia per a dormir.**

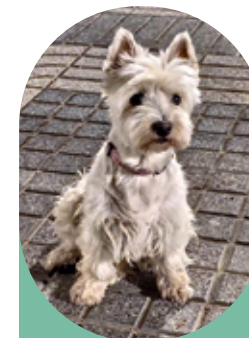


Tortuga
de terra

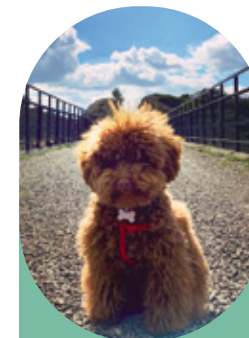
Les tortugues són animals tranquils que requereixen unes cures senzilles i són molt longeves, ja que poden arribar a viure fins a cinquanta anys.

- **L'ideal és tindre-les en un jardí** on puguen prendre el sol, a més de disposar d'una àrea específica per a elles on també tinguen ombra i recer.
- Si han de viure en una casa, **l'ideal és habilitar-los un terrari** molt ampli perquè puguen moure's amb llibertat i, amb un llum de calor, separar dues zones diferenciades: una que estiga entre 30 °C i 35 °C i una altra de més fresca, entre 20 °C i 24 °C.
- **Les tortugues de terra son herbívores** i han d'alimentar-se, sobretot, de verdures de fulla verda fosca, com ara bledes, escarola o créixens. També poden menjar carabasseta, carabassa o cogombre i és recomanable oferir-los flors, com ara roses o hibiscos. A tot això cal **afegir un suplement de calci**.
- I, encara que són tortugues de terra, els agrada **prendre un bany de tant en tant**, així que és recomanable posar-los un recipient amb aigua a prop i... a 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



WESTY
Ginesa



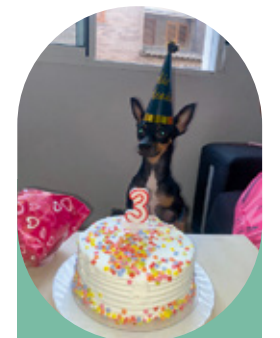
SUMMER
María



OREO
Andrea



TOBY
Danute



FEDE
Isabel

Com cal fomentar la gratitud en els xiquets

Ensenyar els fills a ser agraïts els ajuda a desenvolupar una actitud positiva i a valorar el que tenen. Descobrix com pots fomentar la gratitud dia a dia.

QUÈ ÉS LA GRATITUD

La gratitud és una de les moltes emocions positives que es poden sentir. Consistix a centrar-se en les coses bones de les nostres vides i a sentir-se agraïts pel que tenim. Poden ser coses que les persones donem per fetes, com ara tindre un lloc per viure, menjar, aigua potable, amics i família, però també pot ser per un regal, per vore l'eixida del sol, per poder passejar per la platja o pel simple fet d'estar vius. Donar les gràcies és una de les primeres regles socials que molts pares ensenyen als fills. Lluny de ser un simple acte de cortesia, és un sentiment profund de reconeixement i estima cap a tot allò que influïx en la nostra vida. Hi ha nombroses formes de promoure la gratitud a casa. En primer lloc, hem de ser un model a seguir, practicant la gratitud nosaltres mateixos i establint tradicions familiars que la fomentin.

BENEFICIS DE FOMENTAR LA GRATITUD EN ELS XIQUETS I XIQUETES

- **Millora les relacions socials i dona lloc a unes relacions més duradores.** Que els menuts siguin agraïts i no donen les coses per fetes pot millorar la seua capacitat d'empatitzar.
- **Fomenta l'optimisme.** El fet d'estar pendents de les coses bones que tenim al voltant ens porta a tindre una actitud més optimista, perquè dirigim l'atenció a aspectes que ens agraden de la vida. Això contribuïx a la felicitat personal i enfortix les relacions interpersonals, a més de promoure un ambient familiar harmoniós.
- **Potència la generositat.** Si els xiquets estan agraïts, tendixen a mostrar més generositat. És un bucle de comportament positiu.
- **Genera benestar emocional.** És un fort escut contra l'estrès, fa sentir els menuts més tranquils. El fet de mirar totes les coses bones que els envolten evita que les emocions negatives entren tan sovint en l'atenció. Conduïx a la compassió, la generositat, la felicitat i la salut.
- **Produïx un benestar físic.** La gratitud ajuda a dormir millor, de manera que, físicament, l'infant se sent amb més energia.

Activitats per a practicar la gratitud amb els menuts

Sigues el seu exemple.

Si demostres estima i gratitud envers els altres, els teus fills ho aprendran observant-te. Sigues amable i mostra agraïment en les situacions quotidianes.

Integra la paraula "agraït" en el vocabulari diari.

Si utilitzes esta paraula amb regularitat, els teus fills entendran què vol dir i aprendran a expressar gratitud per les coses que els fan feliços. Anima'ls a expressar estima per les persones que formen part de la seua vida.

Fes una activitat de gratitud en la rutina diària.

Pots dedicar un moment a enumerar les coses per les quals estan agraïts, compartir històries de gratitud i generositat... Això els ajudarà a practicar la gratitud de manera constant.

Ritual d'agraïment

Establix un ritual diari o setmanal en què cada membre de la família compartisca alguna cosa per la qual està agraït. Pot ser durant el sopar o abans de gitar-se.

Tauler de gratitud.

Crea un tauler en el qual cada membre de la família puga escriure o dibuixar coses per les quals està agraït. Poden ser xicotetes notes adhesives, dibuixos o inclús fotos que representen coses positives en la seua vida.

Actes de bondat

Involucra tota la família perquè faça actes de bondat envers els altres, com ara ajudar un veí, donar joguets o roba a qui ho necessita o participar en activitats de voluntariat en la comunitat.

Llista d'agraïment

Mantín una llista contínua de coses per les quals esteu agraïts com a família. Poden ser coses materials, moments feliços, èxits personals o qualsevol altra cosa que porte alegria i gratitud a les vostres vides.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Charter creix un 6% en nombre de tendes el 2024 fins a fregar les 480 franquícies

Consum va facturar 781,6 milions d'euros a la seua franquícia Charter el 2024, un 12,7% més que l'exercici anterior. Es van obrir 43 tendes fins a arribar als 479 supermercats a tot Espanya, repartits per la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, Andalusia, la Regió de Múrcia i Aragó, xifra que representa un creixement del 6,7% de la xarxa respecte de 2023. Amb estos nous establiments, Charter va sumar més de 12.550 m² de

superfície fins a fregar els 140.500 m² de sala de vendes global. L'expansió de Charter ha tingut lloc en 2024 a les mateixes comunitats autònomes que els últims anys, fonamentalment, a Catalunya i la Comunitat Valenciana, que han concentrat el 77% de les obertures, amb 17 obertures i 16, respectivament. La franquícia de Consum ha obert 6 tendes a Castella-la Manxa, 3 a Andalusia i 1 a la Regió de Múrcia.

Desenvolupament local

Amb la franquícia Charter, Consum complix l'objectiu social de donar servei a les xicotetes poblacions i barris urbans que no disposen de població suficient per a la implantació d'un gran supermercat, però que necessiten una bona instal·lació per a les compres diàries. Charter continua el seu objectiu de crear un vincle de col·laboració amb el comerç tradicional de cada zona.



Qualitat / Sostenibilitat

El XII Encontro #DecirHaciendo reuneix diversos experts per debatre sobre la importància del benestar emocional en el treball

Amb lema "Parlem clar de benestar emocional", Consum va celebrar al febrer el XII Encontro #DecirHaciendo, a la qual va convidar quatre experts perquè debatiren i compartiren les seues experiències sobre salut mental en l'entorn laboral. Hi van participar la psiquiatra Belén Colomer, del Parc Sanitari Sant Joan de Déu; la directora general de Salut Mental d'Avanta Grupo, Olga Merino;

el director d'Alper, Formación y Desarrollo, David Alpuente, i el director de Personas i Benestar de Consum, Pedro Hernández. Durant la jornada, que va tindre lloc a l'ADEIT de València, es va parlar de la importància de fomentar uns hàbits saludables, de posar-los en pràctica i de contribuir a la creació d'una cultura empresarial que prioritze el benestar mental i emocional de tots els treballadors.

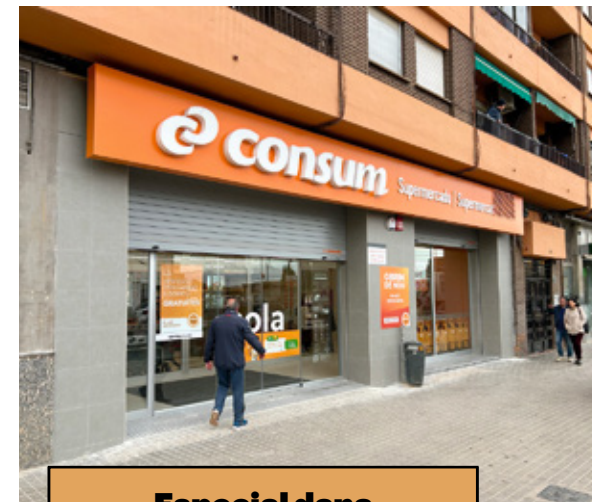
Solidaritat

Consum Cooperativa, premiada com a Companyia de Distribució Sostenible i Solidària pel Banc d'Aliments de València

Consum rep el guardó com a Companyia de Distribució Sostenible i Solidària en la III edició dels Premis Humanitaris del Banc d'Aliments de València. Els guardons reconeixen la tasca desinteressada i solidària de voluntaris, organitzacions i empreses que han contribuït de manera significativa a la millora de la qualitat de vida dels més necessitats. Javier Quiles, director de Relacions Externes de la Cooperativa, va arrebplegar el premi en una gala que va tindre lloc el 21 de febrer a Casa Bernal, a la localitat de la Pobla de Vallbona.



notícies



Especial dana

Consum reobri nou tendes a la zona de la dana i continua treballant en les dos que encara estan en procés de rehabilitació

Consum ha reobert durant els mesos de març i abril nou de les tendes afectades pel pas de la dana a la província de València.

Es tracta de les tendes de Paiporta (Ctra. d'Albal), Alfafar (Av. de l'Albufera), el barri valencià de la Torre (Av. Reial de Madrid), Benetússer (Av. Camí Nou), Massanassa (Av. de Blasco Ibáñez), Catarroja (Av. de la Rambleta), Sedaví (Av. del País Valencià) i Algemesí (Av. de la Generalitat). Les dos tendes de Consum que encara es troben en procés de rehabilitació, a Algemesí (Plaça del Mercat) i Aldaia (Av. del 2 de Maig), obriran les portes en les pròximes setmanes.

Més de mil persones treballen des del mes d'octubre passat en el pla de reconstrucció de tendes de Consum, en el qual col·laboren amb més d'un centenar de proveïdors. El projecte comporta la intervenció sobre trenta-nou supermercats Consum afectats; en concret, sobre més de 78.000 metres quadrats construïts, i disposa d'una inversió aproximada de 35 milions d'euros.



Entrenosotros

magazín digital



 **consum**

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

