

Entrenosotros

Saber comprar

¿Qué comida llevar a la playa?:
opciones fáciles y deliciosas

Hoy comemos

Helados saludables
para refrescarte

Mascotas

Cómo viajar
con tu mascota

Es eco, es lógico

Movilidad y turismo
sostenible para este verano

8

CONSEJOS para
hacer la compra
con calor sin
afectar a tu
bienestar



Conócete

Aceptarse a uno
mismo, física
y mentalmente

El tema del mes

Convivir en verano con toda la familia

 **consum**

EDITORIAL consum

Estimados socios y socias

En esta época del año todos tenemos ganas de vacaciones. Nuestro cerebro también; por ello, asocia el verano con conceptos como descanso, relajación, alegría, libertad y desconexión de la rutina diaria. Todo esto le genera emociones positivas que reducen el estrés. Así que, sea cuando sea tu tiempo de vacaciones, pongamos también nuestro cerebro en ese modo. Seguro que te lo agradecerá.

La hidratación es una necesidad fundamental para nuestro cuerpo, sobre todo, en verano, cuando aprieta el calor. Para hidratarnos, además de agua, los helados pueden ser unos grandes aliados. En **Hoy comemos** te damos recetas para que disfrutes de ellos de una forma saludable. Además, cuando las temperaturas suben, hasta las tareas cotidianas, como hacer la compra, pueden convertirse en un desafío para nuestra salud, sobre todo, para personas mayores. En **Salud y belleza** hemos preparado una guía práctica para comprar, con calor, pero sin riesgo para la salud.

El verano es sinónimo de vacaciones. En **Es Eco** te mostramos cómo disfrutar de ellas con opciones de movilidad sostenible y turismo verde, para que cuides el planeta mientras viajas. Y, si tienes animales de compañía, existen muchísimas opciones para viajar con ellos de forma segura y cómoda. Te lo explicamos en **Mascotas**.

Compartir momentos alegres de diversión y aprendizaje fomenta la cercanía entre los niños y las familias. Como compañero de juegos, puedes ofrecerles oportunidades para que aprendan y establezcan vínculos en casa, unos vínculos fundamentales para su etapa adolescente. En **Cuidado infantil** te damos pautas para hacerlo. Un momento de diversión en familia puede ser pasar un día en la playa. Si te surgen dudas sobre qué comida llevar, quédate con nuestras recomendaciones en **Saber comprar**. ¡Te sorprenderán!

Muy típico de las familias españolas es irse de vacaciones todos juntos, ya sea porque se comparte casa de pueblo o apartamento en la playa o porque se planifica un viaje con todos. Es nuestro **Tema del mes**: cómo pasar las vacaciones en familia (incluso varias familias juntas) sin que se nos dispare el estrés, repartiendo tareas y, dejando claro, que compartir unos días no significa estar todo el rato juntos. ¿Te interesa?

La autoestima se forma desde la infancia y evoluciona con las experiencias, las interacciones sociales y el contexto. En la adolescencia, es particularmente vulnerable debido a los cambios físicos y la búsqueda de identidad. En **Conócete** te damos consejos prácticos para fortalecer tu autoestima, tengas la edad que tengas.

Éstos 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 verano!

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), Sarrilà 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...

Javier Castillo.

8 Hoy comemos...

Tres ideas de helados saludables para refrescarte este verano.



10 Los frescos

Sandía y melón.

12 El tema del mes

Convivir en verano con toda la familia.

15 A examen

Insecticidas y usos según los tipos de plagas más comunes.

16 Viajar con gusto

Escapada improvisada a Baleares.

20 Saber comprar

¿Qué comida llevar a la playa?: opciones fáciles y deliciosas.

21 Salud y belleza

Cómo hacer la compra con calor sin afectar a tu bienestar.

22 Es eco, es lógico

Movilidad y turismo sostenible para este verano.



Una de las claves para pasar un buen verano es desconectar de las rutinas y buscar disfrutar del tiempo libre y de la convivencia en familia.

24 Mascotas

Cómo viajar con tu mascota: consejos clave.



27 Conócete

Aceptarse a uno mismo, física y mentalmente.

28 Cuidado infantil

Cómo fomentar el ocio activo en niños.

30 Noticias Consum

- Consum facturó 4.707,3 millones de euros en 2024, un 7,3% más que el año anterior.
- Más de 3.500 puestos para trabajar en la Cooperativa este verano.
- Consum abre las ocho primeras tiendas del ejercicio 2025.
- La Cooperativa celebra sus juntas delegadas de socios consumidores.



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, estamos introduciendo de forma progresiva las etiquetas electrónicas en todas las secciones de pescadería de nuestros supermercados. En ellas se indica, entre otra información, el origen del producto, el método de captura o si es fresco o congelado. Por ello, evolucionar al etiquetado digital permite mejoras como actualizaciones automáticas, eliminando el uso continuado de papel y tinta, la reducción de los residuos y una mejora en el trabajo de nuestros compañeros.

En Consum escuchamos a nuestros clientes. Envíanos un correo a comunicacioncorporativa@consum.es y ¡cuéntanos tus ideas!

Juntos hacemos Consum



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.



Compartiendo trucos y consejos

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

Truco ganador ★★★★★

Testigo de la cadena de frío casero
Mi truco me ayuda a detectar si se ha producido rotura de la cadena de frío en los alimentos que dejamos en el congelador, sobre todo cuando vamos a estar un tiempo fuera de casa. Utilizo una botella pequeña de plástico (de las de agua mineral, por ejemplo) y la lleno de agua hasta la mitad. Luego la pongo en el congelador en posición vertical y, cuando el agua ya está congelada, dejo la botella dentro del congelador en posición horizontal. De esta manera, si se produjera un corte eléctrico duradero (como el de hace unos meses) y una rotura en la cadena de frío de los alimentos, el agua cambiaría de posición y eso nos serviría de testigo.

María de la Cruz

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK
«Muchas gracias Consum, por permitirme trabajar con vosotros. Toda una experiencia y una gran familia.»



INSTAGRAM
«Perfecto. El embutido que se vende desde luego es de lo mejor que hay en el mercado.»



X
«En mi humilde opinión, los helados de Consum de marca propia están geniales.»

Los 5 de...

Javier Castillo

Javier Castillo (Málaga, 1987) es un escritor y autor español que ha conquistado las listas de superventas. Su carrera literaria despegó con *El día que se perdió la cordura*, una obra que autopublicó en 2017 y que se convirtió en poco tiempo en un éxito rotundo. Gracias a la acogida de su primera novela, dejó su carrera como consultor financiero y se volcó de lleno en la escritura. Entre sus obras más destacadas se encuentra *La chica de nieve*, que ha superado el millón de ejemplares vendidos y cuenta con una exitosa adaptación televisiva en Netflix. Su último trabajo, *La grieta del silencio*, publicado en 2024, sigue consolidando su lugar en el panorama literario actual.



Café. Tomo demasiado café. Creo que hay días que tengo más café que sangre recorriendo mi cuerpo. Aunque admito que no me sirve cualquier café y también soy muy particular en la manera en la que me lo tomo, hasta el punto de ser parte de mi proceso de escritura. Me preparo el café con un poco de leche, me siento a escribir y solo me lo tomo cuando ya está frío.



Claras de huevo. Están en todos mis desayunos. Ya sea en forma de tortitas de avena, revueltas con tomate picado o como una tortilla sobre un poco de pan. Son saludables y me sacian lo suficiente para aguantar toda la mañana sin picoteos que corten el ritmo de escritura.



3

Por la realización de este reportaje, Javier Castillo y Consum entregan **500 €** a la **Fundación Ochotumbao & Asociación Mahican**. Entre las iniciativas solidarias de la Cooperativa destaca el programa Profit de donación de alimentos, el programa de **Ventas Sociales**, así como las colaboraciones de acción social que mantiene con diferentes ONG. Durante el 2024, el Programa Solidario de la Cooperativa obtuvo una dotación de 27,9 millones de euros, la mayor parte destinada al **ODS 2 Hambre cero**, a través de su programa Profit.

Aguacate. No es que tenga que tomarlos todos los días. Pero, si puedo, siempre tomo alguno: en el desayuno, en las ensaladas o como parte de un poke para almorzar. Es difícil encontrarles el punto de maduración, y por ello tengo un juego personal en el que celebro como un pequeño éxito cuando están perfectos sin manchas negras. Decidme que no soy el único (je, je). Si queréis probarlos de un modo que están increíbles, probad el batido de aguacate con canela.

Aceite de oliva virgen extra.

Soy un amante de cualquier cosa que suponga empapar el pan con aceite. Me gusta en el plato con un poco de sal que, depende del día, es de un tipo u otro: a veces, sal blanca; otras veces, sal negra del Himalaya, que deja un sabor a huevo frito que me transporta directo a mi infancia.



Fresas.

Cuando llega la temporada de fresas, soy la persona más feliz del mundo. Creo que podría vivir a base de ellas. A veces sustituyen una cena entera, otras veces solo son el postre. No me gusta cortarles las hojas antes de comerlas, porque parte del encanto está en dar el bocado al tiempo que sostienes el cáliz entre los dedos. Y si las tomas en compañía, mejor.



3 ideas de helados saludables para refrescarte este verano

Descubre tres recetas de helado casero, fáciles de preparar con ingredientes simples. Sorprende a todos con combinaciones deliciosas.



Energía: 23 kcal
Hidratos de carbono: 4,6 g
Azúcares simples: 4,55 g
Proteínas: 0,7 g
Grasas: 0,3 g
G. saturadas: 0,04 g
G. poli: 0,05 g
G. mono: 0,01 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 0,7 g



La hidratación es una necesidad fundamental para nuestro cuerpo que va mucho más allá de los momentos de intensa actividad física o de un caluroso día de verano. Nuestro organismo requiere un aporte regular de líquidos constantemente, incluso cuando estamos en reposo. Esta reposición hídrica no depende únicamente del vaso de agua; de hecho, numerosos alimentos frescos (frutas, verduras...) y, de forma complementaria en esta época del año, ciertos helados pueden ser grandes aliados para contribuir a la ingesta diaria de líquidos.

Alimentos aliados:

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

La **sandía** y los **tomates**, con un **92%** y un **94%** de agua, respectivamente, y el **melón**, las **fresas**, las **naranjas**, los **pepinos** o la **lechuga**, con un **95%** de agua, son excelentes ejemplos de alimentos hidratantes. Consumirlos en ensaladas, batidos o simplemente como snacks aportan no solo líquido, sino también vitaminas, minerales y fibra. Las sopas frías y las cremas ligeras de verduras son también magníficas opciones que combinan hidratación y nutrición en un solo plato, como el gazpacho o el salmorejo).

HELADOS: ¿QUÉ PASA CON ELLOS?

La clave está en su principal componente: el **agua**. Los **helados, sorbetes** y **polos** son, en esencia, líquidos congelados. Los sorbetes y polos, al no llevar lácteos, pueden superar el **80-90%** de agua. Optar por versiones caseras donde se controlan los ingredientes es una alternativa muy inteligente. La elaboración de helados, polos o granizados caseros es sencilla y no requiere de mucho tiempo, solo tener paciencia para que adquieran consistencia.

HELADO DE PEPINO Y LIMÓN*

Tiempo: 40 min

Ingredientes: (2 personas)

- 150 g de pepino
- 120 g de limón
- 10 g de menta
- Chile en polvo al gusto

Preparación:

- Lava el pepino y quítale toda la cáscara y las semillas.
- Corta el pepino en trozos pequeños y colócalos en una bolsa de plástico con cierre hermético; congélalos durante 8 horas.
- Pasado el tiempo, licúa el pepino junto con el limón y la menta hasta que quede una mezcla suave.
- Sirve el helado de pepino y limón con el chile en polvo y la ralladura de limón para añadir sabor.

GRANIZADO DE SANDÍA CON ARÁNDANOS

Tiempo: 10 min

Ingredientes: (2 personas)

- 500 g de sandía
- 80 g de arándanos azules
- 80 g de arándanos rojos
- Hielo picado (al gusto)

Preparación:

- Quita la cáscara de la sandía y córtala en trozos.
- Pasa los arándanos por la licuadora, luego agrega la sandía.
- Licúa hasta alcanzar una mezcla suave.
- Agrega el hielo picado y licúa muy poco.
- Sirve en vasos individuales.
- Decora con una ramita de menta o unos arándanos por encima.

Energía: 51 kcal
Hidratos de carbono: 10,7 g
Azúcares simples: 10,7 g
Proteínas: 1 g
Grasas: 0,5 g
G. saturadas: 0 g
G. poli: 0 g
G. mono: 0 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 4,6 g



HELADO DE CHOCOLATE Y CREMA DE CACAHUETE

Tiempo: 10 min

Ingredientes: (4 unidades)

- 30 g de dátiles
- 35 g de crema de cacahuete
- 200 g de leche de coco
- 10 g de cacao en polvo

Preparación:

- Tritura todos los ingredientes y pasa la mezcla a los moldes.
- Congela y desmolda.

Energía: 202 kcal
Hidratos de carbono: 9,2 g
Azúcares simples: 8,6 g
Proteínas: 3,5 g
Grasas: 16,8 g
G. saturadas: 11,6 g
G. poli: 1,2 g
G. mono: 2,9 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 4,9 g

los frescos

SANDÍA Y MELÓN

Frutas de verano

Descubre los beneficios, diferencias y deliciosas formas de disfrutar el melón y la sandía, dos frutas refrescantes ideales para el verano.

España es el cuarto productor mundial de melón, por detrás de China, Turquía y EE. UU. Las principales zonas productoras en nuestro país son Andalucía (sobre todo, Almería), Castilla-La Mancha, Murcia, Extremadura y Comunidad Valenciana. En cuanto a la sandía, el principal país productor es China, seguido de Turquía, Irán y Brasil. España ocupa el decimotercer lugar y las principales zonas productoras son Almería, en invernadero, y Valencia, al aire libre.

Su temporada es de junio a septiembre, aunque, en el caso del melón, podemos encontrarlo todo el año. Los españoles consumimos casi 9 kilos de melón por persona y año, mientras que, de sandía, tomamos casi 8 kilos.

Variedades de sandía

Sandía sin pepitas

Sandía negra

De corteza verde oscuro con rayas más oscuras y pulpa color rojo oscuro, textura crujiente y alto nivel de azúcar. Variedades: Fashion, Fenway y Style.

Sandía blanca

Su pulpa es rojo intenso y su corteza es verde claro o blanco con rayas atigradas verdes, suelen ser muy dulces y de textura fina. Variedades: Boston, Motril y Moon Gem F1.

Sandía mini

De corteza verde clara con rayas atigradas verdes y de forma ovalada en vez de redonda. Variedades: Premium y Kudam.

Sandía con pepitas

Sugar Baby

De corteza color verde oscuro y pulpa rosada. Contiene mucha agua.

Crimson Sweet

Variedad muy dulce, con corteza bastante oscura y pulpa color rojo intenso.

Resistent

Parecida a la anterior, es una variedad resistente y bastante dulce.



Variedades de melón

Cantalupo o melón francés

De forma redonda, muy apreciado por su sabor y aroma. Su corteza es verde claro, con una marca de red muy característica, pulpa anaranjada y textura bastante dura.

Galia

Redondo, de piel fina y pulpa blanda, de color entre verdoso (exterior) y amarillento (interior). De sabor dulce y muy aromático.

Honey Dew

De forma alargada y corteza lisa de color verde claro y pulpa jugosa ligeramente amarillenta. Es de maduración tardía.

Ogen o melón de Canarias

De los primeros de la temporada, pequeño y redondito, corteza fina amarilla y pulpa verde clara, de sabor dulce y jugoso.

Piel de sapo

Conocido también como variedad Pinyonet, es ovalado, con una corteza de color verde oscuro rugosa, pulpa blanca y muy dulce.

Tendral o melón de invierno

Se produce entre noviembre y enero. De forma ovalada, corteza gruesa y rugosa y pulpa blanca con alto contenido de azúcar.

Propiedades y beneficios de la sandía y el melón

La sandía y el melón contienen entre un 90 y un 95% de agua, por lo que resultan muy hidratantes, sin apenas contener calorías. Además, su cantidad moderada de fibra hace que sean unas frutas muy diuréticas, recomendadas para personas con estreñimiento, que tengan hipertensión, problemas de riñón o que siguen dietas de adelgazamiento. Apenas aportan hidratos de carbono ni grasas.

En cuanto a las vitaminas, el melón tiene un alto contenido en betacaroteno, precursor de la vitamina A, con un gran poder antioxidante, que contribuye al buen estado de la piel, cabello y la vista. Mientras, la sandía contiene carotenos, como el licopeno, responsable del color rojo de su pulpa y de gran poder antioxidante también. Además, es baja en potasio.

El melón también nos aporta vitamina C, necesaria para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico; vitamina B, que contribuye a cuidar nuestro aparato digestivo; y ácido fólico, muy recomendable en mujeres embarazadas.

Consejos de compra y conservación

Maduración del melón

Para saber si un melón está maduro, debemos comprobar que sus extremos están un poco blandos y, al cogerlo, nos dé la sensación de que no está hueco.

Debemos elegir los que estén prietos y no tengan marcas.

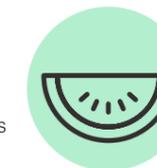


Conservación

Para conservarlo, mejor dejarlo en un lugar fresco y seco.

Maduración de la sandía

Para saber si una sandía está madura, debemos comprobar que contiene una mancha de color amarillo cremoso en su corteza. Al darle golpecitos con los dedos o la palma, debe sonar a "hueco". Si compramos media sandía, su carne sea firme y con bastante agua.



Conservación

La sandía entera se puede conservar durante dos o tres semanas a temperatura ambiente, siempre que esté en un lugar fresco y seco.

vacaciones



tema del mes

Se acerca el verano y, con él, se aproximan las vacaciones, los viajes, los planes organizados y, por supuesto, los improvisados. Una de las claves para pasar un buen verano es desconectar de las rutinas y buscar disfrutar del tiempo libre y de la convivencia en familia. A continuación, planteamos unas ideas sencillas para tener un verano tranquilo y divertido.



CONVIVIR EN VERANO CON TODA LA FAMILIA

y planifica tu día a día teniendo en cuenta que vas a necesitar un ratito para desarrollar esa actividad. Aunque no sea todos los días, si organizamos la agenda para encontrar nuestro momento, cogemos el resto de los planes con muchas ganas y sentiremos que hemos sido personas muy productivas.

Ideas de actividades en familia para disfrutar en casa

No todos los años podemos salir de viaje y a veces las vacaciones tienen que desarrollarse en el hogar. Hay que tener en cuenta que la clave de las vacaciones no es salir de nuestra ciudad o de nuestra casa, sino tener tiempo libre para descansar y tomarnos la vida con calma, poder hacer las cosas que en el día a día no podemos realizar. Os dejamos algunas propuestas de planes:

- **Cocina en familia.** Durante el año prácticamente no tenemos tiempo para cocinar, y dicen que las cosas hechas con amor son las que mejor saben. Proponemos que durante las vacaciones decidáis recetas divertidas para cocinar en familia.
- **Cine fórum.** Como tenemos tiempo, podemos hacer maratones de cine: cada persona elige una película y, al acabar, podemos intercambiar opiniones sobre ellas.
- **Juegos de mesa.** Las partidas de diferentes juegos pueden hacerse interminables, pero eso en verano no es un problema, ya que es el mejor momento para quitarnos el reloj y disfrutar de los piques familiares jugando al parchís, al Monopoly, a cartas o a lo que más nos guste.
- **Manualidades.** Suele ser la actividad más olvidada durante el año, pero una de las más memorables. En verano podemos plantearnos imprimir las mejores fotos del año y crear álbumes de fotos, escribiendo en la trasera de cada una la fecha y el lugar donde se tomó la fotografía.

Convivir con la familia al completo puede ser fácil o difícil, pero debemos tener en cuenta que, si nos organizamos y pensamos en la familia desde cada una de las partes, como un colectivo; si nos guardamos espacios de autocuidado, aunque sea más difícil de organizar, la experiencia familiar y la convivencia serán mucho más satisfactorias para todas las partes.

Viajes familiares: consejos para planificar y disfrutar sin estrés

Viajar, conocer nuevos lugares y gastronomías y, lo principal, construir recuerdos memorables con nuestra familia es la mejor forma de disfrutar del verano. Sin embargo, el estrés suele aparecer debido a que queremos hacer muchos planes y el tiempo es limitado; en este momento, surge la frustración y pueden aparecer los roces de la convivencia. Para evitarlo, pueden ser de gran ayuda los siguientes consejos:

• El día solo tiene 24 horas

No es ninguna invención que el día tiene 24 horas y las personas expertas nos recomiendan dormir unas 8 horas para cargar las pilas a tope. ¿Esto qué significa? En primer lugar, tenemos que descansar las horas que tocan: sacrificar sueño para poder hacer más planes lo único que nos garantiza es aumentar el cansancio y, con ello, aumentar las probabilidades de discusión.

Del mismo modo que no podemos abandonar las horas de sueño, no podemos organizar más planes de los que podemos abordar en un día. En ocasiones, menos es más, y renunciar a algún plan puede aumentar la calidad de otros. Además, debemos dejar algo de tiempo a los planes improvisados, que podrían llegar a ser los mejores.

• Si viajas en familia no viajas solo, reparte las actividades en familia

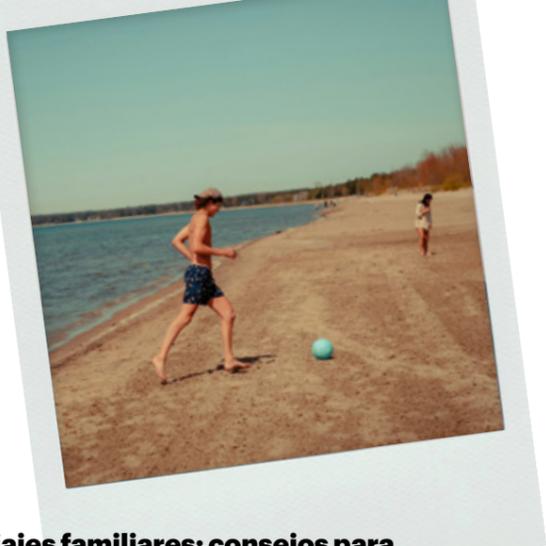
Una de las claves para evitar los problemas de convivencia familiar más comunes en verano es permitir que cada miembro de la familia elija alguno de los planes. Si cada uno selecciona un plan de los que se realizarán durante las vacaciones, la familia se verá fortalecida por varias razones.

La primera es que todos estarán motivados esperando a que llegue su plan. Además, su actitud ante los planes de los demás será mucho más positiva, ya que saben que su momento ya ha llegado o aún está por llegar.

Otro de los grandes motivos es que vais a salir reforzados como familia, os vais a conocer mejor porque compartiréis vuestras aficiones. Y, por supuesto, vais a poder debatir sobre cuál ha sido el mejor plan de las vacaciones. Quién sabe, quizás la persona ganadora puede elegir dos planes en el próximo periodo vacacional.

• Viajar en familia no significa estar siempre juntos

En verano se suelen guardar las rutinas en un cajón para poder restablecer nuestros niveles de energía. Sin embargo, es posible que no queramos renunciar a dejar de hacer cosas que nos hacen felices. Por ejemplo, si disfrutas leyendo, haciendo deporte, meditación, etc., no tienes por qué abandonar esta rutina. Así que organízate, comunica a tu familia qué actividades cotidianas quieres mantener



Insecticidas

Cómo usarlos según los tipos de plaga más comunes

Descubre los tipos de insecticida, cómo funcionan y cuáles son los más efectivos para mantener tu hogar libre de plagas.



Hormigas: cómo prevenir las y eliminarlas

Las hormigas buscan principalmente refugio en sitios húmedos al encuentro de comida o agua. Además, gracias a sus feromonas pueden detectar restos que a priori no son visibles para las personas. De esta forma, para prevenir o eliminar este tipo de insecto, debemos **mantener la casa limpia**, identificar cuidadosamente y **sellar las grietas**, y **usar cebos** o **repelentes naturales como vinagre y limón**. Debemos saber que las estancias del hogar más comunes donde aparecen las hormigas son la cocina, el baño, el comedor y la sala de estar. En estas zonas, las hormigas pueden encontrar humedad y restos de comida por pequeños que sean.



Polillas en casa: cómo deshacerte de ellas

Las polillas pueden aparecer en tu hogar cuando menos lo imaginas y por motivos que no esperabas. Por ejemplo, si tienes ropa guardada mucho tiempo y no la mueves, principalmente en armarios o sitios oscuros sin ventilación. También, mucho cuidado con esas prendas que se pueden quedar olvidadas en una maleta, que no hemos lavado y están impregnadas de nuestro sudor. Este insecto tiene más preferencia por estos tejidos que por la ropa limpia. Para evitar la aparición de polillas, el principal consejo es la **limpieza periódica** y el **mantenimiento de armarios** o muebles de almacenaje. En caso de que ya hayan aparecido, la principal acción a realizar es vaciar y limpiar armarios con **vinagre de limpieza para desinfectar** y ahuyentar, lavar la ropa afectada, utilizar **trampas para polillas** o, de forma más natural, utilizar **bolsitas de lavanda, cedro o laurel**.



Cucarachas: mejores productos y consejos para eliminarlas definitivamente

Las cucarachas pueden aparecer en tu hogar, al igual que las hormigas, en busca de restos de comida, humedad y zonas cálidas. Esto implica que en verano aumenta el riesgo de que aparezcan cucarachas; por ello, en esta estación recomendamos extremar el cuidado. Las principales precauciones que debemos tener son **mantener la casa limpia** y **realizar una limpieza profunda** de las zonas en las que pueden quedar restos de comida: cocinas, comedor, armarios, horno, microondas, etc. Para las cucarachas existe una gran variedad de productos específicos, como los **cebos en gel**, **las trampas adhesivas**, **los aerosoles** e incluso otros remedios más caseros o naturales, como los aceites **esenciales de menta, eucalipto y laurel**.

Los insecticidas son sustancias químicas que se utilizan para eliminar, ahuyentar o controlar los insectos, bien sean de uso doméstico o industrial. Estos productos pueden tener distintas formas de acción, como atacar el sistema nervioso, interferir con el metabolismo o actuar como inhibidores de crecimiento de los insectos. Por su composición química, es imprescindible leer atentamente las indicaciones de su etiquetado y tener en cuenta el espacio donde se van utilizar y la persona que lo hará.

¿Qué tipos de insecticida hay y qué usos tienen?

- **Insecticidas eléctricos:** son de los más duraderos, discretos y eficaces. Su intensidad se puede graduar según el momento del día. Son insecticidas silenciosos, con un campo de actuación reducido a la zona en la que están instalados.
- **Insecticidas en aerosol:** de los más comunes, son fáciles de usar y permiten una aplicación precisa, sobre todo en áreas difíciles de alcanzar. Son efectivos contra los insectos voladores.
- **Insecticidas en cebo:** por ejemplo, las trampas y los cebos que se utilizan especialmente en interiores. Este tipo de insecticida es eficaz para el control de hormigas, termitas y cucarachas.

Escapada

improvisada a Baleares

A la izquierda, foto de la isla rocosa de Es Vedrà, famoso islote en la costa suroeste de Ibiza. En esta página entrada de una casa, en Mallorca, con las típicas "ventanas mallorquinas", de color verde, que son un tipo de contraventana tradicional que se instala en la parte exterior de las ventanas. Al lado, foto de una típica ensaimada mallorquina.



Mallorca: pueblos y calas

Mallorca representa la esencia mediterránea. La isla está repleta de lugares encantadores, tanto en el interior como en la costa. Y no solo eso: su oferta gastronómica, cultural y de ocio es la más amplia del archipiélago. Por ello, Mallorca se ha convertido en un destino para todo tipo de viajeros.

Pueblos con encanto para tu escapada a Mallorca:
Valldemossa: un pueblo de montaña con calles empedradas y casas de piedra, rodeado de naturaleza.



¿Estás pensando en escaparte al archipiélago balear? Famosas por sus playas y calas de ensueño, idílicos paisajes naturales, pueblos encantadores y una rica gastronomía, las islas Baleares son el destino perfecto para escaparse y desconectar. Conoce todo lo que necesitas saber para exprimir al máximo unos días en este paraíso mediterráneo.

Deià: un pintoresco pueblo entre la sierra de Tramuntana y el mar, conocido por su ambiente bohemio y artístico. Ideal para pasear, comer bien y disfrutar de las vistas.

Sóller: rodeado de naranjos y montañas, este encantador pueblo cuenta con una hermosa plaza central, un tranvía antiguo que llega hasta el puerto y una arquitectura modernista muy especial.

Fornalutx: considerado uno de los pueblos más bonitos de España, con casas de piedra, balcones floridos y vistas espectaculares al valle de Sóller.

Las mejores calas donde perderse:

• **Cala Varques:** una cala virgen de difícil acceso, con aguas turquesa y rodeada de naturaleza.

• **Cala Llombards:** rodeada de pinos y acantilados, es una cala familiar, con aguas tranquilas y un encantador chiringuito.

Caló des Moro: una de las más famosas y fotogénicas de la isla, con agua cristalina y acantilados a su alrededor.

Mallorca a la carta:

Visitar la isla más grande de las Baleares significa también degustar su exquisita gastronomía. Destacan sus ensaimadas, el dulce mallorquín por excelencia, que son únicas y conquistan a todos los paladares. También su sobrasada, un embutido curado de carne de cerdo y pimentón, de textura untuosa. Se puede comer sola, con pan, cocinada o combinada con miel.



A la izquierda, arriba, foto de una de las playas en Formentera, una playa en estado natural, con su arena blanca y fina, pero con pequeñas superficies rocosas. Debajo, faro en la isla de Cabrera; al lado, una ventana de una calle de Ibiza en Dalt Vila y una foto de una sobrassada mallorquina, durante el proceso de secado, en el que desarrolla su sabor y aroma característicos.

Además, Menorca es famosa por sus calas de aguas turquesa, muchas de ellas vírgenes. Entre las más emblemáticas se encuentran Macarella y Macarelleta, escondidas entre pinos y acantilados, ideales para desconectar; Mitjana y Mitjaneta, de fácil acceso y aguas cristalinas, y la cala Pregonda, en la costa norte, con arena rojiza y un paisaje más salvaje. Para quienes buscan comodidad, Son Bou ofrece la playa más extensa de la isla, perfecta para familias, y la cala En Turqueta es muy popular por su belleza natural.

Sabores menorquinos: la gastronomía menorquina se caracteriza por su sencillez y el uso de productos locales del mar y la tierra. Entre sus especialidades destaca el queso de Maó-Menorca (DO) y la caldereta de langosta, un sabroso guiso típico de Fornells considerado el plato estrella de la isla. Para acompañar, nada mejor que una "pomada", el cóctel local elaborado con la tradicional ginebra Xoriguer, destilada en Menorca desde el siglo XVIII.

Ibiza: qué hacer, playas y festividades

Ibiza es una de las islas más emblemáticas del Mediterráneo, famosa por su vibrante vida nocturna, pero también ideal para quienes buscan tranquilidad, naturaleza y cultura. Entre las actividades imprescindibles se encuentra recorrer el casco antiguo de Dalt Vila, declarado Patrimonio de la Humanidad, visitar mercadillos hippies como el de Las Dalias y hacer excursiones en barco a la vecina isla de Formentera. También es ideal para practicar deportes acuáticos, senderismo y disfrutar de su gastronomía local en pueblos con encanto como Santa Gertrudis o Sant Carles.

Las playas son otro gran atractivo: desde calas escondidas como Cala Saladeta y Cala d'en Serra, hasta playas más animadas como Platja d'en Bossa o Cala Jondal, donde se mezclan sol, música y cócteles. En cuanto a las festividades, destacan las tradicionales fiestas patronales en pueblos como Sant Antoni y Santa Eulalia, así como los festivales de música electrónica y las famosas *opening y closing parties* de los clubes más reconocidos del mundo, como Amnesia, Pacha o Ushuaia, que convierten a Ibiza en un destino único para todo tipo de viajeros.

Ibiza sabe a mar: uno de sus platos más representativos es el *bullit de peix*, un guiso de pescado con patatas servido con arroz a banda.

Formentera: guía de comida, pueblos y rutas esenciales

Formentera es un paraíso mediterráneo conocido por sus aguas cristalinas y su ambiente único. Aunque muchos la visitan por sus playas, la isla también ofrece encantadores pueblos como Sant Francesc Xavier, la capital, llena de vida local, o Es Caló de Sant Agustí, un antiguo pueblo pesquero con mucho encanto. Otros lugares, como La Mola o Sant Ferran de ses Roques, invitan a pasear entre mercados artesanales, cafés y miradores con vistas impresionantes. Para los amantes de la naturaleza y la actividad al aire libre, Formentera ofrece numerosas rutas a pie o en bici, conocidas como rutas verdes, que recorren caminos rurales, playas y faros como el de Cap de Barbaria o el de La Mola. Estas rutas permiten descubrir la isla a otro ritmo y de forma genuina y respetuosa con el ambiente, atravesando pinares, dunas y acantilados. Combinando pueblos con encanto, buena comida y paisajes espectaculares, Formentera es ideal para quienes buscan calma y autenticidad.

Una cocina con alma: tradición marinera y productos frescos. El *peix sec* ('pescado seco'), que se sirve en ensaladas típicas; el *bullit de peix* (un guiso de pescado con arroz), o el *flaó*, un pastel de queso con hierbabuena son algunos de sus platos estrella. Los chiringuitos junto al mar y los pequeños restaurantes familiares son perfectos para disfrutar de una comida con vistas al Mediterráneo y productos de proximidad.

Cabrera: actividades y rutas

El Parque Nacional del Archipiélago de Cabrera, situado al sur de Mallorca, es uno de los entornos naturales más vírgenes y protegidos del Mediterráneo. Se puede acceder a la isla en barco y, una vez allí, se abre un mundo de naturaleza intacta. Entre las actividades más populares se encuentran el senderismo, el esnórquel en aguas cristalinas y la visita al castillo de Cabrera. Avistar aves y especies marinas únicas en la zona es también un buen plan para disfrutar de la esencia de Cabrera.

La isla cuenta con varias rutas de senderismo bien señalizadas, perfectas para explorar este entorno idílico. Algunas de las más recomendadas son la ruta al castillo, la ruta hacia el faro de N'Ensiola y el recorrido hasta la Cueva Azul (Sa Cova Blava), famosa por su impresionante colorido durante la puesta de sol. La visita a Cabrera es de un solo día (no está permitido pernoctar sin permiso especial), por lo que conviene planificar bien el tiempo para aprovechar al máximo esta joya natural y silenciosa del archipiélago balear.

De picnic por Cabrera: la mejor opción para comer en Cabrera es llevarse comida propia y disfrutarla al aire libre. Un wrap de pollo con verduras o una ensalada de pasta y un par de snacks como frutos secos o alguna pieza de fruta son ideales para la ocasión. ¡Y, sobre todo, mucha agua para hidratarse!

Arriba a la izquierda, mercadillo hippie de Las Dalias, en Ibiza. En la foto de al lado, cala de agua cristalina en Menorca; debajo, foto de una tienda de destilados donde poder comprar la tradicional ginebra de la isla. A continuación, plato del guiso ibicenco *bullit de peix* y una calle de Menorca con las contraventanas verdes típicas de las islas.

Menorca: qué ver, gastronomía y playas

Menorca es una isla tranquila y auténtica, ideal para quienes buscan naturaleza, historia y paisajes vírgenes. Perderse por sus pueblos es sumergirse en la historia de la isla:

Ciutadella: con calles empedradas, arquitectura señorial y un precioso puerto. La catedral de Santa María y el mercado del pescado son paradas obligatorias.

Maó: capital de la isla y famosa por tener uno de los puertos naturales más grandes del mundo.

Binibeca Vell: encantador pueblo de pescadores con casitas blancas, calles laberínticas y un entorno muy fotogénico.

Fornells: precioso pueblo marinero en la costa norte, ideal para probar marisco fresco y disfrutar de deportes acuáticos.

Cómo hacer la compra con calor sin afectar a tu bienestar

Cuando las temperaturas suben, hasta las tareas cotidianas como hacer la compra pueden convertirse en un desafío para nuestra salud y bienestar. El calor excesivo no solo genera incomodidad, también puede aumentar el riesgo de deshidratación, fatiga o golpes de calor, sobre todo entre las personas más mayores, si no se toman las precauciones adecuadas.

AQUÍ TE DEJAMOS UNA GUÍA PRÁCTICA PARA HACER LA COMPRA CON CALOR Y MANTENERTE SALUDABLE:

1. Elige bien el horario

Evita salir en las horas más calurosas del día (entre las 12:00 y las 17:00). Lo ideal es **hacer la compra temprano por la mañana** o al **final de la tarde**, cuando la temperatura es más agradable.

2. Hidrátate antes y durante la compra

Beber agua antes de salir ayuda a prevenir la deshidratación. Lleva contigo una botella reutilizable y toma pequeños sorbos durante el trayecto o mientras haces cola. Evita bebidas con cafeína o azucaradas, ya que pueden aumentar la deshidratación.

3. Viste ropa adecuada

Opta por ropa **ligera**, transpirable y de colores claros. Los tejidos naturales como el algodón o el lino son ideales. No olvides usar un **sombrero** o **gorra**, **gafas de sol** y protector solar si vas a estar al aire libre.

4. Planifica tu lista de la compra

Tener una **lista clara y ordenada** por secciones del supermercado te ahorrará tiempo y evitará que des vueltas innecesarias.

5. Utiliza bolsas térmicas o neveras portátiles

Las **bolsas térmicas** ayudan a mantener la cadena de **frío** y evitan que los alimentos se estropeen con el calor. Esto es especialmente importante si compras productos frescos o congelados o si tienes que caminar o desplazarte en cualquier transporte.

6. Aprovecha los servicios de entrega a domicilio

Muchos supermercados ofrecen la opción de hacer la compra en línea y **recibirla en casa**. En días especialmente calurosos, esta puede ser la mejor alternativa para cuidar tu salud sin renunciar a tu despensa.

7. Escucha a tu cuerpo

Si sientes **mareos**, cansancio excesivo, sudoración intensa o náuseas, busca un lugar fresco de inmediato, siéntate y bebe agua. Nunca ignores estas señales, ya que podrían ser **síntomas de un golpe de calor**.

8. Cuida lo que compras

Aprovecha el verano para llenar tu carrito de **alimentos refrescantes** e **hidratantes** como fruta (sandía, melón, uvas...), verduras frescas y comidas ligeras. No solo son más fáciles de digerir en épocas de calor, sino que también ayudan a mantener nuestro equilibrio de líquidos y minerales.

¿Qué comida llevar a la playa?: opciones fáciles y deliciosas

Prepárate para un día perfecto en la playa con nuestras recomendaciones de comida práctica y tips esenciales. Descubre qué llevar y como organizar tu neverita para disfrutar al máximo este verano.

Ideas de recetas fáciles y deliciosas para llevar a la playa

Saca el máximo partido a este verano y disfruta de pasar el día en la playa o la piscina sin preocuparte por la comida preparándola el día de antes. Hay magníficos platos para meter en un táper y transportar en una neverita cómodamente. Además, asegúrate de guardarlos bien en recipientes herméticos para que no se salgan y se conserven bien los alimentos. Llevar comida a la playa requiere opciones que sean fáciles de transportar, se mantengan frescas y sean prácticas de consumir. Existen todo tipo de recetas fáciles y rápidas de hacer como son bocadillos o sándwiches vegetales, y, al mismo tiempo, opciones supersocorridas como frutas, ensaladas, tortillas o sopas frías, entre las que puedes encontrar un gazpacho fresquito, tan apetecible en esta época del año. No olvides mantenerte hidratado y recuerda beber agua regularmente a lo largo del día, no esperes a tener sed. Lleva siem-

pre una botella de agua contigo y evita bebidas como café, alcohol y bebidas azucaradas, ya que pueden deshidratarte; es mejor optar por bebidas como el té sin azúcar y los zumos naturales sin azúcares añadidos.

Frutas

Las frutas son deliciosas y una forma muy saludable de picar entre baño y baño. Puedes elegir uvas, fresas o manzanas, o también puedes considerar unas frutas secas o deshidratadas como pasas, dátiles y orejones. Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía, el melón o la piña, te ayudarán a mantenerte hidratado.

Ensaladas

Las ensaladas son otro clásico ideal para llevar a la playa. Puedes preparar ensalada de pasta con salmón ahumado, de arroz, de quinoa o de vegetales. ¡Hay multitud de opciones! Además, tienen la ventaja de que son fáciles de cocinar, frescas y ligeras. Eso sí, es recomendable llevar el aliño aparte, así se mantendrán los ingredientes en mejores condiciones hasta que te la vayas a comer.

Tortilla de patatas

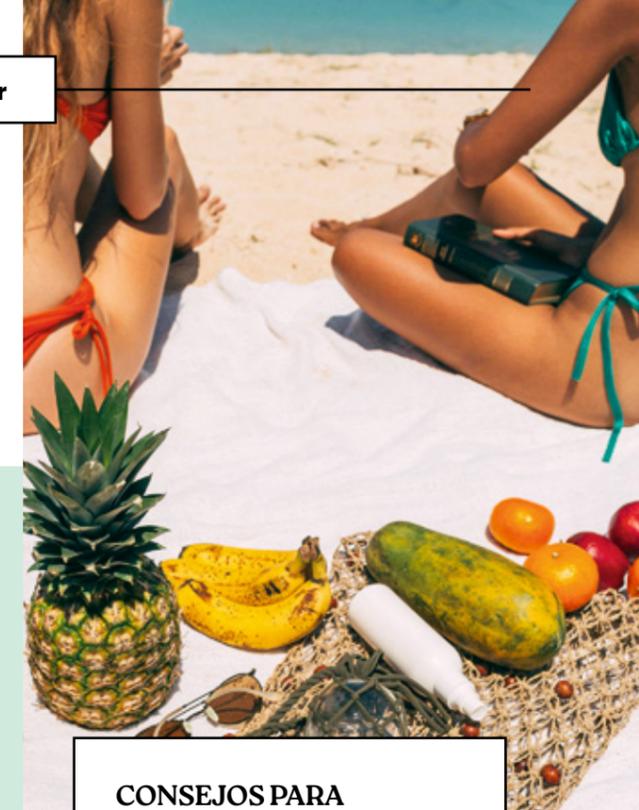
Nuestro plato tradicional por excelencia que nunca defrauda. Es importante que tenga una buena conservación, para evitar riesgos de contaminación. Se recomienda cocinar la tortilla de manera que el huevo esté completamente cocido y consumirla pronto después de cocinarla.

Sopas frías

Este plato, como el gazpacho o el salmorejo, es ideal para refrescarse y para reponer los líquidos y las sales minerales que se pierden en verano. Un huevo duro y unos taquitos de jamón ibérico los complementan. Para llevártelo a la playa es perfecto un termo hermético para que se mantenga en condiciones óptimas.

Aperitivos

Una opción de aperitivo que nunca falla es un buen surtido de ibéricos o una tabla de quesos, que puedes complementar con frutos secos. Y si vas a disfrutar de la playa al atardecer, acompáñalos con un buen vino.



CONSEJOS PARA ORGANIZAR TU NEVERA DE PLAYA

Una vez sepas qué te vas a llevar, tendrás que organizar tu neverita de playa de manera eficiente para optimizar la temperatura y conseguir que todos tus alimentos se mantengan frescos el mayor tiempo posible. Empieza por **colocar los alimentos** más fríos al fondo, como carnes, pescados, leche y huevos, y los alimentos menos fríos, como quesos, embutidos, yogures y alimentos cocinados, en la parte superior. Usa **recipientes herméticos** como táperes, bolsas ziplock o recipientes de vidrio para evitar derrames y mantener la frescura. Asegúrate, además, de que **la nevera esté bien aislada** para retener el frío y considera usar **hielo o acumuladores de frío** para mantener la temperatura. **Organiza los alimentos** por tipo para facilitar el acceso. Por último, **no llenes la nevera** hasta arriba, deja algo de espacio para que el aire circule y ayude a mantener la temperatura.



Movilidad y turismo sostenible para este verano

Descubre cómo disfrutar del verano con opciones de movilidad sostenible y turismo verde. Cuida el planeta mientras viajas de forma responsable y consciente.



Descubre el turismo verde: destinos y actividades sostenibles para tus vacaciones

Destinos

Parque Natural de las Hoces del Cabriel (Valencia)

En la comarca de Requena-Utiel existe este parque con más de 31.000 hectáreas y que forma parte de la Reserva de la Biosfera del Valle del Cabriel. Es ideal para el senderismo, el turismo rural y la observación de aves, destacando por su biodiversidad y sus impresionantes paisajes.

Delta del Ebro (Cataluña)

Se caracteriza por sus arrozales, lagunas, playas y diversidad de aves, lo que lo convierte en un lugar ideal para el ecoturismo. Descubre en este rincón del sur de Cataluña lugares idílicos donde realizar actividades de turismo sostenible como ciclismo, paseos en barca y kayak.

Parque Natural Cabo Gata-Níjar (Andalucía)

Destaca por su origen volcánico, acantilados impresionantes y una biodiversidad única y, por ello, es el escenario perfecto para actividades que respetan el entorno y fomentan el contacto consciente con la naturaleza. Es ideal para actividades como el senderismo, el esnórquel y la observación de estrellas, por su casi nula contaminación lumínica.

Actividades

1
Paseos y senderismo

Explora la naturaleza a pie o en bicicleta y descubre una excelente manera de disfrutar de la belleza de un destino sin causar un gran impacto ambiental.

2
Visitas a reservas naturales

Participa en recorridos por ecosistemas protegidos, aprendiendo sobre la flora, fauna y los procesos naturales. Vive experiencias más auténticas y conectadas con el entorno a través del ecoturismo, apoyando y protegiendo así el patrimonio natural.

3
Turismo cultural y patrimonial:

Visita sitios históricos y aprende sobre la cultura local, es una buena manera de apoyar a las comunidades y la economía local de los lugares que visitas. Para ello, puedes también elegir comprar productos locales durante tus vacaciones.

¿Qué es la movilidad sostenible?

Antes de explorar las distintas opciones de movilidad sostenible, es importante entender bien qué engloba este concepto. La movilidad sostenible es un modelo de transporte que minimiza su impacto negativo en el medio ambiente y, al mismo tiempo, promueve el uso eficiente de los recursos.

En otras palabras, es cuidar de nuestro planeta mientras nos movemos, eligiendo formas de transporte que sean menos contaminantes, evitando el uso del coche privado y contribuyendo, así, a mejorar la calidad del aire.

Transportes sostenibles: opciones y ventajas

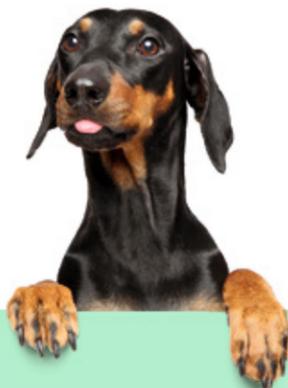
La movilidad sostenible ofrece muchas opciones de transporte respetuosas con el medio ambiente. Entre ellas destacan el transporte público, las bicicletas, los patinetes y los vehículos eléctricos o híbridos. Y por supuesto, la más saludable: caminar.

La movilidad compartida es, cada vez más, otra alternativa ante el compromiso de impulsar desplazamientos más sostenibles. En este escenario, tendencias como el uso de coches compartidos o *carpooling* están asentándose entre los ciudadanos ya que, además de ser una opción mucho más económica, contribuye a la reducción de vehículos en las carreteras.

En esencia, el *carpooling* consiste en que varias personas con un trayecto común se organizan para utilizar un mismo vehículo, compartiendo el coste del viaje y otros gastos asociados como combustible o peajes. Existen diferentes formas de realizar *carpooling*, mediante plataformas *online* que facilitan la conexión entre conductores y pasajeros o a través de grupos de amigos, compañeros de trabajo o vecinos que se organizan para compartir viajes.

Las ventajas de la movilidad sostenible son variadas, abarcando desde la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero hasta la disminución de la congestión del tráfico en nuestras ciudades y, en consecuencia, la mejora de la calidad del aire, lo cual tiene un impacto positivo también en nuestra salud.

Cómo viajar con tu mascota: consejos clave



Descubre cómo viajar con tu mascota de forma segura y cómoda. Consejos prácticos, documentación necesaria y todo lo que debes preparar antes del viaje.



Antes de salir de viaje

Cuando viajamos con una mascota, debemos tenerlo todo listo para que no haya imprevistos y que las vacaciones fluyan de manera armoniosa para toda la familia. Por eso, es fundamental saber cuáles son los must de nuestra mascota para viajar.

Aquí te dejamos lo más imprescindible que debes incluir en la maleta de tu mascota:

- **Su comida habitual y algunas chuches.**
- **Su cama.**
- **Un plato y un bebedero.**
- **Un pequeño botiquín** que incluya lo básico para posibles heridas o pequeños contratiempos.
- **Su correa, arnés o collar y otros accesorios, según el tipo de destino.** Por ejemplo, algunos perros pueden llevar un chaleco salvavidas cuando van a la playa o al río. También alguna toalla y alguna manta o tela para tumbarse durante el día.
- En el caso de que lo necesite, **su medicación**, y nunca está de más llevar un extra de desparasitación interna y externa.

Elegir un destino "pet-friendly"

Elegir un destino *pet-friendly* no es tan fácil como parece. Aunque cada vez hay más alojamientos y establecimientos de hostelería que admiten animales, antes de reservar es recomendable llamar para conocer bien las normas del lugar donde nos vamos a hospedar.

Estas son algunas **normas** que podemos encontrar:

- Que admitan solo perros pequeños.
- Que haya un límite de un perro por alojamiento o por persona.
- Que no admitan algunas razas de perros.
- Que los perros no puedan entrar en las habitaciones o en la casa y se deban quedar en la terraza o jardín.
- Que no se pueda dejar el perro solo en la casa.
- Que haya que pagar un extra por perro.





Antes de hacer un viaje en transporte público con tu mascota, es importante que consultes la política de admisión de cada compañía y sus normas para poder viajar con animales.

Todas estas normas son legítimas y deben respetarse, por lo que es importante informarnos bien antes de reservar y, sobre todo, hacer siempre un uso respetuoso de los alojamientos que nos permiten viajar con nuestro perro. Por supuesto, también son de obligado cumplimiento otras normas como recoger siempre los excrementos de nuestras mascotas, no llevarlas sueltas en zonas comunes y no permitir que suban al sofá o a la cama, contribuirán a una estancia respetuosa y feliz para todos.

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



ARIA
Inma



KIARA
Paula



KALHESI
Ignacio



MICHI
Colín



SIL
Juan Pedro

Transporte de mascotas: ¿cuál elegir?

El mejor transporte para nuestra mascota es nuestro coche porque, además de que el perro ya lo conoce, viaja con su familia y puede ir con todas sus comodidades. Otros transportes como el avión o el barco no son recomendables, ya que los animales todavía deben ir en las bodegas y no es la mejor opción para ellos. El autobús, en general, tampoco admite mascotas, y el tren empieza ahora a hacer pruebas piloto y ya es posible ver algún perro en él, pero con bozal, algo que es complicado para los perros que no están acostumbrados. Igualmente, antes de viajar en transporte con una mascota, lo mejor es consultar la política de admisión de animales de cada compañía, porque puede variar mucho de una a otra.

¿Necesita mi mascota documentación para viajar?

Cuando viajamos con nuestra mascota debemos llevar siempre con nosotros su documentación, incluyendo el pasaporte para animales de compañía. Por supuesto, debe llevar microchip y tener vacunas y desparasitación al día. Si viajamos al extranjero, debemos consultar la normativa, porque algunos países pueden pedir un certificado de salud.

Ya hemos llegado

Al llegar al destino, solo queda disfrutar. Eso sí, lo primero que hay que hacer es llevar a nuestra mascota a reconocer el nuevo lugar de alojamiento y que pueda olfatear bien toda la casa, el jardín, las calles cercanas... Además, debemos colocar el bebedero en un sitio visible y también su cama para que sepa cuál es ahora su lugar de descanso. Y dar un buen paseo por toda la zona es, sin duda, maravilloso para empezar las vacaciones.

Aceptarse a uno mismo, física y mentalmente

Descubre por qué aceptarse a uno mismo es clave para el bienestar emocional. Consejos prácticos para fortalecer tu autoestima.

Aceptación de uno mismo: un camino hacia el bienestar

La propia aceptación es un pilar esencial para el bienestar emocional, especialmente, durante la adolescencia, una etapa marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. Aceptarse implica reconocer y valorar tanto nuestras cualidades como nuestras imperfecciones.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración subjetiva que una persona hace de sí misma, basada en la percepción de sus capacidades, sus cualidades y su valor como individuo. Es un aspecto fundamental de la salud mental. Según la psicología humanista, como expuso Carl Rogers, todos merecemos respeto incondicional por el simple hecho de ser humanos. Una autoestima saludable permite enfrentar desafíos con confianza, mientras que una baja puede llevar a inseguridades y dificultades para relacionarse. La autoestima se forma desde la infancia y evoluciona con las experiencias, las interacciones sociales y el contexto. En la adolescencia, es particularmente vulnerable debido a los cambios físicos y la búsqueda de identidad.

Principales causas de insatisfacción personal

La insatisfacción personal y la baja autoestima suelen estar vinculadas a una variedad de factores, que incluyen:

- **Experiencias negativas en la infancia:** la crítica constante, la negligencia o el abuso pueden generar una percepción negativa de uno mismo.
- **Acoso y hostigamiento:** ser víctima de burlas o discriminación puede minar la confianza personal.
- **Estrés continuo:** los problemas financieros, laborales o en las relaciones pueden afectar a la autoestima.
- **Relaciones tóxicas:** el maltrato por parte de seres queridos puede dañar la imagen personal.
- **Problemas de salud mental:** algunos trastornos como la ansiedad o la depresión están estrechamente ligados a la baja autoestima.
- **Problemas de salud física:** las enfermedades crónicas o las discapacidades pueden influir en la percepción de uno mismo.
- **Bajo rendimiento académico o profesional:** no cumplir con las expectativas propias o ajenas puede generar sentimientos de fracaso.
- **Presiones mediáticas y sociales:** los estándares irreales de belleza y éxito, promovidos por los medios y las redes sociales, pueden hacer que las personas se sientan inadecuadas.



Consejos para mejorar la autoestima

- Fortalecer la autoestima requiere práctica y compromiso. Estas son algunas estrategias:
- Practica el **diálogo interno** positivo.
 - Establece **metas realistas** y alcanzables.
 - Participa en **actividades** que disfrutes.
 - Rodéate de **personas que te apoyen**.
 - Aprende nuevas **habilidades**.
 - Acepta tus **imperfecciones**.
 - Evita **compararte** con otros.
 - Sé **compasivo** contigo mismo.
 - Limita el **tiempo en redes sociales** y sigue contenido positivo.
 - Prioriza la **autenticidad** sobre la imitación.

CLAVES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE FORMA SALUDABLE

La alimentación y el ejercicio no solo benefician la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en la autoestima. Caminar, bailar o practicar deportes libera endorfinas, mejora el estado de ánimo y fortalece la imagen corporal. Además, alcanzar metas físicas proporciona un sentido de logro que eleva la confianza. Por otro lado, una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y grasas saludables, aporta nutrientes esenciales para la salud mental y física. Por ejemplo, el selenio y los ácidos grasos Omega-3 están vinculados a un mejor estado de ánimo. Comer bien mejora la energía y la autoimagen, lo que refuerza la autoestima. Adoptar estos hábitos de manera sostenible, sin caer en dietas extremas o rutinas agotadoras, es clave para que los jóvenes se sientan bien consigo mismos.



Cómo fomentar el ocio activo en niños

Descubre la importancia del entretenimiento activo. Actividades físicas y recreativas que fomentan el desarrollo, la salud y el bienestar de los más pequeños para que dejen de lado las pantallas.

BENEFICIOS DEL JUEGO EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS

El juego permite a los niños aprender y dar sentido al mundo que les rodea. Mientras se divierten, trabajan aspectos fundamentales de su desarrollo, como el perfeccionamiento de las aptitudes motoras, cognitivas, sociales y emocionales. El poder del juego va más allá del aprendizaje temprano: también desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la salud mental de tu hijo. Compartir momentos alegres de diversión y aprendizaje fomenta la cercanía entre los niños y las familias. Como primer compañero de juegos, puedes ofrecerle oportunidades para que aprenda y establezca vínculos en casa. Jugar, bailar y cantar son formas estupendas de aliviar el estrés. Además, en momentos divertidos y de risas, el cuerpo libera endorfinas, que favorecen la sensación de bienestar.

JUEGOS EDUCATIVOS CREATIVOS EN FAMILIA: IDEAS PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE

Beneficios de jugar *offline*:

Fortalece los vínculos familiares. Pasar tiempo de calidad juntos fortalece los lazos afectivos y promueve la comunicación.

Fomenta el aprendizaje. Las actividades recreativas pueden ser educativas y enriquecedoras, brindando oportunidades de aprendizaje para todos.

Reduce el estrés. El ocio en familia proporciona un escape del estrés diario y permite relajarse y recargar energías.

Crean recuerdos duraderos. Las experiencias compartidas crean recuerdos que perduran toda la vida.

Mejora la salud mental. El tiempo en familia promueve la felicidad y la salud mental, y reduce la sensación de aislamiento.

ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS EDUCATIVOS:

Juegos de construcción, como los bloques, las piezas magnéticas o las cajas vacías.

Juegos de roles: a los niños les encanta disfrazarse, lo que les ayuda a desarrollar habilidades sociales y emocionales y comprender mejor el mundo que les rodea.

Juegos al aire libre: explorar, jugar con la naturaleza, correr, saltar o disfrutar del aire fresco promueve su actividad física y estimula su curiosidad.

Juegos de mesa educativos: hay opciones que enseñan matemáticas, lenguaje, estrategia y habilidades de pensamiento crítico. Aprenden jugando.

¿CÓMO GESTIONAR EL OCIO EN FAMILIA?

En las actividades de ocio de nuestros hijos, ya sean culturales, deportivas o sociales, aprenden habilidades fundamentales para su vida: habilidades emocionales como la escucha, la empatía, el manejo y control de las



La importancia de aburrirse en los niños

El aburrimiento puede estimular la creatividad y resolución de problemas de los niños. Además, les enseña a identificar las actividades que les gustan y tienen más significado para ellos.

Debemos hacer lo posible por normalizar el sentimiento. Tenemos que dejar de tratar el aburrimiento como una señal de angustia o una especie de llamada de auxilio. El tiempo libre deja espacio para el descubrimiento. Los teléfonos y dispositivos requieren poco esfuerzo; por eso, los niños y adultos suelen recurrir a ellos para calmar la sensación de aburrimiento.



emociones. Aprenden a trabajar en equipo, a confiar en el otro, a asumir responsabilidades, a cooperar para lograr objetivos comunes, a tolerar frustraciones, a negociar... El ocio pasivo o solitario, como la televisión, los videojuegos, los centros comerciales, la comida poco saludable... no favorece el desarrollo de la imaginación, de las habilidades sociales, los hábitos saludables... Debemos intentar que la idea de ocio no esté ligada al consumo. En la adolescencia, el tiempo de ocio familiar se reduce y, en muchos casos, prefieren realizar actividades con amigos. Pero eso no debe significar la pérdida de espacios donde compartir ocio con la familia. ¿Cómo hacerlo?:

- **Debemos interesarnos por sus gustos y aficiones.**
- **Fomentarles el desarrollo de aficiones saludables e interesantes.**
- Animarlos a realizar **actividades de ocio acordes a su edad**, intereses y necesidades.
- Favorecer los momentos de **ocio familiar**.
- **Escuchar y tener en cuenta** sus propuestas de actividades.
- **Negociar actividades** que sean del gusto de todos y acordes con su edad.
- **Invitar a sus amigos** a que realicen actividades con nosotros.
- Proponer actividades **agradables**, creando un clima adecuado y con actitud positiva.
- **Disfrutar de cada momento en familia.**

NOTICIAS consum



Crecimiento

Consum facturó 4.707,3 millones de euros en 2024, un 7,3% más que el año anterior

La Cooperativa ha alcanzado unos beneficios de 108,7 millones de euros, un 7,5% más que el año anterior y una facturación de 4.707,3 millones de euros, un 7,3% más. El crecimiento a superficie constante ha sido del 5,3%. Estos resultados, que presentó a principios de mayo el director general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, "reflejan el compromiso de todo nuestro equipo, la confianza de nuestros clientes y nuestra capacidad para adaptarnos a los cambios sin perder de vista la innovación y la sostenibilidad". La Cooperativa presenta estos datos que consolidan su modelo y mantiene sus perspectivas de crecimiento para 2025, cuando se cumplen 50 años de su nacimiento. Durante el ejercicio, Consum ha mantenido el 6º puesto del ranking nacional de empresas de distribución por superficie, aumentando su cuota un 0,1 hasta el 4,7% del mercado nacional, mientras que su cuota de mercado por ventas en su área

de influencia se sitúa en el 13,45%, según Nielsen. Las inversiones alcanzaron los 232,9 millones de euros y estuvieron destinadas, en gran medida, al crecimiento orgánico, con la apertura de 59 nuevos supermercados, (15 Consum y 44 Charter), y la ampliación y reforma de 16 tiendas. Con las nuevas aperturas, la red comercial cuenta con 977 establecimientos, 498 propios y 479 Charter, ubicados en la Comunitat Valenciana, Cataluña, Castilla-La Mancha, Región de Murcia, Andalucía y Aragón. Destaca en el apartado de inversiones la partida dedicada a innovación, con 26,9 millones de euros. Los proyectos más relevantes de este 2024 son la expansión logística, con la compra de terrenos en Antequera (Málaga) y Noblejas (Toledo), para garantizar el crecimiento futuro de la Cooperativa hacia el centro y hacia el sur, y el proyecto de almacén centralizado de pedidos online de Valencia y su área metropolitana.

Creando empleo de calidad

Consum creó 653 nuevos puestos de trabajo en 2024, hasta alcanzar una plantilla de 21.869 trabajadores. El 96,6% de la plantilla disfruta de la condición de socio, fijo o socio en periodo de prueba. Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios. En 2024 se repartieron 105,4 millones de euros: 65,5 millones de euros, que corresponden al reparto de resultados cooperativos y 39,9 millones de euros, a primas por incentivos.

Creciendo desde la responsabilidad

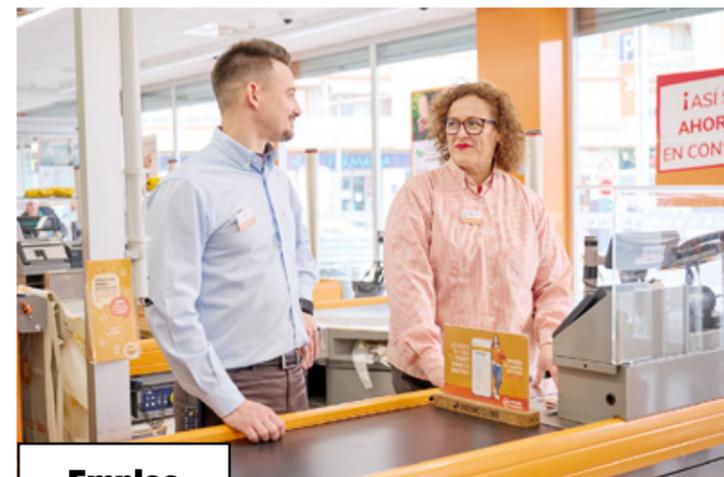
Presente en más de 4,7 millones de hogares, Consum abonó a sus socios-clientes más de 63,2 millones de euros en descuentos y cheques regalo durante 2024 para favorecer el ahorro, un 5,3% más que el año anterior. Los socios-clientes superan ya los 4,9 millones de personas. Este respaldo la consolida como la cooperativa con más socios consumidores de España. El 98,5% de las compras efectuadas se realiza a proveedores nacionales y el 66,8% a proveedores de las comunidades autónomas en las que está presente, un objetivo prioritario para Consum, que promueve activamente el desarrollo económico local.

Compartiendo nuestros valores

En 2024 Consum ha colaborado con más de un millar de proyectos sociales en todas las comunidades donde está presente, a través de su política de colaboraciones y su Programa Solidario. La Cooperativa mantiene su compromiso con las personas con dificultades para acceder a una alimentación variada y suficiente.

Cuidando el medio ambiente

Durante el pasado ejercicio Consum ha reforzado su Plan Ambiental Integrado en base a dos grandes objetivos: la descarbonización y la economía circular de los recursos. Gracias a la incorporación de gases refrigerantes, los supermercados neutros y la mejora de los vehículos de la flota logística, la huella de carbono de la Cooperativa se ha reducido un 81% desde 2015. Dentro de su estrategia de descarbonización, la Cooperativa ha obtenido este año la certificación de AENOR para su primera plataforma neutra, la de Las Torres de Cotillas. Se trata de una iniciativa pionera en el sector de la distribución alimentaria que tiene como objetivo reducir y compensar las emisiones de sus tiendas y plataformas. Tras obtener la tercera estrella del programa de reducción de emisiones logísticas, Lean & Green, Consum aspira a la cuarta estrella, reduciendo un 55% las emisiones de CO2 en la actividad logística antes del 2030.



Empleo

Más de 3.500 puestos para trabajar en la Cooperativa este verano

Consum ofrece más de 3.500 puestos de trabajo para reforzar su plantilla durante la campaña de verano y sustituciones de vacaciones para los próximos meses. Las ofertas de trabajo, que están disponibles en la web de la Cooperativa, son fundamentalmente para cubrir tareas operativas en sus cerca de 500 supermercados, aunque también se necesita personal para trabajar en sus centros logísticos y oficinas. La temporada de contratación se extiende desde principios de abril hasta finales del mes de septiembre. Superado este periodo de tiempo, el personal contratado puede tener continuidad en

función del desempeño. De hecho, según los datos de la Cooperativa, entre las contrataciones que se hicieron en el verano de 2024, casi 1.000 personas están trabajando con contrato fijo actualmente en Consum.

Empleo estable y de calidad

Consum ha generado más de 650 empleos en el último año hasta alcanzar una plantilla de más de 21.800 personas. En los últimos diez años la Cooperativa ha duplicado su plantilla creando cerca de 10.000 puestos de trabajo estable y de calidad en las comunidades autónomas en las que está presente.

Participación

Consum celebra sus juntas de socios consumidores



Consum ha celebrado este mes de mayo sus Juntas Preparatorias de Socios Consumidores. Este año se han desarrollado siete juntas: en Valencia, Barcelona, Elche, Murcia, Alzira, Albacete y Castellón de la Plana. Las Juntas Preparatorias de Socios Consumidores se realizan cada tres años y su objetivo es elegir a los representantes de los consumidores que forman parte de la Asamblea General. Además, en las juntas se informa sobre la actividad de la Cooperativa durante el pasado ejercicio y se detallan los nuevos proyectos del ejercicio en curso. Los asistentes también pueden exponer sus dudas y sugerencias.

Crecimiento

Consum abre las 8 primeras tiendas del ejercicio 2025

Consum ha estrenado sus ocho primeros supermercados del ejercicio. Se trata de seis de las tiendas adquiridas por la Cooperativa a Kuups el pasado ejercicio, que han abierto con la enseña Consum. Son los supermercados de Massanassa, Sueca, Torrevieja, Xàtiva i Aldaia, todos en la Comunitat Valenciana. Además, ha abierto otros dos establecimientos: uno en Mataró (Cataluña) y otro en Albox (Andalucía). En este 2025, Consum prevé mantener su ritmo de aperturas con 53 nuevos supermercados: 18 propios y 35 Charter. La Cooperativa abrirá tiendas propias en la Comunitat Valenciana (5), Cataluña (5), la Región de Murcia (3) y Andalucía (2).

Tiendas dana al 100%

Los 69 supermercados de la Cooperativa, 30 franquicias Charter y 39 tiendas Consum, que se vieron afectados por la dana el pasado 29 de octubre ya se encuentran a pleno rendimiento. Las últimas tiendas en abrir fueron los centros de Algemés (Plaza del Mercado) y Aldaia (Avda. 2 de Mayo), el pasado 8 de mayo. Los supermercados más afectados han reabierto totalmente renovados y con más servicios para los clientes. Más de 1.000 personas han trabajado en el Plan de Reconstrucción de tiendas de Consum. Las obras se han realizado sobre más 78.000 metros cuadrados construidos 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»

