

Entrenosotros

Los 5 de...

Itziar Miranda, la famosa actriz de televisión

Viajar con gusto

Albacete: qué ver, hacer y visitar.

A examen

Un buen café, tu aliado en la vuelta a la rutina.

Salud y belleza

Skincare infantil: una tendencia peligrosa

SABER COMPRAR

Fruta en su punto: ¿cómo saber si está realmente madura?



Es eco, es lógico

Cómo enseñar consumo responsable a los más pequeños

El tema del mes

Entrena tu paladar: consejos para explorar y disfrutar de nuevos sabores



EDITORIAL consum

Estimados socios y socias

Septiembre es sinónimo, para la gran mayoría de nosotros, del final de las vacaciones y de la vuelta al trabajo, los colegios, horarios... En definitiva, de la vuelta a la rutina cotidiana. Si, a pesar de todo eso, vemos el "vaso medio lleno", seremos capaces de ver las oportunidades de este nuevo curso. Los nuevos comienzos son oportunidades para crecer, aprender, adaptarse y reinventarse, y nos permite construir una vida más plena y satisfactoria. ¿Os suena bien este plan?

Con la vuelta a la rutina después de las vacaciones, nada mejor que un buen café para ayudarnos a arrancar con energía y motivación. En **A examen** te contamos cómo preparar el café perfecto según tus preferencias. Y en **Saber comprar** también te contamos cómo identificar cuándo una fruta está madura y lista para comer (cuando no la podemos ver por dentro).

Retomar rutinas tras las vacaciones, hacerse con los horarios y empezar a coger el ritmo del curso es fundamental para muchas familias. Y ¿qué mejor manera que hacerlo jugando? Debemos crear un ambiente lúdico y positivo que motive a los niños a integrarlas gradualmente. Te damos los mejores tips en **Cuidado infantil**.

El gusto humano se basa en cinco sabores fundamentales: dulce, salado, ácido, amargo y umami. Pero la creatividad culinaria y la innovación alimentaria nos permiten ir mucho más allá. En nuestro **Tema del mes** exploramos qué caracteriza a cada uno de estos sabores oficiales y te presentamos formas originales de reinventarlos.

¿Crees que los niños y niñas son más sostenibles que nosotros? Ellos son el presente y el futuro y tienen un rol protagonista en el consumo responsable. Enseñarles que no se trata solo de comprar de forma sostenible, sino de actuar en todas sus acciones de forma consciente, valorando, cuidando y mejorando el entorno en el que viven. En **Es eco** puedes encontrar algunos consejos. También te informamos en **Salud y belleza** de los efectos negativos del *skincare* en la piel de los niños, una tendencia amplificada por las redes sociales ante la que hay que tomar precauciones.

Dormir, el sueño, no es solo descanso o inactividad, sino un proceso activo que involucra fases distintas, cada una de las cuales cumple unas funciones básicas, únicas y necesarias para el equilibrio de nuestro cuerpo. El papel del sueño, de tenerlo de calidad, es tan vital para las personas como el ejercicio y la dieta. Si quieres empezar a tener unas buenas rutinas e higiene de sueño, echa un vistazo a **Conócete**. Además, ¿sabías que las nueces te pueden ayudar a dormir? Descúbrelo en **Los frescos**.

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

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 (lingüista), 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.



sumario

10 Los frescos

Nueces: tipos, propiedades y curiosidades.

12 El tema del mes

Entrena tu paladar: consejos para explorar y disfrutar de nuevos sabores.

16 Viajar con gusto

Guía completa de Albacete: qué ver, hacer y visitar.



20 A examen

Un buen café, tu aliado en la vuelta a la rutina.

21 Es eco, es lógico

Cómo enseñar consumo responsable a los más pequeños.

22 Saber comprar

Fruta en su punto: ¿cómo saber si está realmente madura?

23 Salud y belleza

Skincare infantil: una tendencia peligrosa

24 Conócete

La importancia de disfrutar de un sueño de calidad.

26 Mascotas

Alergia a las mascotas: ¿cómo convivir con ellas?

28 Cuidado infantil

Cómo recuperar rutinas a través del juego.

30 Noticias Consum

- La Cooperativa crece en Cataluña con sesenta nuevas tiendas y una inversión de 220 M€ en los próximos tres años.
- Consum apuesta por proveedores locales en la campaña de fruta de verano.
- Reabre la primera tienda Consum de la historia, coincidiendo con su 50 aniversario. Las doce primeras tiendas del ejercicio.
- Consum renueva su compromiso con la Fundación Adecco para la inclusión laboral de personas con vulnerabilidad.
- Programa piloto de reciclaje de cápsulas de café en la ciudad de València.

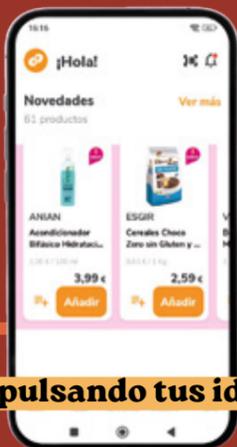




Estando al otro lado del teléfono

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, hemos añadido en nuestra app Mundo Consum un nuevo apartado de Novedades, en el que podréis ir consultando todos los productos más novedosos que vayamos incorporando a nuestra tienda online y desde el cual podréis añadirlos directamente a vuestro carrito de compra. Además, se ha incluido la opción de filtrar los productos de novedad de cada categoría y se ha incorporado la posibilidad de ordenarlos empezando por lo más nuevo. Así de sencillo. ¡Ideal para no dejar escapar ninguna novedad!

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

Juntos hacemos Consum



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.

Receta ganadora ★★★★★

Ingredientes:

- Pechugas de pollo
- Huevo y pan rallado para empanar las pechugas
- Puerros
- Nata de cocinar
- Queso para fundir

Preparación:

Primero empanamos las pechugas pasándolas por huevo y pan rallado. Las freímos ligeramente y las dejamos reposar. En una sartén ponemos los puerros troceados, no muy grandes, y dejamos que se hagan. Cuando ya los veamos bastante pochados, añadimos la nata y la cocinamos hasta que está bien. En una bandeja de horno colocamos las pechugas empanadas, ponemos por encima un poco de los puerros con nata que tenemos en la sartén y añadimos el queso de fundir. Lo metemos en el horno precalentado a 180 grados y lo dejamos más o menos 10 minutos para que se gratine y se derrita un poco el queso. ¡Y a comer!

Mar Gómez

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.

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK
«Felicidades y enhorabuena. Sois mi súper de confianza. Profesionales y cercanos.»



INSTAGRAM
«Consum y Charter, lo mejor que hay: precios bajos y productos frescos.»



X
«Ve al Consum, es mejor, más barato, una cooperativa y además, valenciano.»

Los 5 de...

Itziar Miranda

Itziar Miranda es una actriz y escritora, conocida principalmente por haber encarnado a Manolita Sanabria en las series *Amar en tiempos revueltos* y *Amar es para siempre*. Compagina su faceta interpretativa con la literaria y ha publicado, junto a su hermano Jorge Miranda, la «Colección Miranda», una serie de cuentos sobre mujeres extraordinarias, y la saga «Miranda y Tato», que aborda los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que la ONU considera que deben alcanzarse para 2030.

Itziar Miranda se suma al compromiso solidario de Consum y entregan 500 € al Banco de Alimentos de Valencia con motivo de este reportaje.



1

Anchoas. Las anchoas por sí solas o encima de una tostada de pan con tomate son espectaculares. Un aperitivo que te salva en cualquier quedada. Yo a veces las añado a una salsa como la putanesca. Puro umami. Encima tienen omega 3, que es antiinflamatorio, entre otras muchas cosas.

Legumbres. Los platos de cuchara me chiflan porque son reconfortantes, te hacen sentir hogar. Las legumbres son económicas y altas en proteínas de origen vegetal, que las hace más sostenibles, nutritivas y muy ricas en fibras.

2



3

Aceite de oliva. El AOVE nunca falta en casa. Principalmente por sus cualidades organolépticas, es decir, por su aroma y sabor. También porque es cardioprotector. Es una grasa muy estable para cocinar y por lo tanto muy buena para la salud, porque no se estropea. Un chorrito de un buen aceite te eleva cualquier plato.



Pistachos. Me vuelven loca. Son muy nutritivos y un tentempié perfecto. Reducen el estrés, que nunca viene mal, y son antioxidantes. Además, son uno de los frutos secos que aportan más fibra y energía y con más bajo contenido calórico. ¡Casi perfecto!

4

Tomate. Siempre hay en casa, sobre todo en verano. En invierno buscamos variedades que tengan sabor, como los cherry o el raf. El truco para que estén bien ricos es que estén fuera de la nevera. ¡Los consumimos por kilos!



5

Dale una vuelta a tus almuerzos y disfruta de opciones ricas y saludables

Descubre tres ideas de almuerzos saludables, fáciles y deliciosos para cuidar tu alimentación sin complicarte. ¡Perfectos para llevar o disfrutar en casa!

Para mantener la energía y vitalidad a lo largo del día, la clave a menudo reside en las decisiones que tomamos con nuestra alimentación. En el almuerzo se presenta una oportunidad consciente y valiosa para nutrirnos de forma inteligente y equilibrada, una posibilidad de ir más allá de un simple bocadillo.

Para ello es indispensable optar por:

- **Alimentos ricos en fibra**, que optimizan la salud digestiva y promueven la saciedad
 - **Proteínas de calidad**, esenciales para la vitalidad y el mantenimiento de la masa muscular
 - **Grasas saludables**, aliadas del bienestar hormonal y la función cerebral
 - **Hidratos de carbono complejos**, que aportan una energía de liberación gradual
- Al asegurarnos de que estas características nutricionales están presentes en cada preparación del almuerzo, se evitan los descensos bruscos de energía y la necesidad de recurrir a picoteos impulsivos posteriores. Y esto se traduce en una saciedad duradera y en una mayor concentración.

BARRITAS CASERAS DE AVENA, CALABACÍN Y MANZANA

Tiempo: 30 minutos
Ingredientes: 6-8 unidades

- 100 g de plátano maduro mediano machacado
- 50 g de puré de manzana sin azúcar (aproximadamente media manzana cocida y triturada)
- 50 g de calabacín rallado fino y escurrido
- 100 g de copos de avena finos
- 2 cucharadas de crema de cacahuete natural
- 1 cucharada de semillas de chía o lino molido o una pizca de canela (opcionales ambas)

Preparación: Precalienta el horno a 180 °C (ventilador) o a 200 °C (estático). Cubre un molde cuadrado (aprox. 15x15 cm) con papel de horno. En un bol grande, mezcla el plátano machacado, el puré de manzana, el calabacín rallado escurrido y la crema de cacahuete hasta obtener una pasta homogénea. Añade los copos de avena, las semillas (si usas) y la canela. Mézclalo bien hasta que todo esté integrado. Extiende la mezcla en el molde preparado, presionando firmemente con una espátula o el dorso de una cuchara para que quede compacta. Hornéala durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y la barrita se sienta firme.

Almacenamiento: Deja enfriar la mezcla completamente en el molde antes de cortarla en barritas individuales. Envuelve cada una en papel de horno y guárdalas en un tupper.

Por unidad
Energía
67 (kcal)
Hidratos de carbono
4,71 (g)
Proteínas
4,5 (g)
Grasas
3,4 (g)
G. saturadas
1,2 (g)
G. poli
0,6 (g)
G. mono
1,2 (g)
Colesterol
71 (g)
Fibra
0,8 (g)
Azúcares simples
4,2 (g)



BOCADOS ENERGÉTICOS DE GARBANZOS Y DÁTILES CON CACAO Y NUECES

Tiempo: 20 minutos
Ingredientes: 8-10 unidades

- 100g de garbanzos cocidos (media taza), bien escurridos y enjuagados
- 6-8 dátiles sin hueso remojados en agua tibia 10 minutos y escurridos
- 1 cucharada de cacao puro en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de nueces peladas, picadas finamente
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural (opcional, para mayor cremosidad)
- Coco rallado o semillas de sésamo para rebozar (opcional)

Preparación: En un procesador de alimentos o batidora potente, combina los garbanzos escurridos, los dátiles remojados y escurridos, el cacao en polvo y la mantequilla de cacahuete (si la usas). Tritúralo hasta obtener una pasta homogénea y pegajosa. Si la mezcla está muy seca, añade una cucharadita del agua de remojo de los dátiles. Incorpora las nueces

picadas y mézclalo brevemente para que se integren.
Montaje: Con las manos ligeramente húmedas, forma pequeñas bolitas del tamaño de una nuez. Si lo deseas, rebózalas en coco rallado o semillas de sésamo.
Almacenamiento: Guarda los bocados en un tupper hermético en el frigorífico. Aguantan varios días.

Por unidad
Energía
103 (kcal)
Hidratos de carbono
10,6 (g)
Proteínas
2,6 (g)
Grasas
5,7 (g)
G. saturadas
1,4 (g)
G. poli
2,4 (g)
G. mono
1,5 (g)
Colesterol
0 (g)
Fibra
2,33 (g)
Azúcares simples
7,7 (g)

hoy comemos

MINIMUFFINS DE ESPINACAS, ZANAHORIA Y QUESO

Tiempo: 30 minutos
Ingredientes: 6-8 unidades

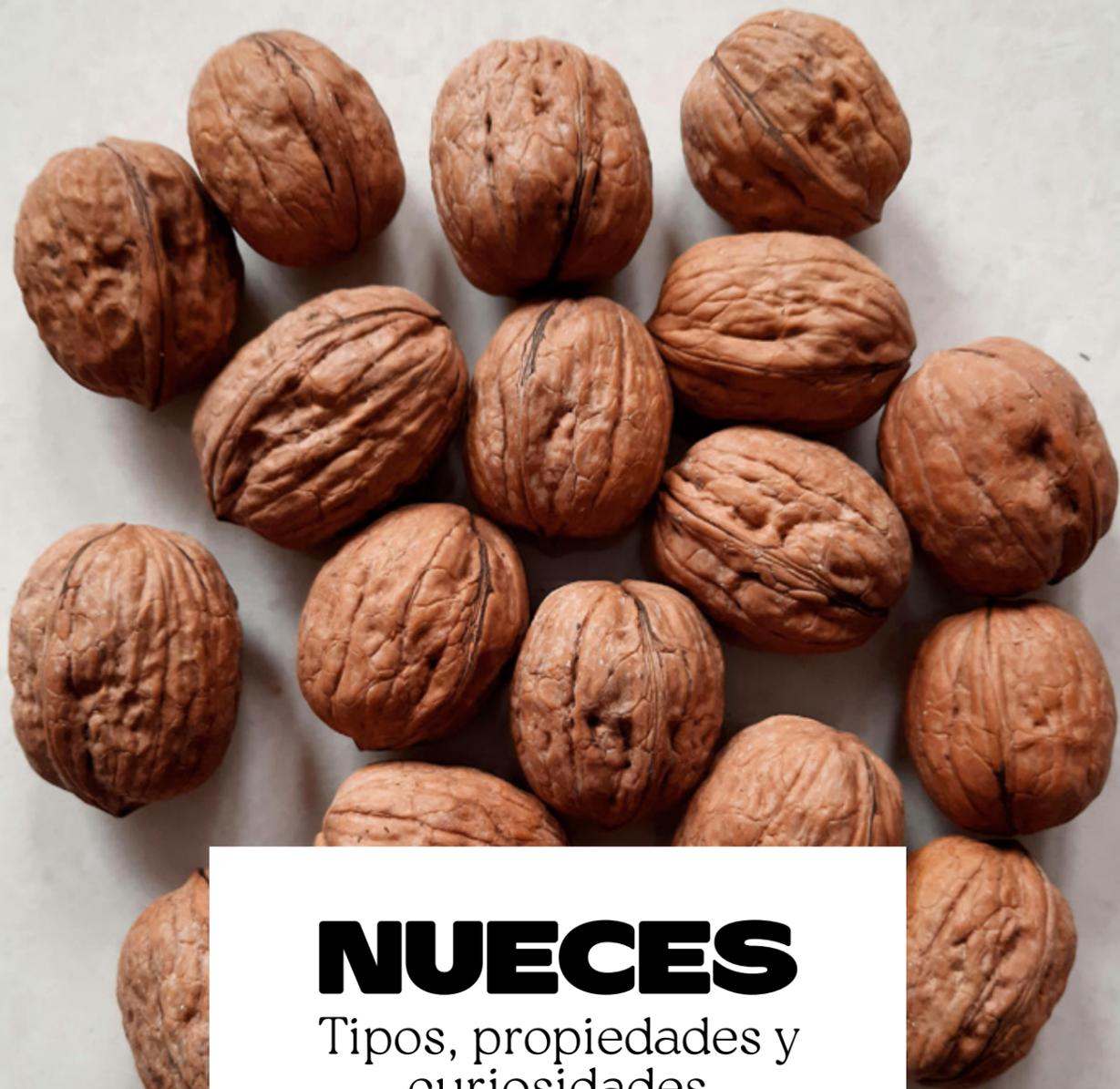
- 2 huevos grandes (o 4 claras de huevo)
- 30 g de espinacas frescas (un buen puñado), picadas muy finitas
- 30 g de zanahoria rallada (media zanahoria pequeña)
- 20 g de queso rallado (tipo cheddar o mozzarella) o queso fresco desmenuzado
- 2 cucharadas de copos de avena finos
- 1 cucharada de leche (vaca o vegetal)
- Sal y pimienta
- Aceite para engrasar los moldes

Preparación: Precalienta el horno a 180 °C (ventilador) o a 200 °C (estático) Engrasa ligeramente los moldes de *minimuffins*. En un bol, bate los huevos (o claras) con la leche, sal y pimienta. Añade las espinacas picadas, la zanahoria rallada, el queso y los copos de avena. Mézclalo bien hasta integrar todos los ingredientes. Vierte la mezcla en los moldes de *minimuffins*, llenándolos hasta 3/4 de su capacidad. Hornéalos durante 15-20 minutos, o hasta que estén dorados y firmes al tacto. Déjalos enfriar completamente antes de desmoldar y guardar en un tupper hermético.

Por unidad
Energía
90,4 (kcal)
Hidratos de carbono
12,3(g)
Proteínas
3 (g)
Grasas
3,1 (g)
G. saturadas
0,6 (g)
G. poli
1 (g)
G. mono
1,4 (g)
Colesterol
0 (g)
Fibra
1,7 (g)
Azúcares simples
10,7 (g)



Nuez común o nuez de Castilla



NUECES

Tipos, propiedades y curiosidades

Descubre los beneficios de las nueces: un superalimento lleno de nutrientes, grasas saludables y antioxidantes. Ideales para una dieta equilibrada.

¿Qué son las nueces?

Las nueces son frutos secos del árbol del nogal (*Juglans regia*), principalmente. Son muy nutritivas y ampliamente consumidas en todo el mundo, tanto solas como en recetas de cocina (pasteles, ensaladas, panes, etc.). Su característica principal es que posee una cáscara dura que debe romperse para acceder al fruto. Este fruto es comestible, rico en grasa saludable y con una forma que recuerda a la del cerebro humano. Su sabor es suave, ligeramente dulce.

Tipos de nueces

Existen diferentes tipos de nueces con matices en sabor, textura y valor nutricional. Las variedades más populares son:

- 1 Nuez común o nuez de Castilla (*Juglans regia*):** es la más consumida en el mundo. Tiene una cáscara rugosa y es ideal para ensaladas, postres y snacks.
- 2 Nuez pecana (*Carya illinoensis*):** muy usada en Estados Unidos, especialmente en la repostería del sur. Es más dulce y alargada, perfecta para pasteles y galletas.
- 3 Nuez de Macadamia (*Macadamia integrifolia*):** aunque no pertenece al mismo género botánico, suele incluirse en la categoría de nueces. Es cremosa, con alto contenido en grasas saludables.
- 4 Nuez negra (*Juglans nigra*):** originaria de América del Norte, tiene un sabor más intenso y terroso. Su cáscara es muy dura, pero su aceite es apreciado en cocina.



Nuez negra



Nuez pecana



Nuez de Macadamia

¿Cuál es el mejor momento del día para comer nueces?

Según los últimos estudios, tomar nueces por la **noche** tiene beneficios. Y es que las nueces ayudan a **conciliar el sueño** y mejoran la calidad del descanso, ya que son una de las mejores fuentes de **melatonina** (la hormona del sueño). Además, las nueces contienen **triptófano**, igual que otros frutos secos. El triptófano es un aminoácido esencial que favorece al estado de ánimo y participa en el ciclo del sueño. De todas formas, no es tan importante la hora en la que las tomes como que estén **integradas regularmente** en tu dieta.

¿Cuántas nueces se recomienda comer al día?

Recuerda que, aunque son muy saludables, las nueces son también calóricas. Una ración diaria ideal ronda los 30 gramos diarios (**unas 5-7 nueces**), suficiente para aprovechar sus beneficios sin excederse.

Beneficios de las nueces



Ácidos grasos omega-3: las nueces son uno de los frutos secos ricos en ácido alfa-linolénico, un tipo de omega-3 de origen vegetal que contribuye a la salud cardiovascular.



Proteínas vegetales: aportan una buena cantidad de proteínas, ideales para dietas vegetarianas y veganas.



Fibra: favorece la digestión, ayuda a mantener la saciedad y regula los niveles de azúcar en sangre.



Antioxidantes: contienen polifenoles que ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación. Destacan por su contenido elevado de antioxidantes.



Vitaminas y minerales: son ricas en vitamina E, B6, ácido fólico, magnesio, fósforo y zinc. En nuestras nueces incluimos fósforo, magnesio y hierro.

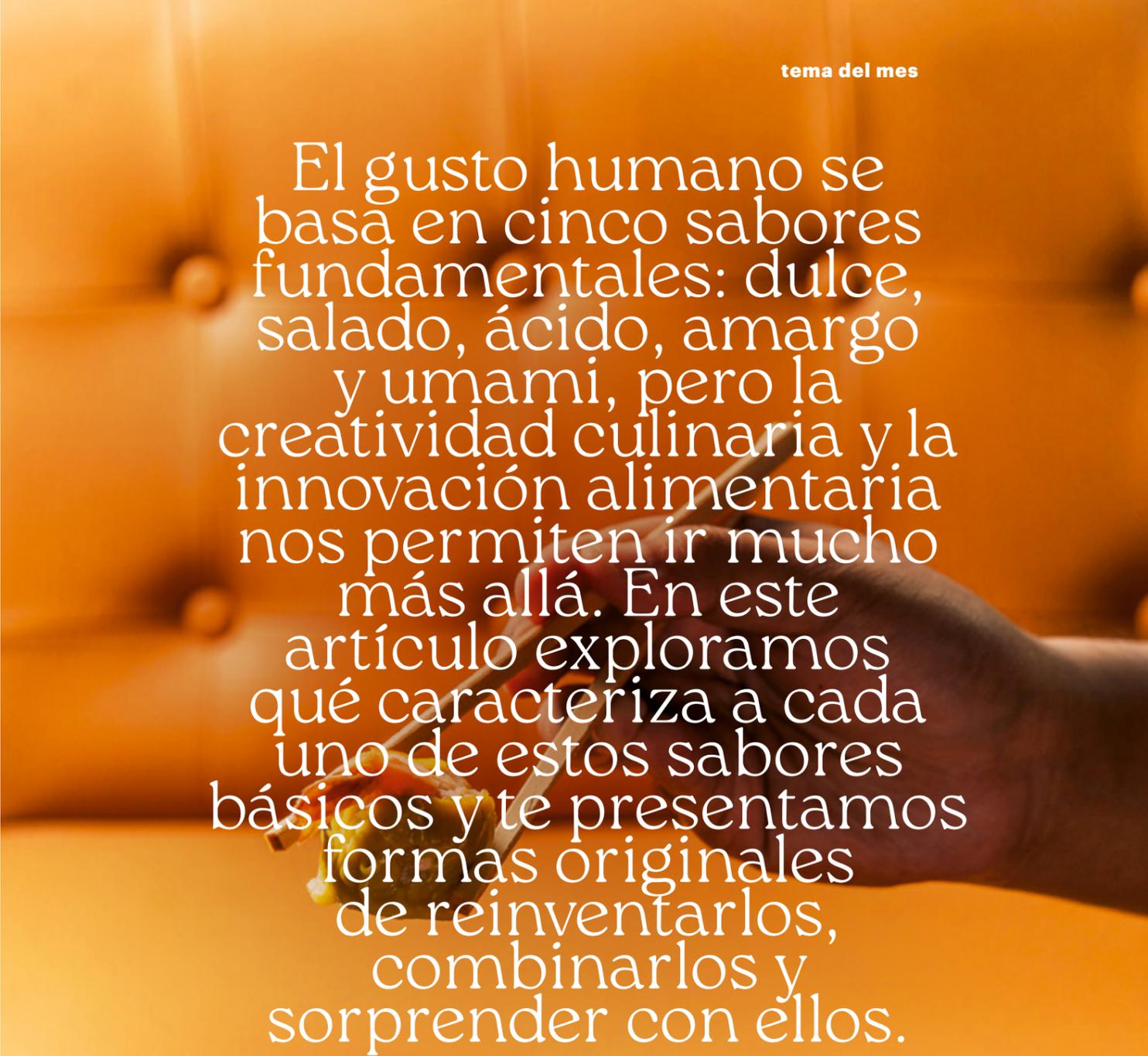




Entrena tu

PA LA DAR

Consejos para explorar y disfrutar de nuevos sabores



El gusto humano se basa en cinco sabores fundamentales: dulce, salado, ácido, amargo y umami, pero la creatividad culinaria y la innovación alimentaria nos permiten ir mucho más allá. En este artículo exploramos qué caracteriza a cada uno de estos sabores básicos y te presentamos formas originales de reinventarlos, combinarlos y sorprender con ellos.



Pimentón, curry, sal del Himalaya, pimienta... te harán descubrir nuevos sabores y texturas en tus platos salados. Incorporando gengibre en tus guisos y la rúcula en tus ensaladas podrás disfrutar del, a veces difícil, sabor amargo.



Un vaso fresquito de kombucha, además de refrescarte, ayudará a tu flora intestinal gracias a su alto contenido en probióticos. Si incluyes en tus postres frutas, deshidratadas, encontrarás matices inesperados, y si te lanzas a probar o incluir frutas exóticas como los lichis la experiencia será muy gustosa. Para conseguir el sabroso umami puedes ayudarte de unas ricas setas shiitake poniéndolas en un ramen o en unos noodles.

¿Qué tipos de sabores existen?

Nuestras papilas gustativas son de gran importancia para descubrir y disfrutar de los sabores. Oficialmente solo existen cinco sabores y por ello es importante conocerlos y saber cómo innovar e introducir nuevos matices:

El dulce es el sabor que se activa con azúcares como la glucosa, la fructosa, la sacarosa, etc. Es uno de los sabores que más nos gustan porque se asocia con el placer y la satisfacción.

¿Cómo innovar con el dulce?

- Con frutas deshidratadas o fermentadas, como higos secos, mango deshidratado o piña fermentada, que añaden profundidad y matices inesperados.
- En nuevas recetas como curry de arroz con pollo, o bien con garbanzos, como proteínas. Como salsa te proponemos una elaborada con curry, leche de coco y mango.
- Con frutas exóticas o postres como el lichi o postres novedosos como los mochis. ¡El sabor lo eliges tú!

El salado se percibe cuando los receptores de la lengua detectan sales minerales, especialmente el cloruro de sodio; es decir, la sal común.

Otras maneras de disfrutar del salado

- Podemos introducir distintos tipos de sal, como sal rosa del Himalaya, sal ahumada o mezclas de sal con especias. O bien en diferentes texturas, como la sal en escamas.
- Una focaccia saludable nos permite salir del típico bocadillo. Tiene un sabor suave, pero con mucho carácter por el aroma y el sabor de las especias mediterráneas. Se combina a la perfección con tomate seco, aceitunas negras, hummus especiado, cebolla caramelizada o incluso crema de anacardos con pimentón.
- Proteínas vegetales con sabores nuevos: podemos incorporar tempeh crujiente, seitán especiado o legumbres tostadas como topping en platos salados para añadir textura y sabor sin recurrir a productos animales.



Nuestras papilas gustativas son de gran importancia para descubrir y disfrutar de los sabores. Oficialmente solo existen cinco sabores y por ello es importante conocerlos y saber cómo innovar e introducir nuevos matices. Inténtalo, te sorprenderás.

El ácido se percibe cuando la lengua detecta iones de hidrógeno (H₂). Se encuentra principalmente en los alimentos cítricos, como algunas frutas o productos fermentados, como el yogur.

¿Nuevas ideas para disfrutar de los sabores ácidos?

Podemos aprovechar la vuelta a la rutina para incorporar nuevos productos a nuestra dieta. La kombucha es una fantástica opción: una bebida fermentada con grandes beneficios para la salud, baja en calorías y con probióticos y antioxidantes naturales. Es una gran alternativa a los refrescos azucarados.

El amargo se caracteriza por ser un sabor fuerte y generalmente desagradable, por lo que en un principio suele generar rechazo. Los productos más típicos en los que lo encontramos es el café, el cacao puro o la rúcula.

¿Se puede innovar con el amargo?

La respuesta es sí. El jengibre es nuestra recomendación para que redescubras este sabor: no solo puedes hacer infusiones con este producto, también puedes introducirlo en guisos junto con comino y cilantro.

El umami es un sabor profundo, redondo y persistente, que se encuentra en los alimentos ricos en proteínas y fermentados. En japonés, umami significa literalmente 'sabroso' o 'delicioso'.

Para disfrutar de este sabor e incorporarlo a nuestros platos, te recomendamos introducirlo en un caldo de setas shiitake, en platos con verduras, con fideos de arroz y combinados con proteína vegetal como el tofu o animal como las costillas de cerdo.

viajar con gusto

Albacete

Guía completa: qué ver, hacer y visitar

Descubre qué ver en Albacete: los mejores lugares para visitar, qué comer, los pueblos más bonitos y actividades para hacer cerca de la ciudad.

En la foto grande, el castillo medieval de Almansa, pueblo de Albacete famoso por sus fiestas de Moros y Cristianos dedicadas a la reconquista. Debajo, foto de la tamborada en Hellín durante la celebración de la Semana Santa.

Un delicioso plato de atascaburras, un típico plato de la gastronomía manchega. Al lado una puerta antigua en el pueblo de Alcaraz.





viajar con gusto

Breve historia sobre la ciudad de Albacete

Albacete es una bonita ciudad situada en la llanura manchega que cuenta con una gastronomía exquisita, unos emplazamientos muy interesantes de visitar y pueblecitos encantadores a una distancia relativamente cercana. Tiene sus raíces en una pequeña alquería árabe llamada Al-Basit, que significa 'el llano', y su historia está marcada por la reconquista cristiana durante los siglos XII y XIII, la consolidación de su feria anual que impulsó su economía y su posterior desarrollo tras su designación como capital de provincia en 1833.

¿Qué ver en Albacete? Rincones que no te puedes perder

- **Plaza del Altozano.** Una de las más plazas antiguas de Albacete y con unos edificios, parterres y fuentes muy peculiares. De esta plaza destacan, además, las dos esculturas que representan los símbolos de la ciudad: el monumento al cuchillero y la Bicha de Balazote (una esfinge que evoca el origen de Albacete). En esta plaza también se puede visitar la antigua Casa Consistorial, hoy sede del Museo Municipal de Albacete y del Museo Internacional de Arte Popular del Mundo.
- **Catedral de Albacete.** Dedicada a San Juan Bautista, la catedral se enmarca bajo el estilo gótico y exhibe una combinación estilística muy peculiar por sus elementos neorománicos y neogóticos. Son especialmente relevantes los enormes lienzos situados en el interior, obra del pintor Casimiro Escribá. La catedral también alberga la capilla de la Virgen de Los Llanos, patrona de la ciudad.
- **Museo Municipal de Cuchillería.** En la propia plaza de la Catedral también se encuentra el principal museo de la capital, en un precioso edificio de estilo modernista conocido como Casa del Hortelano. Aquí se pueden encontrar famosas navajas albaceteñas, cuchillos y tijeras, además de otros antiguos objetos. La cuchillería, no en vano, tiene mucha representación en la localidad, ya que es una de las actividades que se desarrolla en la ciudad desde el siglo XVI.
- **Pasaje Lodares.** Es una histórica y monumental galería modernista ubicada en el centro histórico de la capital. Dispone de una cubierta acristalada y unas columnas esculpidas con la forma de figuras femeninas que la soportan y que escoltan las tiendas que se pueden visitar.

Arriba a la izq., la catedral de Albacete con su portada neorománica. Al lado el puente romano de Alcalá del Júcar. Debajo un plato de gazpacho manchego.



Gastronomía: ¿qué comer en Albacete?

El gazpacho manchego es uno de los platos más conocidos. Se trata de un guiso caldoso con diferentes carnes (pollo, perdiz, liebre o conejo), que en algunos lugares está acompañado de setas, y que se vierte sobre una torta cenceña. **El atascaburras**, también llamado *ajovarrie-ro* o *ajomortero*, hace del bacalao en salazón el principal ingrediente. Junto con patatas cocidas, ajo y aceite de oliva, da lugar a una masa parecida a la del puré. Se puede servir con nueces y rodajas de huevo duro por encima. El ajomataero, también conocido como *ajopringue*, por otro lado, se prepara con hígado y pan. **Las migas ruleras**, otro de los platos de la gastronomía manchega, también tiene su origen en tiempos pasados. En este caso, eran los pastores quienes aprovechaban el pan que quedaba seco para elaborarlas. Estas migas se cocinan junto con chorizo, tocino de cerdo, jamón, ajo y aceite de oliva y se tuestan en una sartén a fuego lento. Se pueden acompañar de alguna fruta, como uva o melón. En cuanto al dulce, destacan los **miguelitos de La Roda**, unos pastelitos de hojaldre rellenos de crema y espolvoreados con azúcar glas típicos de esta localidad, y los bollos de mosto, unas exquisitas piezas de bollería cuyo ingrediente más básico es el mosto, junto con la harina, los huevos, la piel de limón, el azúcar, la levadura y el aceite de oliva.



En la parte superior, un dulce típico de Albacete, los miguelitos de La Roda. Debajo, el pueblo de Ayna, con una gran roca presidiendo el horizonte. A la izquierda una foto del Pasaje de Lodares en la ciudad de Albacete. Debajo, un plato de migas ruleras, que se suelen acompañar con uvas. Al final, detalles arquitectónicos de la capilla bautismal de la iglesia de la Santísima Trinidad, en el pueblo de Alcaraz.



Ayna, denominado la “Suiza manchega”, Alcaraz y su patrimonio medieval y renacentista, y Alcalá del Júcar, con su puente romano, son tres de los pueblos más bonitos de la provincia de Albacete para ir a visitar.

Los pueblos más bonitos de Albacete

Ayna. Considerado la “Suiza manchega”, este pueblo está situado junto a una de las gargantas más profundas del río Mundo y sus muros de piedra han obligado a los visitantes a cultivar la tierra en terrazas y moldear así la ladera de la montaña. Como curiosidad, aquí se rodó la emblemática película *Amanece que no es poco*. **Alcaraz.** Este pueblo se considera de visita obligada por su patrimonio medieval y renacentista, que se puede apreciar en la plaza Mayor, la iglesia de la Santísima Trinidad o la torre del Tardón. La sierra de Alcaraz también permite disfrutar de actividades más movidas, como rutas a pie, en bici, incluso a caballo, o aventuras para los más atrevidos en forma de vías ferratas. **Alcalá del Júcar.** Su paisaje espectacular hace que se considere uno de los pueblos más bonitos de España. Sus fachadas blancas, sobre la ladera, ocultan cuevas; y el puente romano que da la entrada al visitante es digno de ver. Se puede visitar su castillo, construido por los almohades en el siglo XII, y que se sitúa coronando la ladera. Muy cerca está Jorquera, un pueblo perfecto para hacer barranquismo.

Fiestas tradicionales de Albacete

Feria de Albacete. Declarada de interés turístico internacional, es la fiesta grande y una de las ferias más importantes de España. Se celebra del 7 al 17 de septiembre y atrae a millones de visitantes. Destacan la cabalgata de apertura, la exhibición de vaquillas en la plaza de toros y la intensa actividad en el recinto ferial durante los diez días. **Moros y Cristianos de Almansa y Caudete.** Estas fiestas, conmemorativas de la Reconquista, son muy populares en la provincia y son declaradas de interés turístico regional, según Turismo de Castilla-La Mancha. **Semana Santa de Hellín y Tobarra.** Estas celebraciones son conocidas por la Tamborada y se caracterizan por el intenso y continuo toque de tambores y bombos durante toda la Semana Santa, que crea una atmósfera única en un ambiente de gran solemnidad y tradición.

Con la vuelta a la rutina después de las vacaciones, nada mejor que un buen café para ayudarnos a arrancar con energía y motivación. ¿Conoces los mejores trucos para conseguir un café perfecto?

Un buen café, tu aliado en la vuelta a la rutina

Descubre los tipos de cafetera existentes y los distintos métodos de preparación para retomar la rutina con tu café favorito.

Tipos de cafetera

Para preparar un buen café, el primer paso es elegir bien la cafetera donde vamos a prepararlo. Existen muchos tipos de cafeteras, cada una con un método de preparación distinto que influye en el sabor, la textura y la intensidad del café. Italiana, de cápsulas o eléctrica, estas son solo algunas de las cafeteras que existen para prepararte un café delicioso. ¿Con cuál te quedas?

Cafetera de goteo (eléctrica)

Muy común, fácil de usar e ideal para preparar varias tazas.

Cafetera italiana (moka o greca)

Económica y fácil de usar, produce un café intenso.

Cafetera de filtro

Muy común en hogares y oficinas por su simplicidad y capacidad para preparar varias tazas de café suave de una vez.

Cafetera exprés (manual o automática)

Café de calidad profesional, permite hacer lattes, cappuccinos, etc.

Cafetera de cápsulas (monodosis)

Muy rápida y limpia. Sin necesidad de moler café.

Prensa francesa (french press)

Fácil de usar, produce un café con cuerpo y sabor completo.

Aeropress

Portátil y rápida, produce un café suave o tipo espresso.

Cold Brew (cafetera de infusión en frío)

Produce un café suave y menos ácido, ideal para tomar frío.

Sifón o cafetera al vacío

Usa el vacío y la presión de vapor para preparar un café muy limpio y aromático. Es espectacular visualmente.

Cafetera percoladora

De estilo retro, produce un café fuerte.

Cómo hacer café en:

Cafetera de filtro

Las cafeteras de goteo o de filtro son ideales para preparar **café light o americano**. Se recomienda que el molido sea **medio o fino**. Existen varios tipos, pero todas comparten el uso de un filtro superior donde se coloca el café y sobre el que pasa el agua y, **por goteo**, va saliendo el café.

- **De filtro eléctrica:** se recomienda usar dos cucharadas soperas de café por cada 180 ml de agua (o taza que queramos elaborar). El agua no se vierte sobre el café, sino en su recipiente, ya que, al ser eléctrica, la calienta primero y luego se vierte sobre el filtro y el café cae en una jarra que está sobre un hornillo que, habitualmente, mantiene caliente el café. Este tipo de cafetera está pensada para hacer grandes cantidades de café de una sola vez, suaves y ligeros.
- **Cafetera Chemex:** su forma recuerda a la de un reloj de arena y necesita un molido medio. Es manual y necesita que hirvamos el agua, la dejemos reposar 45 segundos tras el hervor, coloquemos el agua en una tetera y, desde ahí, añadamos el agua al café molido con movimientos circulares desde el centro hacia la parte de fuera.
- **V60:** se llama así porque el recipiente donde se coloca el café tiene forma de V y un ángulo de 60 grados. Cuenta con un solo orificio de goteo.
- **Kalita:** el recipiente superior cuenta con fondo plano y tres orificios de goteo, y su filtro suele ser ondulado. Se obtiene un café con más cuerpo.
- **Sifón japonés:** combina la inmersión y el goteo. Compuesta por dos piezas superpuestas de forma esférica y en la parte de abajo tiene un mechero de alcohol para prender fuego, aunque también los hay con placas eléctricas. El vapor provoca que el agua suba al recipiente superior a través de un tubo. Después, como consecuencia de la presión negativa, el líquido vuelve al recipiente inferior.

Cafetera exprés

La cafetera exprés es un clásico de los bares. Es la **cafetera italiana** que hace pasar agua a alta presión por un filtro con café molido finamente y da una **infusión densa y cargada**. Existe una versión casera que, además, incorpora una salida lateral de vapor para calentar la leche y hacerla más cremosa.

Cafetera de cápsulas

Básicamente, **funciona como una cafetera exprés**, pero en vez de colocar nosotros el café molido ya viene preestablecido dentro de una **cápsula monodosis**, lo que hace el sistema mucho más automático. Aunque sí que podemos elegir el tipo de café, como ristretto, intenso, descafeinado... Hay muchas posibilidades.

Cafetera francesa

También llamada **de émbolo**, fue inventada en 1850 y el café se obtiene por **inmersión**. Consiste en un recipiente de cristal cilíndrico que se tapa con un pistón cubierto con un filtro permeable que, al presionar, deja pasar el líquido, pero no los sólidos. Se usa calentando agua en un cazo y, cuando esta hierve, una parte se pone en la cafetera para calentarla y la otra se deja en el cazo y se le añade el café al gusto. El **molido debe ser grueso**. Se remueve hasta conseguir el punto de espuma. Luego se vacía el agua de la cafetera y se vierte en ella la mezcla, dejando reposar unos diez minutos. A continuación, se tapa con el pistón y se presiona hacia la base. El resultado es un **café poco concentrado**, pero con sabor.

¿Cómo enseñar consumo responsable a los más pequeños?

El consumo responsable en la educación infantil es clave para formar a ciudadanos conscientes desde pequeños.

¿Qué es el consumo responsable?

El consumo responsable es una forma de comprar, usar y desechar productos con conciencia del impacto que estas decisiones tienen en el medio ambiente, en la sociedad y en la economía. Los principios de este consumo consciente se basan en consumir menos, reduciendo el desperdicio, y apoyar lo local con el fin de reducir la huella ecológica. Todo ello con la finalidad de construir un entorno más sostenible.

¿Y qué pasa con los niños?

Los niños son el presente y el futuro de la sociedad, por lo que tienen un rol protagonista en el consumo responsable. En este escenario, es imprescindible enseñarles que no se trata únicamente de comprar de forma sostenible, sino de actuar en todas sus acciones de forma consciente, valorando, cuidando y mejorando el entorno en el que viven.

Claves para una educación en sostenibilidad

Los adultos somos el modelo de comportamiento para los más pequeños y, por tanto, tenemos que actuar dando ejemplo, siendo coherentes con aquellos valores que queremos transmitir. Además, debemos llevar a cabo actividades cotidianas sin necesidad de dar lecciones formales, tanto en casa como en el colegio.

- **Reutilizar y reciclar:** organizar juegos y manualidades con materiales reciclados.
- **Consumo de alimentos:** enseñar a no desperdiciar y a valorar los productos de temporada.
- **Publicidad y deseo:** ayudar a distinguir entre necesidad y deseo.
- **Tecnología y juguetes:** fomentar el uso responsable y el valor de compartir.



Compra sostenible en familia: consejos para enseñar a los niños

Un acto tan cotidiano como hacer la compra puede convertirse en una actividad familiar clave para interiorizar pequeñas acciones con un gran impacto en los quehaceres diarios. ¿Cómo llevar a cabo esta iniciativa para que los más pequeños incorporen estos hábitos de forma cada vez más autónoma?

- **Identificad juntos cuáles son los envases más sostenibles**
Podemos enseñar a los niños a observar si un producto viene en envases reciclables, reutilizables o biodegradables. Comparar, por ejemplo, una botella de plástico frente a una de vidrio o un envase de cartón frente a uno con exceso de plástico les ayudará a desarrollar un criterio desde pequeños.
- **Involúcralos en las decisiones de compra que impliquen reducir el impacto medioambiental**
¿Deberíamos cambiar de producto o formato para decantarnos por el granel en lugar de los envasados? Incentiva sus decisiones incluso también para elegir recambios en lugar de envases nuevos. Aprenderán que las pequeñas elecciones pueden tener un gran impacto.
- **Enséñales qué productos son de temporada y de proximidad**
Visitar mercados locales o leer etiquetas en el supermercado puede convertirse en una actividad educativa. Explicar por qué es mejor consumir frutas y verduras de temporada o productos cultivados cerca de casa les conecta con el entorno y fomenta el respeto por los ciclos naturales.

Fruta en su punto: ¿cómo saber si esta realmente madura?

Aprende a identificar cuándo una fruta está madura y lista para comer. Descubre señales clave como el color, la textura y el aroma.



Características de la fruta madura

La fruta madura es más fácil de digerir y, además, es más sabrosa y dulce, porque contiene más fructosa (el azúcar de las frutas). Aunque se trata de una cuestión muy compleja, ya que cada fruta, variedad, etc. tiene unas particularidades y características propias, aquí te vamos a dar unas claves a tener en cuenta para escoger la pieza perfecta. Normalmente, la piel suele ser un indicador a la hora de saber si la fruta está madura. La piel es la parte más expuesta de la fruta y es sensible a la luz, así que los frutos que tienen pieles brillantes son más maduros. Además, una piel suave al tacto (ni demasiado dura ni blanda) y una textura igual de suave y jugosa suelen significar que la fruta está en su estado óptimo de maduración. Por otro lado, observa el color: la fruta está madura cuando tiene un color vivo; además, presta atención a su aroma, ya que la fruta madura ofrece un olor dulce y agradable; y por último, si pudieras, prueba su sabor, que es inconfundible: la fruta madura tiende a ser más dulce debido a la conversión del almidón en azúcares. Por tanto, si tiene un sabor poco dulce, es probable que aún no esté madura.

El melón

Si hablamos de la variedad de melón piel de sapo, por poner un ejemplo, lo ideal es que su color sea verde medio con ligeras manchas de color amarillo. Generalmente, con esta fruta, si tienes dudas entre dos o más piezas, escoge la que tenga mayor peso, porque será el que más agua tendrá y, por lo tanto, más jugosidad y sabor.

La sandía

Empezando por el color, el mejor momento para comer una buena sandía es cuando está de un color más verde oscuro. Sin embargo, hay que tener en cuenta de qué variedad se trata, pues esto puede cambiar. Por otro lado, lo ideal es escoger la que presente menos grietas o golpes. En caso de que tenga muchas, puede ser señal de que no ha recibido el agua o el sol adecuados y podría verse alterado su sabor. También es importante su peso: cuanto más pese, mejor.

El melocotón

Los melocotones no deben tener manchas ni golpes, ya que la pulpa es muy sensible y se estropea rápidamente. El color es muy importante, y dependerá de la variedad de la que se trate. Los melocotones amarillos, por ejemplo, deben tener un color amarillo intenso, sin rasgos verdes.

Las uvas

Para saber si un racimo es bueno podemos comprobar si las uvas se aguantan al tallo: si no lo hacen es porque la fruta está demasiado madura, mientras que los granos deben ser blandos pero elásticos y adquirir el color característico de su variedad. En cuanto al interior, las semillas deben separarse fácilmente de la pulpa y el mosto debe mostrarse viscoso y pegajoso.

La pera

A diferencia de otras frutas, muchas variedades de pera no cambian significativamente de color al madurar, por lo que el tacto es la mejor señal. Es importante que la pera no esté blanda en toda su superficie, solo en la zona del cuello. Además, las peras presentan un aroma dulce y agradable cuando están en su estado óptimo.

Conoce los efectos negativos del *skincare* infantil en la piel de los niños y qué precauciones dermatológicas tomar para cuidar su salud desde pequeños.

“Skincare” infantil: una tendencia peligrosa

En los últimos años, el cuidado de la piel ha dejado de ser exclusivo para adultos y se ha popularizado entre los más pequeños, dando origen a una creciente tendencia de *skincare* infantil. Aunque cuidar la piel desde temprana edad puede parecer beneficioso, la realidad es que esta práctica, cuando se hace sin el debido conocimiento, puede implicar riesgos para la salud cutánea de los más pequeños.

¿Cuáles son los peligros de los productos de *skincare* en los niños?

Los niños tienen una piel mucho más delicada y sensible que la de los adultos. Su barrera cutánea no está completamente desarrollada, lo que significa que los productos formulados para piel madura pueden desestabilizar la microbiota natural de su piel. Estos son los principales peligros de un *skincare* prematuro:

Irritación y alergias: enrojecimiento, picazón, inflamación o reacciones alérgicas en la piel infantil, causados por algunos ingredientes presentes en este tipo de productos.

Desequilibrio en la barrera cutánea: daño en la capa protectora natural de la piel por los fuertes químicos que contienen algunos productos, dejando a los niños más vulnerables a sequedad e infecciones.

Exposición a ingredientes tóxicos: aplicación de sustancias no recomendadas para pieles tan jóvenes, como parabenos, alcoholes o retinoides, que pueden tener efectos adversos a corto y largo plazo y derivar incluso en problemas dermatológicos crónicos.

Fotosensibilidad: aumento de la sensibilidad de la piel al sol, lo que puede provocar quemaduras o daños a largo plazo si no se protege adecuadamente.

Fomento de una obsesión temprana por la apariencia: incorporación de rutinas complejas que pueden generar en los niños preocupaciones innecesarias sobre su imagen y autoestima desde edades tempranas.



¿Cómo saber qué cosméticos protegen la piel infantil?

En el cuidado de la piel infantil, ¡menos es más! Así que decántate por unas rutinas simples y opta siempre por productos específicamente formulados para bebés o niños. Es fundamental revisar cuidadosamente el etiquetado y asegurarse que indiquen ser “dermatológicamente probados”, “hipoalergénicos” o “aptos para piel sensible”. Evita fórmulas con ingredientes agresivos como alcohol, fragancias artificiales, sulfatos, colorantes o ácidos exfoliantes y, en su lugar, prioriza componentes calmantes como aloe vera, caléndula, manteca de karité o óxido de zinc. Además, asegúrate de que el producto sea adecuado para la edad del niño, ya que algunos están dirigidos a mayores de tres o seis años.

Recomendaciones para un cuidado seguro y efectivo de la piel infantil

Aquí te dejamos una guía práctica para cuidar y mantener la salud cutánea de los más pequeños, eligiendo los productos y rutinas más adecuados y seguros:

- Usa **productos específicos** para niños
- Opta por **fórmulas hipoalergénicas**, sin fragancias ni colorantes, y desarrolladas especialmente para la piel infantil.
- Mantén una **rutina simple**
- No es necesario **aplicar múltiples productos**. Una buena limpieza, hidratación suave para mantener su barrera productora y protección solar diaria es más que suficiente.
- **Evita ingredientes agresivos** y el uso innecesario de cosméticos
- No uses productos con **alcohol, retinoides, ácidos exfoliantes, parabenos o fragancias artificiales**, recomendados para adultos. Evita también el uso de maquillajes.
- Educa en el **autocuidado**, no en la apariencia
- Fomenta **hábitos saludables** y el cuidado del cuerpo como una forma de bienestar, no como una presión estética.

Si, a pesar de utilizar rutinas específicas para niños, surgen dudas o si presentan piel atópica, eccema o alguna condición especial, siempre es mejor consultar con un dermatólogo pediátrico.

La importancia de disfrutar de un sueño de calidad

El sueño y el cambio de hora influyen directamente en tu descanso y bienestar. Aprende cómo adaptarte para mejorar tu calidad de vida.

¿Qué es el sueño y sus fases?

El sueño es un proceso fisiológico natural, necesario y periódico de descanso esencial para la recuperación física y mental. No es solo descanso o inactividad, sino un proceso activo que involucra fases distintas, cada una de las cuales cumple unas funciones básicas, únicas y necesarias para el equilibrio de nuestro cuerpo. El papel del sueño es tan vital como el ejercicio y la dieta.

Fases del sueño.

Los ciclos de sueño duran entre 90 y 110 minutos e incluyen:

- **Sueño ligero:** la transición de la vigilia, con movimientos oculares lentos y tono muscular reducido. Dura 5-10 minutos y es crucial para relajarse en el sueño.
- **Sueño ligero, más profundo:** preparación para el sueño profundo, con ráfagas de actividad cerebral. Dura 10-25 minutos y ayuda a consolidar la memoria.
- **Sueño profundo:** o sueño de onda lenta. Dura 20-40 minutos, en los que se produce la reparación de los tejidos, el fortalecimiento inmunológico y el crecimiento. Destaca su papel en la recuperación física.
- **Sueño REM (rapid eye movement):** ocurre unos 90 minutos después de quedarse dormido, dura unos 10 minutos y se prolonga más tarde. Vital para el aprendizaje y la regulación emocional.

Principales beneficios de dormir bien para la salud y el bienestar

- **Salud física:** ayuda a la recuperación de todos los órganos y trabaja para restablecer el equilibrio, lo que reduce, entre otros, los riesgos cardiovasculares.
- **Salud mental:** mejora la concentración, la memoria y el estado de alerta, y eso optimiza la función cognitiva.
- **Regulación hormonal:** influye en las hormonas del apetito (leptina, ghrelina) y la hormona del estrés (cortisol), lo que ayuda al control de peso.
- **Sistema inmunológico:** fortalece el sistema inmunológico y así ayuda a combatir las infecciones.
- **Bienestar emocional:** regula el estado de ánimo, reduce el estrés y mejora las relaciones.

¿Cuántas horas de sueño profundo son necesarias según la edad?

Niños y bebés

Altas proporciones de sueño profundo, esenciales para el desarrollo, con bebés que necesitan hasta 17 horas en total.

Adolescentes (13-17)

Requieren de 8 a 10 horas, con un sueño más profundo para el crecimiento.

Adultos (18-64)

Necesitan 7-9 horas en total, con un 13-23% de sueño profundo.

Adultos mayores (>65)

El sueño profundo se reduce a unos 30 minutos, con 7-8 horas en total, debido a cambios relacionados con la edad.

Cómo afecta el cambio de hora o el cambio de rutina en el sueño

Los cambios, como el horario de verano, interrumpen el sueño al alterar los ritmos circadianos. Normalmente lleva de 3 a 4 días adaptarse, más difícil para niños y ancianos. Los cambios rutinarios, como los turnos de viaje o de trabajo, también interrumpen el sueño, afectando a la calidad y la duración.

Consejos prácticos para dormir mejor

1. Irse a la cama y despertarse a la **misma hora todos los días**, incluso los fines de semana.
2. Tener una **habitación oscura, tranquila y fresca** (15-20°C), usando cortinas opacas o tapones para los oídos.
3. Limitar la **cafeína, la nicotina y el alcohol** antes de acostarse.
4. Reducir el **uso de dispositivos electrónicos** una hora antes de acostarse (la luz afecta a la melatonina).
5. La **actividad física** regular ayuda, pero evitando las sesiones tardías.
6. Evitar las **comidas pesadas**.
7. Leer, escuchar música o tomar un baño caliente para **relajarse**.
8. **Limitar a 20-30 minutos la siesta**, para no interferir con el sueño nocturno.

Si los problemas de sueño **persisten** hay que consultar a un **profesional**, ya que los problemas crónicos pueden **necesitar intervención**.

Alergia a las mascotas: ¿cómo convivir con ellas?

Si tienes alergia, pero no quieres separarte de tu mascota, te damos consejos para convivir con ella sin renunciar a tu bienestar.



mascotas

¿Qué es la alergia?

La alergia es una respuesta exagerada del sistema inmunitario del cuerpo, debido a la interacción con determinadas sustancias, que se denominan alérgenos. Algunos de los más comunes y conocidos por todos son el polen de algunas plantas o árboles y el veneno de un mosquito o de algún insecto, aunque también pueden provocar alergias algunos alimentos, medicamentos o ciertos productos químicos.

En el caso de los animales domésticos, sobre todo en perros y gatos, aunque es común creer que lo que provoca la alergia es el pelo, en realidad se trata de unas proteínas llamadas epitelios, que pueden encontrarse en las glándulas sebáceas de la piel, en la saliva o en la orina.

Principales síntomas de alergia a los animales

La alergia más común que se suele tener a los animales viene provocada por estos epitelios, al quedar suspendidos en el aire cuando los animales renuevan la piel o cuando se descaiman por algún motivo.

Los principales síntomas suelen ser similares a los de una alergia al polen; es decir, congestión nasal, estornudos, picor de ojos y de garganta y, en ocasiones, dificultad para respirar. Si la alergia viene provocada por contacto con su piel o la saliva, los síntomas pueden ser también algún tipo de dermatitis, rojez o picor en la zona del cuerpo con la que hayamos tocado al animal.

Claves para convivir con tu mascota si sufres alergia

Si tienes alergia a los animales, no tires la toalla, porque la convivencia con ellos es posible. Para ello, te damos algunas claves para convivir con tu mascota evitando al máximo los síntomas de la alergia:

- **Mantén la casa todo lo aireada** que sea posible.
- **Evita alfombras y moquetas** que acumulan polvo y pelo de los animales.
- Si es posible, mantén alguna zona de la casa en la que tu mascota no pueda entrar.
- **Cepíllala a diario.**
- **Baña a tu mascota** tanto como sea posible, respetando el pH y los cuidados de su piel y pelaje. Para conocer la frecuencia óptima de los baños, es necesario consultar con el veterinario.
- **Evita el contacto con el animal** y, si lo haces, lávate las manos y la cara lo antes posible.
- **Consulta a un alergólogo** para un posible tratamiento.

¿Eres alérgico y aún no tienes mascota? Estas son las ideales:

Las mascotas idóneas para personas alérgicas son las que no tienen pelaje o los pequeños animales como conejos, cobayas o musarañas, puesto que suelen provocar menos alergia.

Pero si eres de los que prefiere tener un perro o gato, aquí te dejamos algunas razas hipoalérgicas.

Puedes convivir con tu mascota evitando al máximo los síntomas de la alergia.



5 razas de perro aptas para personas con alergia

Caniche
Schnauzer
Bichón maltés
Yorkshire Terrier
Shi Tzu



5 razas de gatos que no provocan alergia

Sphynx
Oriental de pelo corto
Siberiano
Balinés
Javanés

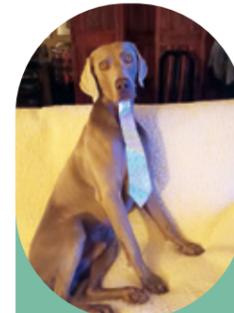
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o súbela tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



FRIDA y ROM
Mariló



MICKEY
Ainoa



WILY
Mª José



GORDA y USUAYA
Silvia y Carlos



KIRBY
Kelly

Cómo recuperar rutinas a través del juego

Descubre cómo el juego puede ayudar a establecer rutinas en los niños de forma divertida y efectiva.

BENEFICIOS DE USAR EL JUEGO PARA ESTABLECER RUTINAS INFANTILES

Cuando las vacaciones terminan, viene muy bien tirar de algunos recursos útiles para retomar la rutina, hacerse con los horarios y empezar a coger el ritmo del curso. Y ¿qué mejor manera que hacerlo jugando? Es fundamental crear un ambiente lúdico y positivo que motive a los niños a integrarlas gradualmente.

TIPS PARA RETOMAR RUTINAS:

Juegos de vestir: puede ser vestir a una muñeca con ropa similar a la que el niño usará o, incluso, dejar que el niño elija la ropa para ambos, creando un ambiente de colaboración.

Cuentos sobre rutinas: leer cuentos sobre la rutina escolar o el regreso a las clases puede ayudar a los niños a familiarizarse con el tema y a generar expectativas positivas.

Juegos de roles: representar situaciones cotidianas, como la hora de levantarse o de vestirse o la preparación para la escuela, puede ayudar a los niños a anticipar y comprender mejor las rutinas.

Juegos de movimiento: podemos crear bailes o canciones para las rutinas, como el camino al baño o la hora de lavarse los dientes, para que sean más divertidas y menos monótonas.

Establecer horarios y espacios: utilizar tarjetas con imágenes o símbolos que representen las actividades diarias y colocarlas en un lugar visible puede ayudar a los niños a visualizar y comprender mejor la secuencia de su día.

Juegos de organización: diseñar dinámicas de clasificación de juguetes o de limpieza puede fomentar la organización y el orden, habilidades importantes para la rutina.

Juegos para aprender y divertirse

1 Fomentar unos **hábitos alimenticios saludables**

Educar en los hábitos alimenticios desde pequeños es esencial para el futuro de los niños, no solo a nivel físico, sino también para su desarrollo emocional, cognitivo y social. Es fundamental transmitir a los niños los valores de la alimentación saludable desde una edad temprana, y, si lo hacemos a través del juego, les será más fácil y divertido asimilarlo.

Juegos simbólicos: jugar a ser chef.

Juegos de roles: representación de situaciones de la vida real, como hacer la compra o planificar un menú equilibrado.

Juegos de mesa con temáticas de alimentación saludable:

en el portal educativo Team Consum encontrarás varios donde elegir.

Memory de frutas y verduras estacionales: permite descubrir la temporada de las frutas y verduras en cada una de las cuatro estaciones, lo que ayuda a los niños a tomar conciencia de la importancia de los alimentos en su época.

2 Aprender a recoger de forma divertida

Carreras: organizar una carrera para ver quién recoge más juguetes en un tiempo determinado puede añadir diversión al hecho de ordenar.

Música: poner música animada y establecer un límite de tiempo para recoger los juguetes mientras suena la música puede hacer que la tarea sea más dinámica.

Cadenas humanas: pasar los juguetes de una persona a otra en una cadena hasta llegar a la caja puede ser una forma divertida de trabajar en equipo.

Cajas temáticas: crear cajas o contenedores con etiquetas o dibujos para clasificar los juguetes por tipo puede ayudar a organizar y hacer que la recogida sea más visual.

3 Empezar a dormir solo

Crear una rutina de sueño que se repita cada noche antes de ir a la cama. Se recomiendan actividades relajantes, como baño, pijama, cena, masaje y cuento. También podemos establecer una canción para ir a dormir y acabar todo con un abrazo.

La lectura del cuento es importante, ayuda a relajarse y a no pensar en otras cosas y a quedarse dormido. Durante la lectura, el niño se siente acompañado y seguro.

Aventuras relajantes: tumbados con ellos en la cama con los ojos cerrados, les invitamos a imaginar que son un pájaro volando en un cielo azul o un barco surcando un mar en calma. Mientras escuchan la aventura, deben ir estirando progresivamente alguna parte del cuerpo (brazos, tronco, piernas...) con movimientos suaves y respiraciones profundas.

4 Convertir la hora del baño en un momento divertido

Para que la hora del baño sea divertida, se pueden realizar diversas actividades, como usar juguetes de baño (animales de goma, barcos flotantes o cubos apilables). Algunos ejemplos:

Pintar en la bañera: con gel de baño, almidón de maíz y colorante.

Tintar el agua de la bañera de azul con colorante alimentario para que parezca una piscina o el mar.

Agrupar piezas por colores y tamaños: echar al agua una bolsa de pompones de colores surtidos y de diferentes tamaños que flotan en la bañera.

Hacer pompas de jabón.

NOTICIAS consum



Crecimiento

Reabre la primera tienda Consum de la historia coincidiendo con su 50 aniversario

Consum reabrió el pasado mes de julio la primera tienda de su historia en la localidad valenciana de Alaquàs. El supermercado, que se inauguró por primera vez en 1975 como Consum, fue "recuperado" en 2024 en la operación de compra de un paquete de nueve centros que la Cooperativa realizó a la empresa Kuups. La tienda "número 1" de la Cooperativa, situada en la avenida de Blasco Ibáñez, 19, en el centro de la localidad de Alaquàs, tiene unos 700 m² de superficie comercial y está situada en el bajo de una comunidad de vecinos, como la mayor parte de las tiendas históricas de la Cooperativa. En los últimos años el establecimiento operaba como Economy Cash y, tras la reforma integral que se ha acometido estos meses, regresa al servicio como Consum. El centro cuenta con una pequeña muestra de fotografías históricas y documentos de los años ochenta.

Las 12 primeras tiendas del ejercicio

Consum ha estrenado los doce primeros supermercados del ejercicio. Se trata de nueve 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, Aldaia, Alaquàs y Gandia, en la Comunitat Valenciana; Caravaca de la Cruz, en la Región de Murcia, y Amposta, en Cataluña. Además, ha abierto otros tres establecimientos: uno en Mataró y otro en la ciudad de Lleida (Cataluña) y uno más 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 (3), la Región de Murcia (3) y Andalucía (2).



Crecimiento

La Cooperativa crece en Cataluña con 60 nuevas tiendas y una inversión de 220 millones en los próximos tres años

Consum consolida su presencia en Cataluña con la puesta en marcha de un Plan de Expansión a tres años que supondrá una inversión de 220 millones de euros. El proyecto incluye la apertura de cerca de sesenta nuevas tiendas, entre supermercados Consum y franquicias Charter, y la mejora de su red logística en la Zona Franca.

El director general de Consum, Antonio Rodríguez, presentó en Barcelona los planes estratégicos de la Cooperativa en Cataluña para el periodo 2025-2027 en un encuentro celebrado el pasado mes de julio con medios de comunicación. Según ha explicado Rodríguez, este crecimiento en tiendas, que supondrá la creación de más de 1.100 puestos de trabajo, exige la mejora en la infraestructura logística de la Cooperativa en Cataluña. En la plataforma logística de Consum en la Zona Franca se construirá una nueva nave refrigerada de 2.700 m², con un almacén y una nave de apoyo de cerca de 11.500 m², que incluirá un silo automatizado de última generación. Además, se dotará a la instalación de una nave adicional de 40.000 m² para productos refrigerados y congelados, que permitirá ganar eficiencia. Las obras de ampliación en esta plataforma incluyen, además, la construcción de una nave de 8.800 m² destinada a logística inversa. Esta iniciativa evidencia la apuesta de la Cooperativa por la economía circular y la sostenibilidad. El plan de desarrollo logístico de Consum en Cataluña se completa con el proyecto de una nueva plataforma en los 142.000 m² de terreno de Monteada i Reixac (Barcelona), que adquirió la Cooperativa en 2022. La previsión es que este centro logístico tenga cerca de 100.000 m² y que, una vez en funcionamiento, sea clave en la red de distribución en Cataluña.

Proximidad

Consum apuesta por proveedores locales en la campaña de fruta de verano

Consum mantiene su apuesta por el producto de proximidad priorizando los productos locales y estimulando el desarrollo económico de las regiones donde opera en las últimas campañas de frutas y verduras.

Esta campaña, la Cooperativa ha comprado más de 7.700 toneladas de fruta de hueso, un 19% más que la campaña anterior. La fruta de hueso es de origen Comunitat Valenciana y Cataluña y de zonas de cultivo de la Región de Murcia, Andalucía, Extremadura y Aragón. Además, durante este último verano Consum también ha ofrecido en sus tiendas cerca de 20.000 toneladas de melones y sandías, un 17% más que la campaña anterior. En concreto, la Cooperativa pondrá a disposición

de sus clientes 12.000 toneladas de sandía, un 20% más que el año anterior, y cerca de 8.000 toneladas de melones, un 15% más. La mayor parte provienen de zonas de cultivo de Andalucía, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha, la Comunitat Valenciana y Cataluña.

Hasta el próximo mes de octubre, la Cooperativa dispondrá de más de 13.200 toneladas de patata de origen nacional, un 6% más que la temporada anterior. La patata nacional, que está presente en todas las tiendas de la red, representa alrededor del 60% del volumen total de venta de este producto. Concretamente el origen es Castilla y León, la Región de Murcia, Andalucía y la Comunitat Valenciana.

Empleo

Consum renueva su compromiso con la Fundación Adecco para impulsar la inclusión laboral de personas en situación de vulnerabilidad

Consum ha renovado su compromiso con el programa #EmergenciaPorElEmpleo de la Fundación Adecco para contribuir a la inclusión laboral de personas en situación de vulnerabilidad.

Durante 2025 y gracias a la renovación del acuerdo, el apoyo de Consum se verá reflejado en el acompañamiento a personas en situación de vulnerabilidad a través de itinerarios de empleo en las provincias de Castellón y en Valencia, más en concreto en municipios afectados por la dana. Las personas beneficiarias serán mujeres víctimas de violencia de género y con cargas familiares no compartidas, con discapacidad y/o personas en riesgo de exclusión por otros motivos. Desde que la Cooperativa apoyó por primera vez la iniciativa, hace ahora cinco años, se ha atendido a 41 personas en situación de vulnerabilidad, se han llevado a cabo 752 acciones de orientación laboral y formación y 226 de intermediación y se han firmado 29 contratos laborales.



Sostenibilidad

Programa piloto de reciclaje de cápsulas de café en la ciudad de València

Consum ha instalado contenedores para el reciclaje de las cápsulas de café en todos los supermercados que tiene en la ciudad de València. Se trata de una prueba piloto, en colaboración con Circularcaps, que se implantó el pasado mes de junio en las sesenta tiendas que la Cooperativa tiene en la ciudad y a la que se han adherido, también, las treinta y cinco franquicias Charter de la capital.

Una vez que el contenedor de cápsulas de café esté lleno, se envía a las plataformas de Consum por logística inversa y desde allí a Circularcaps para que proceda a su reciclado. Se reciclan tanto los materiales como el café sobrante. Al aluminio y al plástico se les da una segunda vida reutilizándolos como materiales, mientras que el café se convierte en abono para plantas.

La previsión es ir extendiendo la instalación de contenedores a toda la red comercial de Consum y a las franquicias Charter que quieran adherirse, de manera paulatina. La finalidad es que todos los clientes de la Cooperativa puedan reciclar sus cápsulas de café, tanto de aluminio como de plástico, en cualquier tienda Consum, a principios de 2026.





Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

