

Entrenosotros

Els 5 de...

Itziar Miranda, la famosa actriu de televisió

Viatjar amb gust

Albacete: què s'hi pot vore, fer i visitar.

A examen

Un bon café, el teu aliat en la tornada a la rutina.

Salut i bellesa

Skincare infantil: una tendència perillosa

SABER COMPRAR

Fruita al seu punt: com podem saber si està madura de veres?



És eco, és lògic

Com podem ensenyar consum responsable als xiquets?

El tema del mes

Entrena el paladar: consells per a explorar nous sabors i disfrutar-los



EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies

Per a la majoria de nosaltres, setembre és sinònim del final de les vacances i de la tornada a la faena, a l'escola, als horaris... En definitiva, de la tornada a la rutina quotidiana. Si, a pesar de tot això, veiem el got mig ple, serem capaços de vore les oportunitats d'este nou curs. Els començaments són oportunitats per a créixer, aprendre, adaptar-se i reinventar-se, i ens permet construir una vida més plena i satisfactòria. Vos sona bé, este pla?

Amb la tornada a la rutina després de les vacances, res millor que un bon café per a ajudar-nos a arrancar amb energia i motivació. En **A examen** t'expliquem com pots preparar el café perfecte segons les teves preferències. I en **Saber comprar** també t'expliquem com pots identificar quan una fruita està madura i a punt per a menjar (quan no la podem vore per dins).

Reprendre les rutines després de les vacances, acostumar-se als horaris i començar a agafar el ritme del curs és fonamental per a moltes famílies. I... quina millora manera que fer-ho jugant? Hem de crear un ambient lúdic i positiu que motive els xiquets a integrar-les gradualment. Te'n donem els millors consells en **Cura infantil**.

El gust humà es basa en cinc sabors fonamentals: dolç, salat, àcid, amarg i umami. Però la creativitat culinària i la innovació alimentària ens permeten anar molt més enllà. En el nostre **Tema del mes** explorem què caracteritza cada un d'estos sabors oficials i et presentem formes originals de reinventar-los.

Creus que els xiquets són més sostenibles que nosaltres? Ells són el present i el futur i tenen un paper protagonista en el consum responsable. Ensenyar-los que no es tracta només de comprar de manera sostenible, sinó d'actuar en totes les accions de forma conscient, valorant, cuidant i millorant l'entorn on viuen. En **És eco** pots trobar-ne alguns consells. També t'informem en **Salut i bellesa** dels efectes negatius del *skincare* en la pell dels xiquets, una tendència amplificada per les xarxes socials davant la qual cal prendre precaucions.

Dormir, el son, no és només descans o inactivitat, sinó un procés actiu que involucra fases diverses, cada una de les quals compleix unes funcions bàsiques, úniques i necessàries per a l'equilibri del cos. El paper del son, que siga de qualitat, és tan vital per a les persones com l'exercici i la dieta. Si vols començar a tindre unes bones rutines i higiene de son, dona una ullada a **Coneix-te**. A més, sabies que les anous poden ajudar-te a dormir? Descobrix-ho en **Els frescos**.

Estos temes i molts altres t'esperen en esta revista **Entrenosotros**. I si vols més informació sobre alimentació, estils de vida saludables i consells útils de bellesa, entra a entrenosotros.consum.es. Bon setembre!

Equip

Edita: Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García, Alejandra Ramírez i Ricardo Fabregat. **Administració i documentació:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa i Vanessa Gómez. **Redacció i administració:** Consum S. Coop. V. Av. d'Alginet, núm. 1, 46460 Silla (València). **Telèfon:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **Adreça electrònica:** comunicacionexterna@consum.es. **Col·laboracions:** Juan Gil (psicòleg), Sarrià Masià (lingüistes), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotes). **Disseny original i maquetació:** Rodríguez y Cano. **Fotografia:** Arxiu de Consum, S. Coop. V. **Impremta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depòsit legal:** V-1442-2012. Publicació bimestral. © Consum, S. Coop. V. Paper ecològic i exempt de clor.



4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessien.

6 Els 5 de...

Itziar Miranda



8 Hui mengem...

Dona una volta als esmorzars i disfruta d'opcions gustoses i saludables.

sumari

10 Els frescos

Anous: tipus, propietats i curiositats

12 El tema del mes

Entrena el paladar: consells per a explorar nous sabors i disfrutar-los

16 Viatjar amb gust

Guia completa d'Albacete: què s'hi pot vore, fer i visitar.



20 A examen

Un bon café, el teu aliat en la tornada a la rutina.

21 És eco, és lògic

Com podem ensenyar consum responsable als xiquets?

22 Saber comprar

Fruita al seu punt: com podem saber si està madura de veres?

23 Salut i bellesa

Skincare infantil: una tendència perillosa

24 Coneix-te

La importància de disfrutar d'un son de qualitat.

26 Mascotes

Al·lèrgia a les mascotes: com s'hi pot conviure?

28 Cura infantil

Com es poden recuperar les rutines per mitjà del joc.

30 Notícies Consum

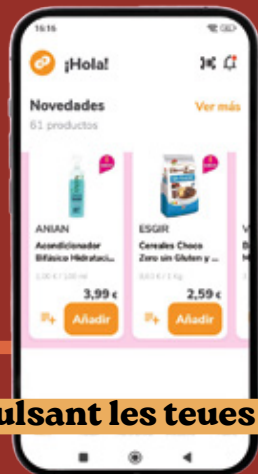
- La Cooperativa creix a Catalunya amb 60 noves tendes i una inversió de 220 M€ els pròxims tres anys
- Consum aposta per proveïdors locals en la campanya de fruita d'estiu.
- Reobri la primera tenda Consum de la història coincidint amb el 50 aniversari. Les 12 primeres tendes de l'exercici.
- Consum renova el seu compromís amb la Fundació Adecco per a la inclusió laboral de persones amb vulnerabilitat.
- Programa pilot de reciclatge de càpsules de café a la ciutat de València.



Estant a l'altre
costat del telèfon

900 500 126

El nostre telèfon
gratuït d'atenció
al client és la via
directa per
a qualsevol
dubte o
suggeriment.
Telefona'ns!
Estarem
encantats
d'atendre't.



Impulsant les teues idees

EN CONSUM INNOVEM PER ATENDRE LES NECESSITATS I ELS INTERESSOS DELS NOSTRES CLIENTS

Per això, hem afegit a la nostra app Món Consum un nou apartat de Novetats, en què podreu consultar tots els productes més innovadors que anem incorporant a la nostra tenda online i des de la qual els podreu afegir directament al carro de la compra. A més, s'hi ha inclòs l'opció de filtrar els productes de novetat de cada categoria i s'hi ha incorporat la possibilitat d'ordenar-los començant per "El més nou". Així de fàcil. Ideal per a no deixar escapar cap novetat!

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

Junts fem Consum



Compartint trucs i consells

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho a comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

Recepta guanyadora ★★★★★

Ingredients:

Pits de pollastre
Ou i pa ratllat per a arrebossar el pollastre
Porros
Nata per a cuinar
Formatge per a fondre

Preparació:

Primer arrebossem els pits de pollastre passant-los per ou i pa ratllat. Els fregim un poc i els deixem reposar. Posem en una paella els porros trossets, no massa grossos, i deixem que es facen. Quan ja els vegem prou blanets, els afegim la nata i ho cuinem fins que estiga bé. Col·loquem els pits de pollastre arrebossats en una safata de forn, posem per damunt un poc dels porros amb nata que tenim en la paella i hi afegim el formatge de fondre. Ho fem al forn precalfat a 180 graus i ho deixem més o menys 10 minuts perquè es gratine i es fongui un poc el formatge. I... a menjar!

Mar Gómez

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«Felicitats i enhorabona. Sou el meu súper de confiança. Professionals i pròxims.»



INSTAGRAM

«Consum i Charter, el millor que hi ha: preus baixos i productes frescos.»



X

«Ves al Consum: és millor, més barat, una cooperativa i, a més, es valencià.»

JUNTS FEM *consum*

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

Els 5 de...

Itziar Miranda

Itziar Miranda és una actriu i escriptora, coneguda principalment per haver encarnat Manolita Sanabria en les sèries *Amar en tiempos revueltos* i *Amar es para siempre*. Compagina la seua faceta interpretativa amb la literària i ha publicat, en companyia del seu germà Jorge Miranda, la «Colección Miranda», una sèrie de contes sobre dones extraordinàries, i la saga «Miranda y Tato», que aborda els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) que l'ONU considera que han d'aconseguir-se en 2030.

Itziar Miranda se suma al compromís solidari de Consum i entreguen 500 € al Banc d'Aliments de València amb motiu d'este reportatge.



1

Anxoves. Les anxoves a soles o damunt d'una torrada de pa amb toma-ca són espectaculars. Un aperitiu que et salva en qualsevol quedada. Jo a vegades n'afig a una salsa com la putanesca. Umami pur. Damunt tenen omega 3, que és antiinflamatori, entre moltes altres coses.

Llegums. Els plats de cullera m'encanten perquè són reconfortants, fan sentir la llar. Els llegums són econòmics i alts en proteïnes d'origen vegetal, i això els fa més sostenibles, més nutritius i molt rics en fibres.

2



Oli d'oliva. L'oli d'oliva verge extra no falta mai en casa. Principalment per les seues qualitats organolèptiques, és a dir, per l'aroma i el sabor. També perquè és cardioprotector. És un greix molt estable per a cuinar i, per tant, molt bo per a la salut, perquè no es fa malbé. Un raig d'un bon oli t'eleva qualsevol plat.



Pistatxos. Em fan tornar boja. Són molt nutritius i un refrigeri perfecte. Reduïxen l'estrès, que no va mai malament, i són antioxidants. A més, són una de les fruites seques que aporten més fibra i energia i amb més baix contingut calòric. Quasi perfectes!

4

Tomaca. En casa sempre n'hi ha, sobretot a l'estiu. A l'hivern en busquem varietats que tinguen sabor, com les cherry o la raf. El truc perquè estiguen ben bones és guardar-les fora de la nevera. En consumim a quilos!



5

Dona una volta als esmorzars i disfruta d'opcions gustoses i saludables

Descobrix tres idees d'esmorzars saludables, fàcils i deliciosos perquè pugues cuidar l'alimentació sense complicar-te. Perfectes per a endur-se'ls o disfrutar-los a casa!

Per a mantindre l'energia i la vitalitat al llarg del dia, la clau sovint es troba en les decisions que prenem amb l'alimentació. En l'esmorzar es presenta una oportunitat conscient i valuosa per a nodrir-nos de forma intel·ligent i equilibrada, una possibilitat d'anar més enllà d'un simple entrepà.

Per això, és indispensable optar per:

- **Aliments rics en fibra**, que optimitzen la salut digestiva i promouen la sacietat
 - **Proteïnes de qualitat**, essencials per a la vitalitat i el manteniment de la massa muscular
 - **Greixos saludables**, aliats del benestar hormonal i la funció cerebral
 - **Hidrats de carboni comple-xos**, que aporten una energia d'alliberament gradual
- Si ens assurem que estes característiques nutricionals estan presents en cada preparació de l'esmorzar, evitarem els descensos bruscos d'energia i la necessitat de recórrer a picadetes impulsives posteriors. I això es tradueix en una sacietat duradora i en una concentració més gran.

BARRETES CASOLANES D'AVENA, CARABASSETA I POMA

Temps: 30 minuts
Ingredients: (6-8 unitats)

- 100 g de plàtan madur mitjà picat
- 50 g de puré de poma sense sucre (aproximadament mitja poma cuïta i triturada)
- 50 g de carabasseta ratllada fina i escorreguda
- 100 g de flocs d'avena fins
- 2 cullerades de crema de cacauet natural
- 1 cullerada de llavors de xia o lli molt o un pessic de canella (opcionals les dos)

Preparació: Precalfa el forn a 180 °C (ventilador) o a 200 °C (estàtic). Cobrix un motle quadrat (aprox. 15x15 cm) amb paper de forn. En un bol gran, mescla el plàtan picat, el puré de poma, la carabasseta ratllada escorreguda i la crema de cacauet fins que obtingues una pasta homogènia. Afig-li els flocs d'avena, les llavors (si n'hi poses) i la canella. Mescla-ho fins que estiga tot integrat. Escampa la barreja en el motle preparat, pressionant ben ferm amb una espàtula o amb el dors d'una cullera perquè quede compacta. Cuina-la al forn durant 20-25 minuts o fins que les vores estiguen lleugerament daurades i la barreja es veja ferma.

Emmagatzematge: Deixa refredar la barreja completament en el motle abans de tallar-la en barretes individuals. Embolica cada barreta amb paper de forn i guardar-les en un tàper.

Per unitat
Energia
67 (kcal)
Hidrats de carboni
4,71 (g)
Proteïnes
4,5 (g)
Greixos
3,4 (g)
G. saturats
1,2 (g)
G. poli
0,6 (g)
G. mono
1,2 (g)
Colesterol
71 (g)
Fibra
0,8 (g)
Sucres simples
4,2 (g)

hui mengem

MINIMUFFINS D'ESPINACS, CARLOTA I FORMATGE

Temps: 30 minuts
Ingredients: (6-8 unitats)

- 2 ous grans (o 4 clares d'ou)
- 30 g de espinacs frescos (un bon grapat), picats molt finets.
- 30 g de carlota ratllada (mitja carlota menuda)
- 20 g de formatge ratllat (tipus cheddar o mozzarella) o formatge fresc fet miques
- 2 cullerades de flocs d'avena fins
- 1 cullerada de llet (vaca o vegetal)
- Sal i pebre
- Oli per a greixar els motles

Preparació: Precalfa el forn a 180 °C (ventilador) o a 200 °C (estàtic) Greixa un poc els motles de *minimuffins*. Bat els ous o les clares en un bol amb llet, sal i pebre. Afig-los els espinacs picats, la carlota ratllada, el formatge i els flocs d'avena. Mescla-ho bé fins que els ingredients estiguen integrats. Aboca la barreja als motlles de *minimuffins*, i ompli'ls fins a 3/4 de la seua capacitat. Cuina'ls al forn durant 20 minuts o fins que estiguen daurats i fermes al tacte. Deixa'ls refredar completament abans de desemmotlar-los i guarda'ls en un tàper hermètic.

Per unitat
Energia
90,4 (kcal)
Hidrats de carboni
12,3 (g)
Proteïnes
3 (g)
Greixos
3,1 (g)
G. saturats
0,6 (g)
G. poli
1 (g)
G. mono
1,4 (g)
Colesterol
0 (g)
Fibra
1,7 (g)
Sucres simples
10,7 (g)

MOSSETS ENERGETICS DE CIGRONS I DÀTILS AMB CACAU I ANOUS

Temps: 20 minuts
Ingredients: (8-10 unitats)

- 100g de cigrons cuïts (mitja tassa), ben escorreguts i rentats.
- 6-8 dàtils sense pinyol remullats en aigua tèbia 10 minuts i escorreguts
- 1 cullerada de cacau pur en pols sense sucre
- 2 cullerades d'anous pelades, picades finament
- 1 cullerada de mantega de cacauet natural (opcional, perquè siga més cremós)
- Coco ratllat o llavors de sèsam per a arrebossar (opcional)

Preparació: Mescla en una picadora o batedora potent els cigrons escorreguts, els dàtils remullats i escorreguts, el cacau en pols i la mantega de cacauet (si n'hi poses). Tritura-ho fins que obtingues una pasta homogènia i apegalosa. Si la barreja està molt seca, afig-li una culleradeta de l'aigua del remull dels dàtils. Incorpora-hi les

anous picades i mescla-ho breument perquè s'integren.

Muntatge: Amb les mans una mica humides, forma'n boletes de la mida d'un anou. Si vols, pots arrebossar-les amb coco ratllat o llavors de sèsam.

Emmagatzematge: Guarda els mossets en un tàper hermètic en la nevera. Aguanten uns quants dies.

Per unitat
Energia
103 (kcal)
Hidrats de carboni
10,6 (g)
Proteïnes
2,6 (g)
Greixos
5,7 (g)
G. saturats
1,4 (g)
G. poli
2,4 (g)
G. mono
1,5 (g)
Colesterol
0 (g)
Fibra
2,33 (g)
Sucres simples
7,7 (g)

Anou comuna



Anous

Tipus, propietats i curiositats

Descobrix els beneficis de les anous: un superaliment ple de nutrients, greixos saludables i antioxidants. Ideals per a una dieta equilibrada.

Què són les anous?
Les anous són una fruita seca de l'arbre de l'anouer (*Juglans regia*), principalment. Són molt nutritives i àmpliament consumides arreu del món, tant a soles com en receptes de cuina (pastissos, ensalades, pans, etc.)
La seua característica principal és que disposen d'una corfa dura que s'ha de trencar per a arribar al fruit. Este fruit és comestible, ric en greix i amb una forma que recorda la del cervell humà. Té un gust suau, lleugerament dolç.

Tipus d'anous

Hi ha diferents classes d'anous, amb matisos en sabor, textura i valor nutricional. Les varietats més populars són:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1
Anou comuna (<i>Juglans regia</i>):
és la més consumida al món. Té una corfa rugosa i és ideal per a ensalades, postres i snacks. | 2
Pacana (<i>Carya illinoensis</i>):
molt usada als Estats Units, especialment en la rebosteria del sud. És més dolça i allargada, perfecta per a pastissos i galletes. | 3
Macadàmia (<i>Macadamia integrifolia</i>):
encara que no pertany al mateix gènere botànic, sol incloure's en la categoria de les anous. És cremosa, amb un alt contingut en greixos saludables. | 4
Nou negra (<i>Juglans nigra</i>):
originària d'Amèrica del Nord, té un sabor més intens i terrós. La corfa és molt dura, però té un oli apreciat en la cuina. |
|---|---|---|---|



Anou negra



Pacana



Macadàmia

Quin és el millor moment del dia per a menjar anous?

Segons els últims estudis, prendre anous a la **nit** té beneficis. I és que les anous ajuden a **conciliar el son** i milloren la qualitat del descans, ja que són una de les millors fonts de **melatonina** (l'hormona del son). A més, les anous contenen **triptòfan**, igual que altres fruites seques. El triptòfan és un aminoàcid essencial que afavorix l'estat d'ànim i participa en el cicle del son. De tota manera, no és tan important l'hora en què les prenguis com que les tingues **integrades regularment** en la dieta.

Quantes anous es recomana menjar al dia?

Recorda que, encara que són molt saludables, les anous també són calòriques. Una ració diària ideal frega els 30 grams diaris (**unes 5-7 anous**), suficient per a aprofitar-ne els beneficis sense excedir-se.

Beneficis de les anous

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
|
Àcids grassos omega-3: les anous són una de les fruites seques més riques en àcid alfa-linolènic, un tipus d'omega-3 d'origen vegetal que contribueix a la salut cardiovascular. |
Proteïnes vegetals: aporten una bona quantitat de proteïnes, ideals per a dietes vegetarianes i veganes. |
Fibra: afavorix la digestió, ajuda a mantenir la sacietat i regula els nivells de sucre en sang. |
Antioxidants: contenen polifenols que ajuden a combatre l'estrès oxidatiu i la inflamació. Destaquen pel contingut elevat d'antioxidants. |
Vitamines i minerals: són riques en vitamina E, B6, àcid fòlic, magnesi, fòsfor i zinc. En les nostres anous incloem fòsfor, magnesi i ferro. |
|---|---|---|--|--|





Entrena el **PA LA DAR**

Consells per a explorar nous sabors i disfrutar-los.

El gust humà es basa en cinc sabors fonamentals: dolç, salat, àcid, amarg i umami, però la creativitat culinària i la innovació alimentària ens permeten anar molt més enllà. En este article explorem què caracteritza cada un d'estos sabors bàsics i et presentem maneres originals de reinventar-los, combinar-los i sorprendre amb ells.



tema del mes



Pebre roig, curri, sal de l'Himàlaia, pebre... et faran descobrir sabors i textures nous en els teus plats salats. Si incorpores gíngebre als guisats i ruca a les ensalades, podràs disfrutar del sabor amarg, difícil de tant en tant.



Un got fresquet de kombutxa, a més de refrescar-te, ajudarà la flora intestinal gràcies a l'alt contingut en probiòtics. Si inclous en les postres fruites deshidratades, trobaràs matisos inesperats, i si t'animes a tastar fruita exòtiques com el litxi o incloure-les, l'experiència serà molt gustosa. Per a aconseguir el gustós umami pots ajudar-te d'uns deliciosos bolets xiitake posant-los en un ramen o en uns noodles.



Quins tipus de sabors hi ha?

Les nostres papil·les gustatives són de gran importància per a descobrir els sabors i disfrutar-los. Oficialment només hi ha cinc sabors, i per això és important conèixer-los i saber com podem innovar i introduir matisos nous:

El dolç és el sabor que s'activa amb sucres com la glucosa, la fructosa, la sacarosa, etc. És un dels sabors que ens agraden més perquè l'associem amb el plaer i la satisfacció.

Com podem innovar amb el dolç?

- Amb fruites deshidratades o fermentades, com ara figues seques, mango deshidratat o pinya fermentada, que afigen profunditat i matisos inesperats.
- En noves receptes com ara curri d'arròs amb pollastre, o bé amb cigrons, com a proteïnes. Com a salsa et proposem una d'elaborada amb curri, llet de coco i mango.
- Amb fruites exòtiques o postres com el litxi o postres innovadores com els motxis. El sabor el tries tu!

El salat es percep quan els receptors de la llengua detecten sals minerals, especialment el clorur de sodi; és a dir, la sal comuna.

Altres maneres de disfrutar del salat

- Podem introduir diferents tipus de sal, com ara sal rosa de l'Himàlaia, sal fumada o combinacions de sal amb espècies. O bé en diferents textures, com la sal en escates.
- Una focaccia saludable ens permet eixir del típic entrepà. Té un sabor suau, però amb molt de caràcter per l'aroma i el sabor de les espècies mediterrànies. Es combina a la perfecció amb tomaca seca, olives negres, hummus especiat, ceba caramel·litzada o inclús crema d'anacards amb pebre roig.
- Proteïnes vegetals amb sabors nous: podem incorporar tempeh cruixent, seitán especiat o llegums torrats com a topping en plats salats per a afegir textura i sabor sense recórrer a productes animals.

Les nostres papil·les gustatives són de gran importància per a descobrir els sabors i disfrutar-los. Oficialment només hi ha cinc sabors, i per això és important conèixer-los i saber com podem innovar i introduir matisos nous. Intenta-ho, et sorprendràs.

L'àcid es percep quan la llengua detecta ions d'hidrogen (H_2). Es troba principalment en els aliments cítrics, com algunes fruites o productes fermentats, com el iogurt.

Noves idees per a disfrutar dels sabors àcids?

Podem aprofitar la tornada a la rutina per incorporar productes nous a la dieta. La kombutxa és una opció fantàstica: una beguda fermentada amb grans beneficis per a la salut, baixa en calories i amb probiòtics i antioxidants naturals. És una gran alternativa als refrescos ensucrats.

L'amarg es caracteritza per ser un sabor fort i generalment desagradable, per això sol generar rebuig de bon començament. Els productes més típics en què el trobem és el cafè, el cacau pur o la ruca.

Es pot innovar amb l'amarg?

La resposta és que sí. El gíngebre és la nostra recomanació perquè redescobrisques este sabor: no solament pots fer infusions amb este producte, també el pots introduir en plats guisats amb comí i coriandre.

L'umami és un sabor profund, redó i persistent, que es troba en els aliments rics en proteïnes i els fermentats. En japonés, umami significa literalment 'gustós' o 'deliciós'.

Per a disfrutar d'este sabor i incorporar-lo als nostres plats, et recomanem introduir-lo en un brou de bolets xiitake, en plats amb verdures, amb fideus d'arròs i combinats amb proteïna vegetal, com el tofu, o animal, com les costelles de porc.

Albacete

Guia completa: què s'hi pot vore, fer i visitar

Descobrix què pots
vore a Albacete: els
millors llocs per visitar,
què s'hi pot menjar, els
pobles més bonics i les
activitats que es poden
fer prop de la ciutat.

En la imatge gran, el castell medieval d'Almansa,
una vila d'Albacete famosa per les festes de
Moros i Cristians dedicades a la Reconquesta.
Davall, foto de la Tamborada a Hellín durant
la celebració de la Setmana Santa.

Un plat deliciós
d'atascaburras, un plat típic
de la gastronomia manxega.
Al costat, una porta antiga
al poble d'Alcaraz.





viatjar amb gust



Dalt a l'esquerra, la catedral d'Albacete amb la porta neoromànica. Al costat, el pont romà d'Alcalá del Júcar. A sota, un plat de gaspatxo manxec.

Breu història sobre la ciutat d'Albacete

Albacete és una bonica ciutat situada a la plana manxega, que disposa d'una gastronomia exquisida, uns emplaçaments molt interessants per visitar i poblets encantadors a una distància relativament pròxima. Té les arrels en una xicoteta alqueria àrab anomenada Al-Basit, que significa 'el pla', i la seua història està marcada per la Reconquesta cristiana durant els segles XII i XIII; la consolidació de la seua fira anual, que en va impulsar l'economia, i el desenvolupament posterior després de ser designada capital de la província en 1833.

Què es pot vore a Albacete? Racons que no et pots perdre

- Plaza del Altozano.** Una de les places més antigues d'Albacete, amb uns edificis, uns jardins i unes fonts molt peculiars. En esta plaça destaquen, a més, les dos escultures que representen els símbols de la ciutat: el monument al ganiveter i la Bicha de Balazote (una esfínx que evoca l'origen d'Albacete). En la plaça també es pot visitar l'antiga Casa Consistorial, hui seu del Museu Municipal d'Albacete i del Museu Internacional d'Art Popular del Món.
- Catedral d'Albacete.** Dedicada a Sant Joan Baptista, la catedral s'emmarca davall l'estil gòtic i exhibix una combinació estilística molt peculiar pels elements neoromànics i neogòtics. Són especialment rellevants els enormes llenços situats a l'interior, obra del pintor Casimiro Escribá. La catedral també allotja la capella de la Mare de Déu dels Llanos, patrona de la ciutat.
- Museu Municipal de Ganiveteria.** En la mateixa plaça de la Catedral també es troba el principal museu de la ciutat, en un preciós edifici d'estil modernista conegut com la Casa del Hortelano. En el museu es poden trobar famoses navalles d'Albacete, ganivets i tisores, a més d'altres objectes antics. La ganiveteria, no en va, té molta representació a la localitat, ja que és una activitat que s'hi desenvolupa des del segle XVI.
- Pasatge de Lodares.** És una històrica i monumental galeria modernista ubicada al centre històric de la capital. Disposa d'una coberta de vidre i d'unes columnes esculpides amb la forma de figures femenines que la suporten i que escorten les tendes que s'hi poden visitar.

Gastronomia: què es pot menjar a Albacete?

El gaspatxo manxec és un dels plats més coneguts. Es tracta d'un guisat caldós fet amb diferents carns (pollastre, perdiu, llebre o conill), que en alguns llocs s'acompanyen de bolets i que s'aboca sobre una *torta ceceña*. **L'atascaburras**, també anomenat *ajuarrie-ro* o *ajomortero*, fa de l'abadejo salat l'ingredient principal. Juntament amb creïlles bollides, all i oli d'oliva, dona lloc a una pasta semblant a un puré. Es pot servir amb anous i rodanxes d'ou dur per damunt. **L'ajoma-taero**, també conegut com *ajopringue*, d'altra banda, es prepara amb fetge i pa. **Les migas ruleras**, un altre plat de la gastronomia manxega, també té l'origen en temps remots. En este cas, eren els pastors els qui aprofitaven el pa que quedava sec per a elaborar-les. Estes *migas* es cuinen amb xoriço, cansalada de porc, pernil, all i oli d'oliva i es torren en una paella a foc lent. Es poden acompanyar d'un poc de fruita, com ara raïm o meló. Pel que fa al dolç, destaquen els **miguelitos de La Roda**, unes pastetes fullades farcides de crema i empolvorades amb sucre en pols típiques d'esta localitat, i els *bollos de mosto*, unes peces de brioxeria exquisides que tenen en el most l'ingredient bàsic, a més de la farina, els ous, la corfa de llima, el sucre, el rent i l'oli d'oliva.



A la part de dalt, un dolç típic d'Albacete, els miguelitos de La Roda. Davall, el poble d'Ayna, amb una gran roca presidint l'horitzó. A l'esquerra, una foto del Passatge de Lodares, a la ciutat d'Albacete. Davall, un plat de migas ruleras, que se solen acompanyar de raïm. Al final, detalls arquitectònics de la capella baptismal de l'església de la Santíssima Trinitat, en el poble d'Alcaraz.



Ayna, denominat la “Suïssa manxega”; Alcaraz i el seu patrimoni medieval i renaixentista, i Alcalá del Júcar, amb el pont romà, són tres dels pobles més bonics de la província d'Albacete per anar a visitar.

Els pobles més bonics d'Albacete

Ayna. Considerat la “Suïssa manxega”, este poble està situat prop d'una de les gorges més profundes del riu Mundo i els seus murs de pedra han obligat els visitants a cultivar la terra en terrasses i modelar així el vessant de la muntanya. Com a curiositat, ací es va rodar l'emblemàtica pel·lícula *Amanece que no es poco*. **Alcaraz.** Este poble es considera de visita obligada pel patrimoni medieval i renaixentista, que es pot apreciar en la plaça Major, l'església de la Santíssima Trinidad o la torre del Tardón. La serra d'Alcaraz també permet disfrutar d'activitats més mogudes, com ara rutes a peu, amb bicicleta, inclús a cavall, o aventures per als més atrevits en forma de vies ferrades. **Alcalá del Júcar.** El seu paisatge espectacular fa que siga considerat un dels pobles més bonics d'Espanya. Les façanes blanques, sobre el vessant, oculten coves; i el pont romà que dona l'entrada al visitant és digne de vore. Allí es pot visitar el castell, construït pels almohades en el segle XII, i que se situa coronant el vessant. Molt a prop hi ha Jorquera, un poble perfecte per a fer barranquisme.

Festes tradicionals d'Albacete

Fira d'Albacete. Declarada d'interés turístic internacional, és la festa gran i una de les fires més importants d'Espanya. Se celebra del 7 al 17 de setembre i atrau milions de visitants. Hi destaquen la cavalcada d'obertura, l'exhibició de vaquetes en la plaça de bous i la intensa activitat en el recinte firal durant els deu dies. **Moros i Cristians d'Almansa i Cabdet.** Estes festes, commemoratives de la Reconquesta, són molt populars en la província i són declarades d'interés turístic regional, segons Turisme de Castella-la Manxa. **Setmana Santa d'Hellín i Tobarra.** Estes celebracions són conegudes per la Tamborada i es caracteritzen per l'intens i continu toc de tambors i bombos durant tota la Setmana Santa, que crea una atmosfera única en un ambient de gran solemnitat i tradició.

Amb la tornada de la rutina després de les vacances, res millor que un bon café per a ajudar-nos a arrancar amb energia i motivació. Coneixes els millors trucs per a aconseguir un café perfecte?

Un bon café, el teu aliat en la tornada a la rutina

Descobrix els tipus de cafetera que hi ha i els diferents mètodes de preparació per a reprendre la rutina amb el teu café preferit.

Tipus de cafetera

Per a preparar un bon café, el primer pas és triar bé la cafetera on el prepararem. Hi ha molts tipus de cafeteres, cada una amb un mètode de preparació diferent que influïx en el sabor, la textura i la intensitat del café. Italiana, de càpsules o elèctrica, estes són algunes de les cafeteres que hi ha per a preparar-te un café deliciós. Amb quina et quedes?

Cafetera de degoteig (elèctrica)

Molt comuna, fàcil d'usar i ideal per a preparar diverses tasses.

Cafetera italiana (moka o greca)

Econòmica i fàcil d'usar, produïx un café intens.

Cafetera de filtre

Molt comuna en cases i oficines per la simplicitat i la capacitat per a preparar diverses tasses de café suau d'una vegada.

Cafetera exprés (manual o automàtica)

Café de qualitat professional, permet fer lattes, caputxinos, etc.

Cafetera de càpsules (monodosi)

Molt ràpida i neta. Sense necessitat de moldre café.

Prensa francesa (french press)

Fàcil d'usar, produïx un café amb cos i sabor complet.

Aeropress

Portàtil i ràpida, produïx un café suau o tipus espresso.

Cold Brew (cafetera d'infusió en fred)

Produïx un café suau i menys àcid, ideal per a prendre'l fred.

Sifó o cafetera al buit

Usa el buit i la pressió de vapor per a preparar un café molt net i aromàtic. És espectacular visualment.

Cafetera percoladora

D'estil retro, produïx un café fort.

Com es fa café en:

Cafetera de filtre

Les cafeteres de goteig o de filtre són ideals per a preparar **café light o americà**. Es recomana que la molta siga **mitjana o fina**. N'hi ha de diversos tipus, però totes compartixen l'ús d'un filtre superior on es col·loca el café i sobre el qual passa l'aigua i, **gota a gota**, va eixint el café.

- **De filtre elèctrica:** es recomana usar dos cullerades sope-res de café per cada 180 ml d'aigua (o tassa que vulguem elaborar). L'aigua no s'aboca sobre el café, sinó al seu recipient, ja que, com que és elèctrica, primer el calfa i després s'aboca el filtre i el café cau en un pitxer que hi ha sobre un fornec que, habitualment, manté el café calent. Esta classe de cafetera està pensada per a fer grans quantitats de café d'una vegada, suaus i lleugers.
- **Cafetera Chemex:** la forma recorda la d'un rellotge d'arena i necessita una molta mitjana. És manual i necessita que bollim l'aigua, la deixem reposar 45 segons després de bullir, col·loquem l'aigua en una tetera i, des d'ací, afegim l'aigua al café molt amb moviments circulars des del centre cap a la part de fora.
- **V60:** es diu així perquè el recipient on es col·loca el café té forma V i un angle de 60 graus. Només té un orifici de goteig.
- **Kalita:** el recipient superior té un fons pla i tres orificis de degoteig, i el filtre sol ser ondulat. S'obté un café amb més cos.
- **Sifó japonés:** combina la immersió i el goteig. Composta per dos peces superposades de forma esfèrica, i a la part de davall té un bec d'alcohol per a encendre foc, encara que també n'hi ha amb plaques elèctriques. El vapor provoca que l'aigua pugui al recipient de damunt a través d'un tub. Després, com a conseqüència de la pressió negativa, el líquid torna al recipient inferior.

Cafetera exprés

La cafetera exprés és un clàssic dels bars. És la **cafetera italiana** que fa passar aigua a alta pressió per un filtre amb café molt finament i genera una **infusió densa i carregada**. N'hi ha una versió casolana que, a més, incorpora una eixida lateral de vapor per a calfar llet i fer-la més cremosa.

Cafetera de càpsules

Bàsicament, **funciona com una cafetera exprés**, però en comptes de col·locar nosaltres el café molt, ja ve preestablit dins d'una **càpsula monodosi**, per això el sistema és molt més automàtic. Encara que sí que podem triar el tipus de café, com ara ristretto, intens, descafeïnat... N'hi ha moltes possibilitats.

Cafetera francesa

També dita **d'èmbol**, es va inventar el 1850 i el café s'obté per **immersió**. Consistix en un recipient de vidre cilíndric que es tapa amb un pistó cobert amb un filtre permeable que, quan es pressiona, deixa passar el líquid, però no els sòlids. Es fa servir calfant aigua en un casset i, quan esta bull, una part es posa en la cafetera per a calfar-la i l'altra es deixa al casset i s'hi afeg el café al gust. La **molta ha de ser gruixuda**. Es remena fins a aconseguir el punt d'espuma. Després es buida l'aigua de la cafetera i s'hi aboca la mescla, i es deixa reposar uns deu minuts. A continuació es tapa amb el pistó i es pressiona cap a la base. El resultat és un **café poc concentrat**, però amb sabor.

Com podem ensenyar consum responsable als xiquets?

El consum responsable en l'educació infantil és clau per a formar ciutadans conscients des de menuts.

Què és el consum responsable?

El consum responsable és una manera de comprar productes, usar-los i rebutjar-los amb consciència de l'impacte que estes decisions tenen en el medi ambient, en la societat i en l'economia. Els principis d'este consum conscient es basen a consumir menys, a fi de reduir el malbaratament, i a donar suport als productes locals per a reduir la petjada ecològica. Tot això amb la finalitat de construir un entorn més sostenible.

I què passa amb els xiquets?

Els xiquets i les xiquetes són el present i el futur de la societat; per això, tenen un paper protagonista en el consum responsable. En este escenari, és imprescindible ensenyar-los que no es tracta únicament de comprar de manera sostenible, sinó d'actuar en totes les accions de forma conscient, valorant, cuidant i millorant l'entorn on viuen.

Claus per a una educació en sostenibilitat

Els adults som el model de comportament per als més menuts; per tant, hem d'actuar donant exemple, sent coherents amb aquells valors que volem transmetre. A més, hem d'executar les accions quotidianes sense necessitat de donar lliçons formals, tant a casa com a escola.

- **Reutilitzar i reciclar:** organitzar jocs i manualitats amb materials reciclats.
- **Consum d'aliments:** ensenyar a no malbaratar i a valorar els productes de temporada.
- **Publicitat i diseg:** ajudar a distingir entre necessitat i desig.
- **Tecnologia i joguets:** fomentar l'ús responsable i el valor de compartir.



Compra sostenible en família: consells per a ensenyar als xiquets

Un acte tan quotidià com anar a comprar pot convertir-se en una activitat familiar clau per a interioritzar xicotetes accions amb un gran impacte en les tasques diàries. Com podem dur a terme esta iniciativa perquè els més menuts incorporen estos hàbits de manera cada volta més autònoma?

● Identifiquen junts quins són els envasos més sostenibles

Podem ensenyar els xiquets a observar si un producte va en envasos reciclables, reutilitzables o biodegradables. Comparar, per exemple, una botella de plàstic amb una de vidre o un envàs de cartó amb un altre amb excés de plàstic els ajudarà a desenvolupar un criteri des de menuts.

● Involucra'ls en les decisions de compra que impliquen reduir l'impacte mediambiental

Hauríem de canviar de producte o de format per decantar-nos pels que són a granel en comptes dels envasats? Incentiva les seues decisions inclús també per a triar recanvis en lloc d'envasos nous. Aprendre que les xicotetes tries poden tindre un gran impacte.

● Ensenya'ls quins productes són de temporada i de proximitat

Visitar mercats locals o llegir etiquetes en el supermercat pot convertir-se en una activitat educativa. Explicar per què és millor consumir fruita i verdura de temporada o productes conreats prop de casa els connecta amb l'entorn i fomenta el respecte pels cicles naturals.

Fruita al seu punt: com podem saber si està madura de veres?

Aprén a identificar quan una fruita està madura i a punt per a menjar. Descobrix-ne senyals clau com el color, la textura i l'aroma.



Característiques de la fruita madura

La fruita madura és més fàcil de digerir i, a més, és més gustosa i dolça, perquè conté més fructosa (el sucre de la fruita). Encara que es tracta d'una qüestió molt complexa, ja que cada fruita o varietat té unes particularitats i característiques pròpies, ací et donarem unes claus que has de tindre en compte per a triar la peça perfecta.

Normalment, la pell sol ser un indicador a l'hora de saber si la fruita està madura. La pell és la part més exposada de la fruita i és sensible a la llum, de manera que els fruits que tenen pells brillants són més madurs. A més, una pell suau al tacte (ni massa dura ni tova) i una textura igual de suau i suculent solen significar que la fruita està en l'estat òptim de maduració.

D'altra banda, observa'n el color: la fruita està madura quan té un color viu; a més, presta atenció a l'aroma, ja que la fruita madura ofereix una olor dolça i agradable; i, finalment, si pots, tasta'n el sabor, que és infusible: la fruita madura tendeix a ser més dolça per la conversió del midó en sucres. Per tant, si té un sabor poc dolç, és probable que encara no estiga madura.

El meló de tot l'any

Si parlem de la varietat de pell de granota, per a posar-ne un exemple, l'ideal és que el color siga verd mitjà amb lleugeres taques de color groc. Generalment, amb esta fruita, si tens dubtes entre dos peces o més, tria la que pese més, perquè serà la que té més aigua i, per tant, més suculència i sabor.

El meló d'Alger

Començant pel color, el millor moment per a menjar un bon meló d'Alger és quan té un color més verd fosc. Amb tot, cal tindre en compte de quina varietat es tracta, ja que això pot canviar. D'altra banda, l'ideal és agafar el que presente menys clavells o colps. En cas que en tinga molts, pot ser un senyal que no ha rebut l'aigua o el sol adequats i el sabor podria vore's alterat. També és important el pes: com més pese, millor.

La bresquilla

Les bresquilles no han de tindre taques ni colps, ja que la polpa és molt sensible i es fa malbé ràpidament. El color és molt important, i dependrà de la varietat de què es tracte. Les bresquilles grogues, per exemple, han de tindre un color groc intens, sense trets verds.

El raïm

Si volem saber si el raïm està bo, podem comprovar si els grans s'aguanten a la tija: si no ho fan és perquè la fruita és massa madura, mentre que els grans han de ser tous però elàstics i adquirir el color característic de la varietat. Pel que fa a l'interior, les llavors s'han de separar fàcilment de la polpa i el most s'ha de mostrar viscos i apegalós.

La pera

A diferència d'altres fruites, moltes varietats de pera no canvien significativament de color quan maduren, per això el tacte és el millor senyal. És important que la pera no estiga tova en tota la superfície, només en la zona del coll. A més, les peres presenten un aroma dolç i agradable quan estan en l'estat òptim.

Coneix els efectes negatius de l'*skincare* infantil en la pell dels xiquets i quines precaucions dermatològiques cal seguir per a cuidar-los la salut des de menuts.

“Skincare” infantil: una tendència perillosa



Com podem saber quins cosmètics protegeixen la pell infantil?

En la cura de la pell, menys és més! Així que decanta't per unes rutines simples i opta sempre per productes específicament formulats per a bebès o xiquets. És fonamental revisar l'etiquetatge amb cura i assegurar-se que indiquen que són “dermatològicament provats”, “hipoal·lèrgics” o “aptes per a pell sensible”. Evita fórmules amb ingredients agressius com l'alcohol, les fragàncies artificials, els sulfats, els colorants o els àcids exfoliants, i en lloc seu prioritza els components calmants com l'àloe vera, la mantega de karité o l'òxid de zinc. A més, assegura't que el producte siga adequat per a l'edat del xiquet o la xiqueta, ja que alguns estan dirigits a majors de tres o sis anys.

Els últims anys, la cura de la pell ha deixat de ser exclusiva dels adults i s'ha popularitzat entre els xiquets, fet que ha donat origen a una tendència creixent de *skincare* infantil. Encara que cuidar la pell des d'una edat primerenca pot paréixer beneficiós, la realitat és que esta pràctica, quan es fa sense el coneixement adequat, pot comportar riscos per a la salut cutània dels més menuts.

Quins són els perills dels productes de *skincare* en els xiquets?

Els xiquets i xiquetes tenen una pell molt més delicada i sensible que els adults. La seua barrera cutània no està desenvolupada del tot, i això vol dir que els productes formulats per a pell madura poden desestabilitzar la microbiota natura de la seua pell. Estos són els principals perills d'un *skincare* prematur:

Irritació i al·lèrgies: enrogiment, coentor, inflamació o reaccions al·lèrgiques en la pell infantil, causats per alguns ingredients presents en esta classe de productes.

Desequilibri en la barrera cutània: dany en la capa protectora natural de la pell pels forts químics que contenen alguns productes, que deixen els xiquets més vulnerables a sequedat i infeccions.

Exposició a ingredients tòxics: aplicació de substàncies no recomanades per a pells tan joves, com ara parabens, alcohols o retinoides, que poden tindre efectes adversos a curt i llarg termini i derivar fins i tot en problemes dermatològics crònics.

Fotosensibilitat: augment de la sensibilitat de la pell al sol, cosa que pot provocar cremades o danys a llarg termini si no es protegeix adequadament.

Foment d'una obsessió primerenca per l'aparença: incorporació de rutines complexes que poden generar en els xiquets preocupacions innecessàries sobre la seua imatge i l'autoestima des d'edats primerenques.

Recomanacions per a una cura segura i efectiva de la pell infantil

Ací et deixem una guia pràctica per a cuidar i mantindre la salut cutània dels més menuts, triant els productes i les rutines més adequats i segurs:

- Utilitza **productes específics** per a xiquets
- Opta per **fórmules hipoal·lèrgiques**, sense fragàncies ni colorants, i desenvolupades especialment per a la pell infantil.
- Mantén una **rutina simple**
- No cal **aplicar múltiples productes**. Amb una bona neteja, hidratació suau per a mantindre la barrera protectora i protecció solar diària n'hi ha més que prou.
- **Evita els ingredients agressius** i l'ús innecessari de cosmètics
- No uses productes amb **alcohol, retinoides, àcids exfoliants, parabens o fragàncies artificials**, recomanats per a adults. Evita també l'ús de maquillatges.
- Educa en l'**autocura**, no en l'aparença
- Fomenta **hàbits saludables** i la cura del cos com una forma de benestar, no com una pressió estètica.

Si, tot i utilitzar rutines específiques per a xiquets, sorgixen dubtes, o si presenten pell atòpica, èczema o alguna condició especial, sempre és millor consultar un dermatòleg pediàtric.

La importància de disfrutar d'un son de qualitat

El son i el canvi d'hora influïxen directament en el descans i el benestar. Aprén com t'has d'adaptar per a millorar la qualitat de vida.

Què és el son i les seues fases?

El son és un procés fisiològic natural, necessari i periòdic de descans essencial per a la recuperació física i mental. No és només descans o inactivitat, sinó un procés actiu que involucra fases diverses, cada una de les quals complix unes funcions bàsiques, úniques i necessàries per a l'equilibri del cos. El paper del son és tan vital com l'exercici i la dieta.

Fases del son.

Els cicles de son duren entre 90 i 110 minuts i inclouen:

- **Son lleuger:** la transició de la vigília, amb moviments oculars lents i to muscular reduït. Dura de 5 a 10 minuts i és crucial per a relaxar-se durant el son.
- **Son lleuger, més profund:** preparació per al son profund, amb ràfegues d'activitat cerebral. Dura de 10 a 25 minuts i ajuda a consolidar la memòria.
- **Son profund:** o son d'ona lenta. Dura de 20 a 40 minuts, en els quals té lloc la reparació dels teixits, l'enfortiment immunològic i el creixement. Destaca el paper que té en la recuperació física.
- **Son REM (rapid eye movement):** ocorre uns 90 minuts després d'haver-se adormit, dura uns 10 minuts i s'allarga més tard. Vital per a l'aprenentatge i la regulació emocional.

Principals beneficis de dormir bé per a la salut i el benestar

- **Salut física:** ajuda en la recuperació de tots els òrgans i treballa per restablir l'equilibri, fet que reduïx, entre d'altres, els riscos cardiovasculars.
- **Salut mental:** millora la concentració, la memòria i l'estat d'alerta, i això optimitza la funció cognitiva.
- **Regulació hormonal:** influïx en les hormones de la fam (leptina, grelina) i l'hormona de l'estrés (cortisol), fet que ajuda a controlar el pes.
- **Sistema immunològic:** enfortix el sistema immunològic i així ajuda a combatre les infeccions.
- **Benestar emocional:** regula l'estat d'ànim, reduïx l'estrés i millora les relacions.

Quantes hores de son profund són necessàries segons l'edat?

Xiquets i bebès

Altes proporcions de son profund, essencials per al desenvolupament, amb bebès que necessiten fins a 17 hores en total.

Adolescents (13-17)

Requerixen de 8 a 10 hores amb un son més profund per al creixement.

Adults (18-64)

Necessiten 7-9 hores en total, amb un 13-23% de son profund.

Adults majors (>65)

el son profund es redueix a uns 30 minuts, amb 7-8 hores en total, arran dels canvis relacionats amb l'edat.

Com afecta el canvi d'hora o el canvi de rutina en el son

Els canvis, com l'horari d'estiu, interrompen el son perquè alteren els ritmes circadianis. Normalment costa entre tres i quatre dies adaptar-s'hi, encara més per a xiquets i ancians. Els canvis rutinaris, com els torns de viatge o de treball, també interrompen el son i n'afecten la qualitat i la duració.

Consells pràctics per a dormir millor

- 1.** Gitar-se i despertar-se a la **mateixa hora cada dia**, inclús els caps de setmana.
- 2.** Tindre una **habitació fosca, tranquil·la i fresca** (15-20 °C) i usar cortines opaques o taps per a les orelles.
- 3.** Limitar la **cafeïna, la nicotina i l'alcohol** abans d'anar al llit.
- 4.** Reduir l'**ús de dispositius electrònics** una hora abans de gitar-se (la llum afecta la melatonina).
- 5.** L'**activitat física** regular hi ajuda, però evitant les sessions tardanes.
- 6.** Evitar els **menjars pesats**.
- 7.** Llegir, escoltar música o prendre un bany calent per a **relaxar-se**.
- 8.** Limitar la **becadeta a 20-30 minuts**, perquè no interferisca en el son nocturn.

Si els problemes de son **persisteixen**, cal consultar un **professional**, perquè els problemes crònics poden **necessitar intervenció**.

Al·lèrgia a les mascotes: com s'hi pot conviure?

Si tens al·lèrgia, però no vols separar-te de la teua mascota, et donem consells per a conviure amb ella sense renunciar al teu benestar.



mascotes

Què és l'al·lèrgia?

L'al·lèrgia és una resposta exagerada del sistema immunitari del cos, deguda a la interacció amb determinades substàncies, anomenades al·lèrgens. Alguns dels més comuns i coneguts per tot el món són el pol·len d'algunes plantes o arbres i el verí d'un mosquit o d'algun insecte, encara que també poden provocar al·lèrgies alguns aliments, medicaments o determinats productes químics.

En el cas dels animals domèstics, sobretot en gossos i gats, tot i que és comú creure que el que provoca l'al·lèrgia és el pèl, en realitat es tracta d'unes proteïnes anomenades epitèlis, que es poden trobar en les glàndules sebàcies de la pell, en la saliva o en l'orina.

Principals símptomes d'al·lèrgia als animals

L'al·lèrgia més comuna que se sol tindre als animals la provoquen estos epitèlis, que queden suspesos en l'aire quan els animals renoven la pell o quan es descamen per alguna raó. Els principals símptomes solen ser semblants als d'una al·lèrgia al pol·len; és a dir, congestió nasal, esternuts, picor d'ulls i de gola i, a voltes, dificultat per a respirar.

Si l'al·lèrgia està provocada pel contacte amb la pell o la saliva, els símptomes poden ser alguna classe de dermatitis, rojors o picor en la zona del cos amb què hàgem tocat l'animal.

Pots conviure amb la teua mascota evitant al màxim els símptomes de l'al·lèrgia.



Claus per a conviure amb la mascota si patixes al·lèrgia

Si tens al·lèrgia als animals, no llances la tovalla, perquè la convivència amb ells és possible. Amb esta finalitat, et donem algunes claus per a conviure amb la mascota evitant al màxim els símptomes de l'al·lèrgia:

- **Mantén la casa tan airejada** com siga possible.
- **Evita estores i moquetes** que acumulen pols i pèl dels animals.
- Si és possible, deixa alguna zona de la casa on la mascota no puga entrar.
- **Raspalla-la cada dia.**
- **Banya la mascota** tant como pugues, respectant el pH i les cures de la seua pell i del pelatge. Per a saber la freqüència òptima dels banys, cal consultar el veterinari.
- **Evita el contacte amb l'animal** i, si ho fas, llava't les mans i la cara tan prompte com pugues.
- **Consulta un al·lèrgic** per a un possible tractament.

Eres al·lèrgic i encara no tens mascota? Estes són les ideals:

Les mascotes idònies per a les persones al·lèrgiques són les que no tenen pelatge o els xicotets animals com ara conills, cobais o musaranyes, ja que solen provocar menys al·lèrgia.

Però si eres dels que preferixen tindre un gos o un gat, ací et deixem algunes races hipoal·lèrgiques.



5 races de gos aptes per a persones amb al·lèrgia

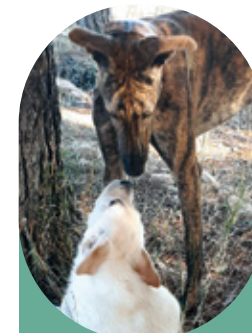
Caniche
Schnauzer
Bichón maltés
Yorkshire Terrier
Shi Tzu



5 races de gats que no provoquen al·lèrgia

Sphynx
Oriental de pèl curt
Siberià
Balínès
Javanés

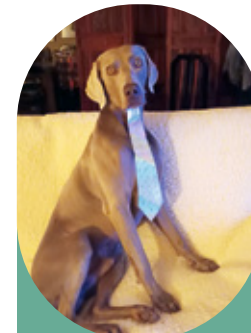
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



FRIDA i ROM
Mariló



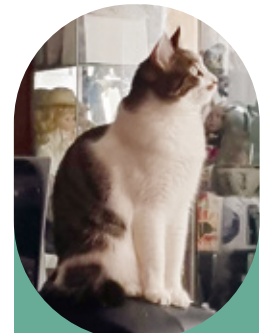
MICKEY
Ainoa



WILY
M^a José



GORDA i USUAYA
Silvia i Carlos



KIRBY
Kelly

Com es poden recuperar les rutines per mitjà del joc

Descobrix com el joc pot ajudar a establir rutines en els xiquets de manera divertida i efectiva.

BENEFICIS D'USAR EL JOC PER A ESTABLIR RUTINES INFANTILS

Quan les vacances acaben, va molt bé ajudar-se d'alguns recursos útils per a reprendre la rutina, acostumar-se als horaris i començar a agafar el ritme del curs. I... quina millora manera que fer-ho jugant? És fonamental crear un ambient lúdic i positiu que motive els xiquets i xiquetes a integrar-les gradualment.

CONSELLS PER A REPRENDRE RUTINES:

Jocs de vestir: pot ser vestir una nina amb roba semblant a la que usará el xiquet o xiqueta, o inclús deixar que ell o ella trie la roba per als dos, a fi de crear un ambient de col·laboració.

Contes sobre rutines: llegir contes sobre la rutina escolar o la tornada a les classes pot ajudar els xiquets i xiquetes a familiaritzar-se amb el tema i a generar expectatives positives.

Jocs de rols: representar situacions quotidianes, com ara l'hora d'alçar-se o de vestir-se o la preparació per a l'escola, pot ajudar els xiquets a avançar les rutines i a comprendre-les millor.

Jocs de moviment: podem crear balls o cançons per a les rutines, com ara el camí al bany o l'hora de llavar-se les dents, perquè siguin més divertides i menys monòtones.

Establir horaris i espais: usar targetes amb imatges o símbols que representen les activitats diàries i col·locar-les en un lloc visible pot ajudar els xiquets i xiquetes a visualitzar i comprendre millor la seqüència del seu dia.

Jocs d'organització: dissenyar dinàmiques de classificació de joguines o de neteja pot fomentar l'organització i l'ordre, habilitats importants per a la rutina.

Jocs per a aprendre i divertir-se

1 Fomentar uns hàbits alimentaris saludables

Educar en els hàbits alimentaris des de menuts és essencial per al futur dels xiquets i xiquetes, no només físicament, sinó també per al seu desenvolupament emocional, cognitiu i social. És fonamental transmetre als xiquets els valors de l'alimentació saludable des d'una edat primerenca, i, si ho fem per mitjà del joc, els serà més fàcil i divertit assimilar-ho.

Jocs simbòlics: jugar a ser xef.

Jocs de rols: representació de situacions de la vida real, com ara comprar o planificar un menú equilibrat.

Jocs de taula amb temàtiques d'alimentació saludable: en el portal educatiu Team Consum en trobaràs diversos per a triar.

Memory de fruites i verdures estacionals: permet descobrir la temporada de la fruita i la verdura en cada una de les quatre estacions, fet que ajuda els xiquets a prendre consciència de la importància dels aliments en la seua època.

2 Aprendre a arreplegar de forma divertida

Carreres: organitzar una carrera per a vore qui arreplega més joguets en un temps determinat pot afegir diversió al fet d'ordenar.

Música: posar música animada i establir un límit de temps per a arreplegar els joguets mentre sona la música pot fer que la tasca siga més dinàmica.

Cadenes humanes: passar els joguets d'una persona a una altra en una cadena fins a arribar a una caixa pot ser una manera divertida de treballar en equip.

Caixes temàtiques: crear caixes o contenidors amb etiquetes o dibuixos per a classificar els joguets per classe pot ajudar a organitzar i fer que l'arreplega siga més visual.

3 Començar a dormir a soles

Crear una rutina de son que es repetisca cada nit abans de gitar-se. Es recomanen activitats relaxants, com ara bany, pijama, sopar, massatge i conte. També podem establir una cançó per a anar a dormir i acabar-ho tot amb una abraçada.

La lectura del conte és important, ajuda a relaxar-se i a no pensar en altres coses i quedar-se adormit. Durant la lectura, el xiquet se sent acompanyat i segur.

Aventures relaxants: gitats amb ells sobre el llit amb els ulls tancats, els convidem a imaginar que són un ocell que vola pel cel blau o un barco que solca un mar en calma. Mentre escolten l'aventura, han d'anar estirant progressivament alguna part del cos (braços, tronc, cames...) amb moviments suaus i respiracions profundes.

4 Convertir l'hora del bany en un moment divertit

Perquè l'hora del bany siga divertida, es poden dur a terme diverses activitats com ara usar joguets de bany (animals de goma, barcos flotants o daus apilables). Alguns exemples:

Pintar en la banyera: amb gel de bany, midó de dacsa i colorant.

Tenyir de blau l'aigua de la banyera amb colorant alimentari perquè sembla una piscina o el mar.

Agrupar peces per colors i mides: tirar a l'aigua una bossa de pompons de colors assortits i de mides diferents que floten en la banyera.

Fer bombolles de sabó.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Reobri la primera tenda Consum de la història coincidint amb el 50 aniversari

Consum va reobrir el mes de juliol passat la primera tenda de la seua història a la localitat valenciana d'Alaquàs. El supermercat, que es va inaugurar per primera vegada l'any 1975 com a Consum, va ser "recuperat" en 2024 en l'operació de compra d'un paquet de nou centres que la Cooperativa va fer a l'empresa Kuups. La tenda "número 1" de la Cooperativa, situada a l'avinguda de Blasco Ibáñez, 19, al centre de la localitat d'Alaquàs, té uns 700 m² de superfície comercial i està situada en el baix d'una comunitat de veïns, com la major part de les tendes històriques de la Cooperativa. Els últims anys, l'establiment operava com a Economy Cash, i, després de la reforma integral que s'hi ha fet estos mesos, torna al servei com a Consum. El centre disposa d'una xicoteta mostra de fotografies històriques i documents dels anys huitanta.

Les 12 primeres tendes de l'exercici

Consum ha estrenat els dotze primers supermercats de l'exercici. Es tracta de nou de les tendes que la Cooperativa va adquirir a Kuups l'exercici passat, que han obert amb l'ensenyà Consum. Són els supermercats de Massanassa, Sueca, Torrevieja, Xàtiva, Aldaia, Alaquàs i Gandia, a la Comunitat Valenciana; Caravaca de la Cruz, a la Regió de Múrcia, i Amposta, a Catalunya. A banda, ha obert tres establiments més: un a Mataró i un altre a la ciutat de Lleida (Catalunya), i un més a Albox (Andalusia). Este 2025, Consum preveu mantindre el ritme d'obertures amb 53 nous supermercats: 18 de propis i 35 Charter. La Cooperativa obrirà tendes pròpies a la Comunitat Valenciana (5), Catalunya (3), la Regió de Múrcia (3) i Andalusia (2).



Creixement

La Cooperativa creix a Catalunya amb 60 noves tendes i una inversió de 220 milions els pròxims tres anys

Consum consolida la presència a Catalunya posant en marxa un Pla d'Expansió a tres anys que comportarà una inversió de 220 milions d'euros. El projecte inclou l'obertura de prop de seixanta tendes noves, entre supermercats Consum i franquícies Charter, i la millora de la seua xarxa logística a la Zona Franca.

El director general de Consum, Antonio Rodríguez, va presentar a Barcelona els plans estratègics de la Cooperativa a Catalunya per al període 2025-2027 en una trobada celebrada el mes de juliol passat amb mitjans de comunicació. Segons ha explicat Rodríguez, este creixement en tendes, que comportarà la creació de més de 1.100 llocs de treball, exigeix la millora en la infraestructura logística de la Cooperativa a Catalunya. A la plataforma logística de Consum a la Zona Franca es construirà una nova nau refrigerada de 2.700 m², amb un magatzem i una nau de suport de vora 11.500 m², que inclourà una sitja automatitzada d'última generació. A més, es dotarà la instal·lació d'una nau addicional de 40.000 m² per a productes refrigerats i congelats, que permetrà guanyar eficiència.

Les obres d'ampliació en esta plataforma inclouen, a més, la construcció d'una nau de 8.800 m² destinada a logística inversa. Esta iniciativa evidencia l'aposta de la Cooperativa per l'economia circular i la sostenibilitat.

El pla de desenvolupament logístic de Consum a Catalunya es completa amb el projecte d'una nova plataforma en els 142.000 m² de terreny de Montcada i Reixac (Barcelona), que la Cooperativa va adquirir en 2022. La previsió és que este centre logístic tinga prop de 100.000 m² i que, una volta en funcionament, siga clau en la xarxa de distribució a Catalunya.

notícies

Proximitat

Consum aposta per proveïdors locals en la campanya de fruita d'estiu

Consum manté l'aposta pel producte de proximitat prioritzant els productes locals i estimulants el desenvolupament econòmic de les regions on opera en les últimes campanyes de fruita i verdura.

Esta campanya, la Cooperativa ha comprat més de 7.700 tones de fruita de pinyol, un 19% més que la campanya anterior. La fruita de pinyol és d'origen Comunitat Valenciana i Catalunya i de zones de cultiu de la Regió de Múrcia, Andalusia, Extremadura i Aragó.

A més, durant este últim estiu Consum també ha oferit en les tendes prop de 2.000 tones de melons d'Alger i de tot l'any, un 17% més que la campanya anterior. En concret, la

Cooperativa posarà a disposició de la clientela 12.000 tones de melons d'Alger, un 20% més que l'any anterior, i prop de 8.000 tones de melons de tot l'any, un 15% més. La major part provenen de zones de cultiu d'Andalusia, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa, la Comunitat Valenciana i Catalunya. Fins al pròxim mes d'octubre, la Cooperativa disposarà de més de 13.200 tones de creïlla d'origen nacional, un 6% més que la temporada anterior. La creïlla nacional, que està present en totes les tendes de la xarxa, representa al voltant del 60% del volum total de venda d'este producte. Concretament, l'origen és Castella i Lleó, la Regió de Múrcia, Andalusia i la Comunitat Valenciana.

Ocupació

Consum renova el compromís amb la Fundació Adecco per a impulsar la inclusió laboral de persones en situació de vulnerabilitat



Consum ha renovat el compromís amb el programa #EmergènciaPerL'Ocupació de la Fundació Adecco per a contribuir amb la inclusió laboral de persones en situació de vulnerabilitat

Durant l'any 2025, gràcies a la renovació de l'acord, el suport de Consum es vorà reflectit en l'acompanyament a persones en situació de vulnerabilitat per mitjà d'itineraris d'ocupació a les províncies de Castelló i de València, més concretament en municipis afectats per la dana. Les persones beneficiàries seran dones víctimes de violència de gènere i amb càrregues familiars no compartides, persones amb discapacitat o persones en risc d'exclusió per altres raons.

Des que la Cooperativa va donar suport per primera volta a la iniciativa, ara fa cinc anys, s'han atés 41 persones en situació de vulnerabilitat, s'han dut a terme 752 accions d'orientació laboral i formació i 226 d'intermediació i s'han firmat 29 contractes laborals.



Sostenibilitat

Programa pilot de reciclatge de càpsules de cafè a la ciutat de València

Consum ha instal·lat contenidors per al reciclatge de les càpsules de cafè en tots els supermercats que té a la ciutat de València. Es tracta d'una prova pilot, en col·laboració amb Circularcaps, que es va posar en marxa el mes de juny passat en les seixanta tendes que la Cooperativa té a la ciutat i a la qual s'han adherit, també, les trenta-cinc franquícies que Charter té a la capital.

Una vegada el contenidor de càpsules de cafè està ple, s'envia a les plataformes de Consum per logística inversa, i des d'allà a Circularcaps perquè procedisca al reciclatge. Es reciclen tant els materials com el cafè sobrer. A l'alumini i al plàstic se'ls dona una segona vida reutilitzant-los com a materials, mentre que el cafè es convertix en adob per a plantes.

La previsió és anar estenent la instal·lació de contenidors a tota la xarxa comercial de Consum, i a les franquícies Charter que vulguen adherir-s'hi, de manera gradual. La finalitat és que tots els clients de la Cooperativa puguin reciclar les càpsules de cafè, tant d'alumini com de plàstic, en qualsevol tenda Consum, a començament del 2026.



Entrenosotros

magazín digital



 **consum**

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

