

Entrenosotros

Hoy comemos...

Recuerdos y sabores:
la esencia de la Navidad.

Viajar con gusto

Saborea la Navidad
más típica.

Conócete

Combatir la soledad
no deseada.

Mascotas

Dieta BARF para perros:
qué es y cómo empezar.



A examen

El arte del maridaje:
cómo combinar
vinos y platos
con éxito.

CUIDADO INFANTIL

La regla de los
cuatro regalos:
una forma
consciente
de regalar.

El tema del mes

Sobremesa
sin pantallas.
Conecta
con el aquí
y ahora.



e consum

EDITORIAL consum

Estimados socios y socias

La Navidad es una época especial que invita a detenernos por un momento en medio del ajetreo cotidiano. Más allá de los regalos y las luces, su verdadero valor está en la posibilidad de compartir tiempo de calidad con quienes más queremos. Reunirnos con los nuestros nos recuerda la importancia de la cercanía, la conversación y las risas compartidas. En estos días, desconectarnos de las pantallas se vuelve un regalo en sí mismo: nos permite estar presentes, escuchar de verdad y crear recuerdos que permanecerán en el tiempo. La importancia de desconectar del móvil es nuestro **Tema del mes**.

Si en estas reuniones familiares te toca ser anfitrión, en **Hoy comemos** encontrarás las recetas de los platos tradicionales de Navidad para deleitar a tus invitados con los sabores de toda la vida. Estos días especiales también podemos aprovechar que tenemos más tiempo para cocinar un buen plato de rape, ¿conoces todas sus propiedades nutricionales? Descúbrelos en **Los frescos**. Y si tienes ganas de innovar, es la ocasión perfecta para explorar nuevas combinaciones de platos y vinos, teniendo en cuenta el arte y los secretos del maridaje. En **A examen** te contamos cómo hacerlo de forma exitosa.

¿Tienes que comprar regalos para amigos, familiares o amigos invisibles y no sabes por dónde empezar? A veces no es fácil acertar, por eso en **Saber comprar** te damos ideas originales y creativas para encontrar el obsequio perfecto. Para los más pequeños de la casa, en **Cuidado infantil** te presentamos la "ley de los cuatro regalos", una forma sencilla y emocional de regalar con sentido y sin excesos. Y, si además de acertar con las compras, apoyamos el comercio local, este año regalar será más responsable que nunca. Te lo contamos en **Es eco**.

En momentos de reencuentros y reuniones familiares, es inevitable pensar en todas aquellas personas que se encuentran solas. En **Conócete** profundizamos en el concepto de la soledad no deseada y ofrecemos las claves para combatirla desde el autocuidado. Pequeñas acciones como exponernos a la luz natural tienen un profundo impacto positivo en nuestro organismo, tanto a nivel físico como emocional. En **Salud y belleza** encontrarás todos sus beneficios y cómo los espacios luminosos pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.

¿Te apuntas a un viaje gastronómico por distintas regiones de España? En **Viajar con gusto** te invitamos a disfrutar de los platos típicos navideños de la Comunidad Valenciana, Cataluña, la Región de Murcia, Castilla-La Mancha y Andalucía.

También te pueden interesar **Los 5 de** Julius Bienert, chef, escritor y presentador de televisión español con ascendencia alemana. ¡Descúbrelos!

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

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García 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), Sarrià Masià (lingüistas), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotas). **Diseño original y maquetación:** Rodríguez y Cano.

Fotografía: Archivo de Consum S. Coop. V. **Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depósito Legal:** V-1443-2012. Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.

sumario

4

Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6

Los 5 de...

Julius Bienert

8

Hoy comemos...

Recuerdos y sabores: la esencia de la Navidad.

10

Los frescos

Rape: propiedades nutricionales y beneficios para la salud



12

El tema del mes

Sobremesa sin pantallas. Conecta con el aquí y ahora.

16

Viajar con gusto

Saborea la Navidad más típica de España.



21

Es eco, es lógico

Beneficios de comprar en el comercio local.



22

A examen

El arte del maridaje: cómo combinar vinos y platos con éxito.



23

Saber comprar

Qué regalar: ideas originales y creativas para acertar siempre.

24

Salud y Belleza

Luz natural: beneficios para tu salud y bienestar diario

25

Conócete

Combatir la soledad no deseada: claves para afrontarla.

26

Mascotas

Dieta BARF para perros: qué es, beneficios y cómo empezar.

28

Cuidado infantil

La regla de los cuatro regalos: una forma consciente de regalar.

30

Noticias Consum

- Consum abre dos tiendas en Cataluña y una en Almería.
- El Consejo de Dirección de Consum se reorganiza y se crea un nuevo departamento de Calidad y Atención al Cliente.
- Con más de 5.300 toneladas de alimentos donados, Consum reduce el desperdicio alimentario un 7% más que en 2024.
- Excelencia en conciliación: Consum alcanza el certificado efr A+.
- Más de un 12% de descuentos para sus socios-clientes.



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.



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. Escribenos o llama.



Impulsando tus ideas

EN CONSUM INNOVAMOS PARA ATENDER LAS NECESIDADES E INTERESES DE NUESTROS CLIENTES.

Por eso, hemos añadido en nuestra app de Mundo Consum el nuevo apartado "Nuestras recetas", donde, como en nuestra web, podrás descubrir la mejor selección de recetas para sacar provecho a tu cocina estas Navidades. Además, las encontrarás repartidas en diferentes categorías, como entrantes, carnes, pescados, verduras, postres... Ideal para que vayas directo a la receta adecuada para cada momento. Y lo mejor, desde ahí mismo podrás añadir todos los ingredientes a tu carrito para hacerte con ellos, pues este apartado tiene acceso directo a nuestra tienda online. Busca este apartado en nuestra app y descubre todas las novedades que irá incorporando. Esta Navidad, es más fácil que nunca preparar la cena perfecta.

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: Aprovechamiento de sobras de carne asada ★★★★

Ingredientes:

- Carne sobrante del asado (longanizas, morcilla, chorizo, chuletas... Si hay huesos grandes de carne, como chuletón o costillas, no los tires, también sirven para el caldo)
- 2 tomates rallados
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de caldo de pollo
- 2 cucharadas soperas de pimentón
- Azafrán
- Agua (1 litro o litro y medio. La cantidad dependerá de cuánto arreglo de carne asada tengas, pero que sea generoso de agua porque con la cocción saldrá un caldo estupendo)
- Arroz y sal

Preparación:

Corta el embutido a rodajitas y la carne a trocitos pequeños. Pon una base de aceite de oliva en una olla. Cuando se caliente, añade la carne asada troceada y dale unas vueltas para que el aceite coja el sabor. Entonces, añade el tomate con los ajos troceados y deja que se cocine dándole vueltas poco a poco. Cuando esté hecho, echa el pimentón con un poco de agua que deberás tener preparada en un bol, dale unas vueltas y añade en seguida el agua para el caldo. Añade el cubito de caldo y el azafrán y prueba cómo está de sal, y si hace falta le añades más. Ahora echa los huesos de carne y déjalo cocer mínimo 45 min. Vuélvelo a probar de sabor y, cuando esté al punto deseado, echa el arroz. Una vez esté listo, ¡a comer!!

Lina Domingo

Escuchando tu opinión en redes

FACEBOOK

"Consum, yo encantada con vosotros, carne, pescado, frutas y verduras todo siempre frescos, ¡saludos!"

INSTAGRAM

¡¡50 años, como yo!! 50 años de experiencia, de ganas, de saber hacer las cosas bien. ¡¡Orgullo de empresa!! Enhorabuena.



¡¡Enhorabuena a todo el equipo de @Consum, que sigue alcanzando hitos en gestión responsable!! ¡¡Una gran suerte poder contar con una empresa referente en sostenibilidad para inspirarnos y aprender!!



Los 5 de..

Julius
Bienert

Julius Bienert (Palma de Mallorca, 1979) es un chef, escritor y presentador de televisión español con ascendencia alemana. Con solo diecisiete años supo que lo suyo era la cocina, y se fue a Zarautz para estudiar en la escuela de Karlos Arguiñano. Ha desempeñado gran parte de su carrera profesional en Canal Cocina, donde ha presentado diversos espacios y programas, el último de ellos dedicado al mundo del pescado. También está al frente del restaurante Bacai, en Valencia.



Por la realización de este reportaje, Julius Bienert y Consum entregarán 500€ a Payasospital.



1

Café. No entiendo un despertar sin el aroma del café recién molido. Me encanta tener variedad, al igual que con el aceite de oliva, y suelo jugar con diferentes variedades y países. Me gusta especialmente el café de Brasil y Colombia. También el africano.

Patatas. Si me dieran a elegir un solo producto para llevarme a una isla desierta, sería, sin dudarlo, las patatas.

Qué ricas están: cocidas, fritas, asadas...

En puré, en guiso, en ensalada, como guarnición o protagonistas de la mejor elaboración...

A quien no le gustan las patatas no es de fiar.

2



3

Huevos. Para acompañar esas patatas de la isla desierta, qué mejor que unos huevos fritos, revueltos o en tortilla, cocidos, pasados por agua... De mil y una maneras, se pueden cocinar. Son todo un manjar cargado de nutrientes esenciales. Me chiflan.

4



Aceite de oliva. El oro líquido de la gastronomía, imprescindible en mi cocina y en mi despensa. Suelo tener varias botellas de diferentes tipos, regiones y variedades. Me encanta a todas las horas del día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Para cocinar o crudo. Sin él no soy yo.



5

Queso. Me encanta el queso desde que era muy pequeño, para mí es todo un manjar. Siempre tiene que haber alguno en mi nevera, nacional sobre todo, pero también pruebo de cualquier otro país... Si me quieres conquistar, has de hacerlo con una buena tabla de quesos.

Recuerdos y sabores: la esencia de la Navidad

Aprende las comidas tradicionales de Navidad que no pueden faltar en la mesa. Recetas navideñas clásicas, sabores caseros y mucha tradición.

La Navidad es una época de reencuentros y sabores que nos conectan con momentos entrañables de nuestra vida. Las cocinas se llenan de aromas a leña y especias, creando un festín que mezcla tradición y emoción. La magia de cada plato no está en la cantidad, sino en el amor y las historias compartidas mientras disfrutamos de ellos.

Descubrir esos tesoros culinarios que nos conducen por un camino de sabores auténticos es un verdadero deleite. Entre estos, los entrantes transforman la tradición del campo en pequeños bocados llenos de identidad. Un ejemplo es el cardo en salsa de almendra, que abre el apetito con su textura suave y aterciopelada, recordando al mazapán o al turron.

Existen variantes familiares que incluyen jamón, panceta, azafrán o una picada más compleja. Tras los entrantes, los platos principales toman protagonismo. La olla de Navidad es un símbolo de la cocina festiva, un guiso poderoso con pelotas de carne, garbanzos y verduras de temporada. Cada familia

tiene su receta secreta para las pelotas, que pueden perfumarse con ralladura de limón o perejil fresco. Las pelotas de Navidad tienen raíces profundas en la cocina tradicional de la Comunidad Valenciana y Cataluña. En la Comunidad Valenciana, especialmente en la provincia de Castellón, las pelotas de Navidad son un elemento imprescindible en la paella del día de Navidad o en la olla de Navidad. En Cataluña, las pelotas son una parte fundamental de la "escudella i carn d'olla", un plato tradicional de Navidad. Aunque las recetas pueden variar, todas mantienen el espíritu de la cocina casera y festiva propio de estas fechas.

Finalmente, la celebración se rinde al dulce final con postres que tienen historia y alma. Entre ellos, las nueces al fondant destacan por su aspecto delicado y brillante, transmitiendo cercanía y memoria. Este postre artesanal, ligado a la repostería de convento, se sigue preparando en muchas casas, manteniendo viva una tradición que resiste al paso del tiempo.

PELOTAS DE NAVIDAD

Tiempo: 1 ½ hor
Dificultad: Fácil

Ingredientes:
(6 personas)

- 600 g de carne de cerdo picada
- 40 g de mantequilla de cerdo
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 250 g de migas de pan seco (de 2-3 días anteriores)
- 5-6 ramas de hierbabuena

- 5-6 ramas de perejil
- ¼ cucharadita de canela molida
- 25 g de piñones
- 2 huevos
- 2 claras de huevo

Preparación:

Calienta la mantequilla de cerdo y el aceite en una sartén. Cuando esté caliente agrega la carne de cerdo y remueve hasta que esté bien dorada por todos lados. Apaga el fuego y déjalo reposar unos minutos. Mientras tanto, ralla el pan con un rallador grueso. lava y pica finamente la hierbabuena y el perejil. Introduce ambos en un recipiente amplio y hondo. Agrega los huevos, la canela, los piñones y sal. Incorpora la carne atemperada con toda su grasa y mezcla bien. Forma las pelotas con las manos —el tamaño que más guste, pero teniendo en cuenta que cuando las añadas al caldo aumentarán— y pásalas por la clara batida. Déjalas en una fuente amplia, sin apelotonar, y espera a que se sequen un poco. Añádelas a platos de arroz, generalmente caldosos, o a sopas.

Energía: 414 kcal
Hidratos de carbono:
26,4 g
Azúcares simples:
44,1 g
Proteínas: 27,5 g
Grasas: 22,1 g
G. saturadas: 6,2 g
G. poli: 5 g
G. mono: 9,2 g
Colesterol: 140 mg
Fibra: 1 g



CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS

Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- (4 personas)
- 1 kg de cardo fresco (también puede usarse cardo en conserva de buena calidad).
 - 80 g de almendras tostadas y peladas.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 rebanada de pan del día anterior.
 - 500 ml de caldo de pollo o de verduras (casero, mejor).
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
 - 1 cucharadita de harina (opcional, para espesar).
 - Sal al gusto.
 - Perejil fresco (opcional, para decorar)

Preparación:
Si el cardo es fresco, limpia las pencas retirando los hilos con un pelador. Cortalo en trozos de unos 5-6 cm. Cuécelo en abundante agua con sal (y un chorrito de limón para que no se ennegrezca) hasta que esté tierno, unos 40-50 minutos. Escúrrelo y réservalo. En una sartén con aceite de oliva, frie los ajos enteros (con piel) y la rebanada de pan hasta que estén dorados. Retíralos y tritúralos en un mortero o procesador junto con las almendras tostadas. Sírvelo caliente, con un poco de perejil picado por encima.

Energía: 109 kcal
Hidratos de carbono: 11,2 g
Azúcares simples: 11,2 g
Proteínas: 2,5 g
Grasas: 6 g
G. saturadas: 1 g
G. poli: 1,9 g
G. mono: 2,3 g
Colesterol: 89 mg
Fibra: 0,6 g



NUECES AL FONDANT

Tiempo: 45 min

Dificultad: Media

Ingredientes:

- (15 unidades)
- 125 g de yemas de huevo
 - 100 g de azúcar
 - 100 ml de agua
 - 50 g de almendra molida (la que admita)
 - 15 nueces
 - 1 clara de huevo (para el glaseado)
 - 5 ml de zumo de limón (para el glaseado)
 - Azúcar glasé (para el glaseado)

Preparación:
hasta que espese. Déjalo enfriar e incorpora la harina de almendra hasta tener una masa que se pueda trabajar cómodamente con las manos. La cantidad de almendra dependerá de lo espesa que haya quedado la yema. Forma bolitas del tamaño de una nuez, e introduce en el centro de cada media nuez. Déjalas reposar en el frigorífico al menos durante una hora. Para hacer la glasa, bate la clara con el zumo de limón y añade el azúcar glas al tiempo que se sigue mezclando hasta obtener una consistencia como de miel.

Introduce las bolitas en la glasa, procurando que toda la superficie quede cubierta, y déjalas escurrir sobre una rejilla hasta que la glasa esté seca. Colócalas en cápsulas de papel.

los frescos

RAPE

Propiedades nutricionales y beneficios para la salud

Descubre los beneficios del rape, un alimento bajo en grasa, rico en proteínas y con grandes propiedades nutricionales para tu salud.

¿Qué es el rape y cuáles son sus características?

El rape pertenece a la familia de los lóridos, entre los que hay que destacar las dos especies más comercializadas: el rape blanco y el rape negro, cuya característica diferenciadora es la coloración del peritoneo (membrana que recubre las vísceras). Por ello es complejo distinguirlos a simple vista.

Sus principales áreas de distribución son el Mediterráneo y el Atlántico, en donde las zonas de captura para el rape blanco se extienden desde el golfo de Guinea hasta el mar de Barents, y las del rape rojizo o negro van desde el Senegal a Gran Bretaña. Los aparejos más utilizados para la captura de rape son el arrastre, el palangre y el trasmallo. Su temporada dura todo el año.

Valor nutricional del rape: un pescado rico en proteínas

El rape es un **pescado blanco** que posee un **bajo contenido en grasas** y, por tanto, su valor calórico es muy reducido. Por el contrario, su **aporte proteico es significativo** y resulta una **buena fuente de vitaminas del grupo B** (concretamente B12 y B3) y de minerales como el **selenio** y el **fósforo** y, en menor proporción, el **hierro**.

Por todo ello, es un producto muy recomendable para cualquier persona y, en especial, para aquellas que siguen **dietas hipocalóricas**. Además, al carecer de espinas, es un buen modo de habituar a los más pequeños a comer pescado.

Sabías que...

El rape era un pescado inicialmente despreciado por los pescadores. Tal y como era capturado, lo tiraban al mar de vuelta. Las denominaciones que recibe tampoco ayudan mucho: **sapo de mar** o **pez sapo** son dos de las más comunes. Se trata de nombres que reflejan con claridad el tono un tanto despectivo con el que se conoce.

Cómo elegir y conservar el rape correctamente

Para seleccionar la mejor pieza debemos fijarnos en tres aspectos:

Tamaño

Podemos encontrar rapes de diferentes tamaños, por lo que dependiendo del uso que le vayamos a dar elegiremos piezas pequeñas si son para frituras, brasas o saltear, o elegiremos las piezas más grandes si lo que vamos a hacer son guisos o asados.

Firmeza

La firmeza es muy importante para todos los pescados, y en el caso del rape la carne debe de ser firme al tacto y ligeramente elástica. Debemos evitar el pescado con carne blanda.

Color

La carne del rape debe ser de un color entre blanco cremoso y rosa claro. Las manchas oscuras son signos de antigüedad o de un almacenamiento inadecuado.

En cuanto a la **conservación** de este tipo de pescado, una vez lo tengamos en casa y esté limpio, debemos conservarlo en la parte más fría del frigorífico, tapado para evitar alteraciones en su carne y para impedir que su olor se esparza por la nevera, afectando a otros alimentos. Además, debemos consumirlo, como mucho, en las siguientes **48 horas**.



Formas saludables de cocinar rape

La cabeza, la espina y la piel son la base perfecta para un buen fumet o caldo de pescado, con los que podremos elaborar arroces o sopas con un agradable sabor. Su carne admite muchas preparaciones: al **horno**, en un **guiso**, a la **brasa**, **crudo** en un **ceviche** o **hervido** en salpicón.

El hígado tiene un sabor intenso y se puede usar como parte del plato que estemos preparando, para darle sabor, o también se puede tratar como el hígado de pavo o foie fresco, cocinándolo vuelta y vuelta en la plancha.



Descubre cómo desconectar del móvil fácilmente. Conoce sus beneficios, consejos prácticos y hábitos saludables para reducir tu dependencia digital. Aprende a reconectar con actividades analógicas que generen satisfacción real.





tema del mes



cer un intervalo de tiempo sin móvil. Incluso existe un Día Mundial Sin Móvil (15 de abril).

Pero ¿por qué nos enganchamos? Según Rojas Estapé, todo está relacionado con la dopamina, que es la hormona de la felicidad. “La dopamina mal gestionada es la hormona de las adicciones y, cada vez que recibimos un *likes*, tenemos microchispazos de dopamina, por lo que todo lo de las pantallas tiene un fondo adictivo si no se utiliza correctamente o con la madurez suficiente”.

Beneficios de reducir el uso del móvil

- **Mejora las habilidades sociales** y la calidad de las conversaciones. Si los menores quieren jugar con sus amigos, lo mejor es que se vean. Los niños están en constante aprendizaje social y desarrollan habilidades como compartir, resolver conflictos y la empatía.
- **Mejora la calidad de vida**, al tener más tiempo para los amigos y la familia y para hacer ejercicio. Mientras se realiza ejercicio físico, se activan más de cincuenta hormonas diferentes y el cuerpo libera serotonina, dopamina y endorfinas, que influyen positivamente no solo en la salud física de los menores, sino también en el estado de ánimo.
- **Eleva la productividad**, ya que tener el móvil a mano en el trabajo o mientras estudiamos disminuye nuestra atención y rendimos menos.
- **Favorece el descanso**, ya que la luz azul de las pantallas reduce la producción de melatonina, hormona que nos ayuda a conciliar el sueño.
- **Mejora la salud visual**, ya que, según la Universidad Complutense de Madrid, la luz emitida por las pantallas produce pérdida de neuronas en los ojos. Además, los oftalmólogos pediátricos alertan que un 30% de los problemas visuales de los niños provienen del uso de videojuegos y aparatos electrónicos.
- **Mejora la felicidad infantil y juvenil**, porque mantener a los menores en contacto con la realidad y disfrutando de actividades cotidianas fuera del entorno digital puede evitar tasas de ansiedad y depresión. Dichas tasas han aumentado un 70% por observar las “vidas idílicas” de los *influencers* en las redes sociales, que lleva a los menores a la comparación y a esos episodios.

Por qué es importante desconectar del móvil

La ciencia ya ha demostrado que el abuso de las pantallas, sean teléfonos o tabletas, tiene un coste que se traduce en posibles consecuencias negativas en el desarrollo y la salud infantil y adolescente. Según la psiquiatra Marián Rojas Estapé, los comportamientos violentos, las dificultades de aprendizaje y los problemas de comprensión son algunas de las consecuencias del uso de pantallas a edades tempranas, ya que alteran la estructura del cerebro en áreas clave como la corteza prefrontal. Esta zona del cerebro es la responsable de la toma de decisiones, la planificación, el razonamiento, el sentido crítico, la memoria de trabajo y el control de impulsos. También juega un papel importante en la regulación emocional y en la formación de la personalidad. Además, según la UNIR (Universidad Internacional de La Rioja), uno de cada cuatro jóvenes y adolescentes podría sufrir nomofobia, el miedo irracional a permanecer



- **Mejora la postura corporal**, previniendo el síndrome del cuello roto, una dolencia muscular cada vez más frecuente entre los jóvenes por las malas posturas propias de un uso compulsivo de los teléfonos.
- **Aumenta la capacidad de concentración**, ya que el uso masivo de tecnología y la necesidad de hacer varias tareas a la vez nos han hecho pagar ese precio cognitivo.

Señales que indican que necesitamos desconectar del móvil

Durante el confinamiento aumentó notablemente la utilización de dispositivos digitales hasta superar las 9 horas de uso diario, según un informe del Observatorio Social de “la Caixa”. Además, siete de cada diez menores españoles tienen teléfono móvil, según datos del INE, y el 34% de las familias no establece un límite horario en el uso de las pantallas.

Aunque parezca contradictorio, estar siempre conectados puede conducirnos a una profunda desconexión emocional. La tecnología, cuando se utiliza de forma compulsiva, actúa como una vía de escape. Se convierte en un refugio en donde no hay que pensar demasiado, el tiempo pasa sin darnos cuenta, las emociones difíciles se anestesian con contenido nuevo... Esto genera una relación evasiva con el malestar, con la tristeza o con el cansancio.

Además, la comparación constante con las “vidas idílicas” que se muestran en las redes sociales es inevitable. Comenzamos a juzgar nuestra vida como insuficiente y el impacto no es inmediato, pero sí acumulativo: se erosiona la autoestima, se incrementa la autoexigencia y se distorsiona la percepción de la realidad.

Señales de que tenemos saturación tecnológica

- Sentirse irritable o ansioso si no tenemos el móvil cerca (nomofobia).
- Consultar el móvil sin motivo aparente.
- Falta de concentración en tareas sencillas.
- Tener alteraciones del sueño.
- Sentirse fatigados mentalmente de manera constante
- No disfrutar de momentos sin dispositivos.
- Postergar responsabilidades por estar conectados
- Sentirse desconectado de uno mismo y de los demás.

Consejos prácticos para desconectar del móvil fácilmente

Está en nosotros tomar las riendas de este problema antes de que se convierta en una verdadera adicción de la que hay que desintoxicarse. Buscando un equilibrio, desde Cruz Roja indican que “no hay que demonizar las tecnologías”, ya que forma parte de nuestra sociedad. Se trata de recuperar el control sobre cuándo, cómo y para qué se utilizan los dispositivos, en lugar de vivir dependiendo de ellos. Esta transformación comienza con pequeños gestos que, sostenidos en el tiempo, generan un impacto profundo.

Podemos aprender a dar un buen uso con acciones como:

- **Marcar un día a la semana** o un tiempo de desconexión.
- **Desactivar las notificaciones** para evitar mirar cada vez que llegue una.
- **Establisher un momento del día para revisar las redes**, cuando no se esté con gente.
- **Equilibrar las relaciones** online y offline.
- **Reconectar con actividades analógicas** que generen satisfacción real: leer, escribir, caminar, conversar, jugar, crear, cocinar... Todas estas acciones son fuente de placer y bienestar.

Saborea la Navidad más típica de España

Descubre los platos de Navidad más tradicionales en diferentes regiones de España. Viaja y disfruta de los platos típicos navideños de estas comunidades.





Navidad en la Comunidad Valenciana: TRADICIÓN, FUEGO Y SABOR MEDITERRÁNEO



Un dulce típico de las fiestas navideñas es **el turró**.

Especialmente valorados en todo el mundo son los turrones de Jijona y Alicante, que cuentan con denominación de origen, en todas sus versiones, aunque los genuinos son el blando y el duro con almendras. También son típicos de esta época las **peladillas** y **mazapanes** de Casinos y los **chocolates** de Sueca.

Si eres goloso, no puedes dejar de probar los **pasteles de boniato** o **cabello de ángel**, imprescindibles en las sobremesas de Nochebuena y Navidad. También **las cocas** finas de algunas poblaciones como Turís ponen el sabor anisado, y las **cascas de Reyes**, que ya existían mucho antes del roscón de Reyes y que son tradicionales en Gandia o Vila-real, son el broche dulce en la noche del 5 al 6 de enero.

La noche del 24 de diciembre no faltan en las mesas de las familias valencianas **el marisco**, como los langostinos de Vinaròs, y **el pescado**, además del **cordero**.

Pero el plato estrella de estas fiestas es el tradicional **puchero de Navidad**, una sopa que cuenta con pelotas de carne picada aromatizadas con diferentes condimentos. En muchas poblaciones de la Comunidad Valenciana se celebra también el segundo día de Navidad. Y como en esta tierra no puede faltar la fruta, **las naranjas** como las de Nules son un postre de lo más sano para dejar espacio a los dulces de Navidad.

Navidad en Cataluña: PLATOS TÍPICOS QUE DEBES PROBAR SI VIAJAS EN ESTAS FECHAS



• **“Escudella i carn d’olla”**, el plato rey de la Navidad: el día de Navidad lo abre la famosa “escudella i carn d’olla”, un plato único con verduras, carne, legumbres y la famosa pasta de “galets”.

• **Canelones de San Esteban**, un clásico del 26 de diciembre: una de las costumbres más populares es comer canelones con los restos de las carnes del día de Navidad. Es el plato por antonomasia de las fiestas navideñas catalanas.

• **Sopa de “galets”**, el inicio perfecto de la comida navideña: se trata de un caldo hecho con verduras, legum-

bras, pollo, carne y patatas, entre otros ingredientes, al que se le suelen añadir “galets” (llamados también tiburones), una pasta gigante con forma de caracol que se cuece una vez la sopa está hecha, y “pilota”, una especie de albóndiga hecha con carne picada, huevo, pan rallado y perejil. Puede cocerse dentro de los mismos “galets” o cocinarse aparte.

- **Pavo de corral relleno**: similar al pavo relleno del Día de Acción de Gracias anglosajón, suele rellenarse con frutos secos, generalmente piñones, pasas, orejones y otros tipos de fruta desecada, además de manzana. Todo esto consigue que el pavo se torne meloso y muy sabroso, con un toque dulce.
- **“Rostit de Nadal” o “suquet de peix”** y mariscos.
- **Y de postre**, a base de turrones, “neules” o barquillos (un buen complemento para los sorbetes y crema catalana), frutos secos y un poco de piña para ayudar a hacer la digestión.
- **Cava o espumoso**.



Arriba, distintos turrones crujientes y cremosos: de guirlache, de yema tostada, turró blando de Jijona y turró duro de Alicante. En esta foto, el famoso cava catalán para brindar en las fiestas y debajo, una pierna de cordero asada, plato típico de estas fiestas.

Los turrones de Jijona y Alicante tienen una denominación de origen, y son muy apreciados en todo el mundo.

En las fiestas navideñas se suelen servir pasteles de boniato, cabello de ángel y cascas de Reyes.

El puchero de Navidad es un plato típico de la Comunidad Valenciana que incluye pelotas de carne picada.

La escudella i carn d’olla es el plato rey de la Navidad en Cataluña.

Los canelones de San Esteban son un clásico de las fiestas navideñas catalanas.

La sopa de “galets” es el inicio perfecto de la comida navideña.

El cava o espumoso es un vino típico de las fiestas navideñas.



Arriba, los “galets” rellenos con la “pilota”. Al lado, preparación de los canelones de San Esteban, rellenos con los restos de las carnes del día de Navidad. Abajo la famosa sopa de “galets” o tiburones.



Sabores de Murcia en Navidad: CALIDAD DE LA HUERTA EN CADA PLATO



Los platos típicos de Navidad en la Región de Murcia incluyen el pavo con pelotas, la pierna de cordero o cabrito y postres como los cordiales y las tortas de anís. También son comunes los mariscos para empezar, y entre los dulces destacan los alfajores, las cristóbalas y las tortas de Pascua y de recao.

- **Pavo con pelotas**: es un plato principal muy tradicional, que a menudo incluye caldo con pelotas de pavo hechas de carne picada, piñones y especias.
- **Cordero o cabrito**: las piernas de cordero o cabrito asadas son otra opción popular para las cenas navideñas.
- **Mariscos**: es común empezar la comida con una selección de mariscos, especialmente en las zonas costeras de la región.
- **Postres y dulces típicos**:
 - **Cordiales**: postelos elaborados con mazapán y rellenos de cabello de ángel.
 - **Tortas de Pascua y de recao**: dulces aromáticos, elaborados con anís, piel de limón, azúcar y almendra molida, que se diferencian por sus formas y decoraciones.
 - **Alfajores**: hechos a base de almendras, miel y especias.
 - **Paparajotes**: aunque más asociados a las fiestas de primavera, los paparajotes (buñuelos hechos con hojas de limonero) pueden encontrarse también en Navidad.
 - **Cristóbalas**: son otro tipo de dulce de mazapán que se suele estar presente en las mesas murcianas.



Los asados de pavo, cordero o cerdo, con hierbas o rellenos de frutos secos, junto con los dulces navideños, como los turrones o los polvorones, son tradicionales en toda la península en las fiestas navideñas.



viajar con gusto



Arriba, una caldereta de cordero, plato que también se suele preparar en Navidad en Castilla-La Mancha. Al lado, un pan de Cádiz, hecho de mazapán, dulce navideño propio de Andalucía. Debajo, un plato de polvorones de Estepa y en esta foto, un paté de perdiz que suele servirse como entrante en Castilla-La Mancha.



Qué comer en Castilla-La Mancha

SI LA VISITAS EN NAVIDAD

En la Navidad castellanomanchega puedes comer platos como el paté de perdiz, el asado de cordero o cochinillo y dulces como el mazapán, los turrones o los polvorones, que son comunes en toda España. También son característicos el atascaburra (un plato de bacalao) y la caldereta de cordero.

• **Paté de perdiz:** es un entrante típico, especialmente de Toledo, perfecto para estas fechas.

• **Asados:** el cordero y el cochinillo son comunes en las cenas navideñas, tanto en Castilla-La Mancha como en el resto de España.

• **Atascaburra:** es un plato tradicional de la región que consiste en bacalao, patata y otros ingredientes.

• **Caldereta de cordero:** es un guiso muy típico de la gastronomía manchega.

• **Dulces navideños:** mazapán de Toledo, turrones y polvorones.

Aunque no sean específicamente navideños, puedes encontrar platos típicos de la región que se suelen consumir en otras épocas del año, como el pisto manchego, las migas manchegas y los duelos y quebrantos, que también son guisos.

En Andalucía, SABOREA SUS ORÍGENES MORISCOS

La gastronomía andaluza en Navidad se caracteriza por sus platos de marisco, sus asados y sus dulces tradicionales.

• **Sopa de picadillo:** es un caldo con trocitos de pollo campero desmenuzado, un poquito de jamón y huevo bien picado.

• **Cerdo relleno:** es un manjar que tiene distintas variantes, pero en el que predominan las lonchas de jamón de la sierra Norte de Sevilla y fruta deshidratada como orejones o ciruela roja, aunque estas últimas hay quien las utiliza como acompañamiento, con la salsa, y las omite en el relleno.

• **Lomo en manteca:** se elabora con lomo de cerdo ibérico de la sierra Norte de Huelva, que se cocina a fuego lento en manteca de cerdo junto con pimentón, ajo y laurel, entre otros condimentos. El resultado es una carne muy jugosa y llena de sabor, que se conserva en la propia manteca.

• **Choto al ajillo granadino:** es la carne de cabrito joven, que se cocina a fuego lento con ajos, laurel, vino blanco y especias como el tomillo o el romero.



es eco, es lógico

**Consejos
para apoyar
al comercio
local de forma
sencilla**

1. Conoce a tus comerciantes locales
El primer paso para apoyar al comercio local es conocer a los comerciantes de tu zona. Visita las tiendas y restaurantes locales, habla con los propietarios y empleados y aprende más sobre los productos y servicios que ofrecen.

2. Compra productos locales
Apoyar al comercio local empieza por comprar productos que sean producidos en tu comunidad. Opta por frutas y verduras de temporada, productos artesanales y alimentos orgánicos que sean cultivados localmente.

**3. Promueve el comercio local
en redes sociales**

Utiliza tus redes sociales para promocionar los comercios locales de tu zona. Comparte fotos de tus compras en tiendas locales, recomienda tus restaurantes favoritos y anima a tus amigos y seguidores a apoyarlo. Además, sigue a tu tienda de confianza en su perfil y mantente informado de las últimas noticias. Compartiendo sus posts lograrás que tus contactos puedan ver las publicaciones incluso si todavía no siguen su cuenta.

4.

**Valora tu experiencia
positiva con una reseña**

Si has hecho una compra y te has quedado satisfecho con el servicio, escribe una reseña (en la plataforma de valoraciones disponible) que sirva de promoción al comercio y que también anime a otros consumidores a comprar o visitar ese negocio.

5.

**Recomienda el negocio
a tus contactos**

Si tu experiencia en una tienda ha sido positiva, puedes hablarle de ella a tu círculo cercano. El boca a boca es la herramienta publicitaria más antigua del mundo y todavía sigue siendo de las más efectivas.

6.

Regala tarjetas de regalo

Muchos comercios de barrio, al igual que las grandes superficies, disponen de sus propios vales regalo que puedes regalar a conocidos en alguna ocasión especial. Para el comercio local, esto también es una buena herramienta de captación de clientes.

El arte del maridaje: cómo combinar vinos y platos con éxito

Descubre cómo combinar vino y comida con esta guía esencial del maridaje: consejos prácticos e ideas para potenciar cada sabor en la mesa.

Qué es el maridaje de vinos y sus principios básicos

El maridaje de vinos consiste en combinar de forma equilibrada y afín un vino con un plato de comida, buscando la armonía para que se complementen y realzando sus sabores, aromas y texturas. Un maridaje exitoso enriquece significativamente la experiencia gastronómica.

Principios básicos del maridaje de vinos

1. Armonía de intensidades: Mientras que los platos ligeros combinan mejor con vinos suaves, los platos contundentes requieren vinos con más cuerpo.

2. Equilibrio entre sabores:

Es esencial que ni la comida ni el vino opaquen el sabor del otro.

3. Afinidad aromática:

El maridaje empieza desde el olfato; por ello, puede ser interesante maridar por similitud de aromas: por ejemplo, los quesos suaves son ideales con vinos blancos aromáticos.

4. Atención a la acidez:

Un vino con buena acidez equilibra platos intensos y evita la sensación de pesadez, ya que este tipo de vino refresca el paladar.



VINOS TINTOS

Carnes rojas y de cordero

Entrecot, chuleton o solomillo de ternera

Tintos con cuerpo y taninos firmes: cabernet sauvignon, syrah, malbec reserva o nebbiolo.

Asados de cordero

Tintos potentes pero redondos: tempranillo reserva, syrah o cabernet sauvignon.

VINOS ROSADOS

Carnes de cerdo

Asado, costillas, jamón ibérico

Tintos de cuerpo medio: tempranillo crianza, merlot o sangiovese.

Embutidos suaves

Tintos jóvenes y frutales: garnacha o pinot noir.

Guisos y estofados

Estofados de ternera con verduras o de cerdo con patatas

Tintos estructurados y complejos: rioja reserva, malbec, cabernet sauvignon o nebbiolo.

Cocidos con legumbres y carnes cocidas lentamente

tempranillo crianza, merlot o syrah.

VINOS BLANCOS

Pescados y mariscos

Pescados blancos a la plancha o al horno

Sauvignon blanc o pinot grigio.

Mariscos y crustáceos

Albariño o verdejo fresco.

Sushi y ceviche

Riesling seco o sauvignon blanc aromático.

Ensaladas y verduras

Ensaladas frescas o con frutas

Pinot grigio o rosado seco.

Verduras a la parrilla

Chardonnay ligero o sauvignon blanc.

Cremas de verduras suaves

Viognier o chardonnay fresco.



VINOS ROSADOS

Carnes rojas ligeras o a la parrilla

Ternera a la plancha o hamburguesas gourmet

rosado con cuerpo medio.

Cerdo asado o costillas

rosado frutal que contrasta la grasa.

VINOS TINTOS

Carnes rojas y de cordero

Entrecot, chuleton o solomillo de ternera

Tintos con cuerpo y taninos firmes: cabernet sauvignon, syrah, malbec reserva o nebbiolo.

Asados de cordero

Tintos potentes pero redondos: tempranillo reserva, syrah o cabernet sauvignon.

Carnes de cerdo

Asado, costillas, jamón ibérico

Tintos de cuerpo medio: tempranillo crianza, merlot o sangiovese.

Embutidos suaves

Tintos jóvenes y frutales: garnacha o pinot noir.

Guisos y estofados

Estofados de ternera con verduras o de cerdo con patatas

Tintos estructurados y complejos: rioja reserva, malbec, cabernet sauvignon o nebbiolo.

Cocidos con legumbres y carnes cocidas lentamente

tempranillo crianza, merlot o syrah.

Consejos prácticos para acertar siempre en el maridaje

Para alcanzar una experiencia gastronómica memorable con un maridaje, es esencial planificar los ingredientes que queremos combinar. Para ello, estos consejos pueden ser de gran utilidad:

- **Empareja intensidades:** combina platos ligeros con vinos suaves y platos contundentes con vinos con cuerpo. Por ejemplo, ensaladas ligeras con blancos jóvenes y un solomillo de ternera con tintos estructurados.

- **Usa la acidez a tu favor:** acompaña platos grasos, fritos o cremosos con vinos frescos y ácidos, ya que son ideales para limpiar el paladar.

- **Elige por contraste o afinidad:** Por afinidad: pescados ahumados con vinos con notas minerales. Por contraste: queso azul con vino dulce.

- **Si dudas, elige un vino versátil:** un blanco seco y fresco o un tinto joven suelen acompañar bien a muchos tipos de platos.

Errores comunes en el maridaje de vinos

El maridaje perfecto es aquella combinación que atrae a tu paladar; sin embargo, existen algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de experimentar un maridaje exitoso. Por ello, evita los siguientes errores:

No tener en cuenta la temperatura del vino.

Servir el vino a la temperatura correcta es imprescindible para una experiencia óptima: los tintos jóvenes, entre 14 °C y 16 °C; los tintos con cuerpo, entre 16 °C y 18 °C; los blancos, entre 8 °C y 12 °C, y los espumosos, entre 6 °C y 8 °C.

Ignorar la salsa o guarnición.

¿Sabías que una salsa suele marcar más el sabor que la proteína principal? Por eso es imprescindible tenerlo en cuenta a la hora de maridar.

Maridar con quesos muy intensos o curados:

Quesos como el roquefort, el cabrales o el manchego viejo pueden cubrir los matices de un vino ligero o joven, haciendo que este pierda protagonismo y se perciban menos sus aromas. Empareja intensidades: quesos suaves con vinos ligeros, quesos intensos con vinos robustos o dulces.

Consejos prácticos para elegir un regalo que sorprenda

Descubre qué regalar con esta selección de ideas originales y creativas para diferentes tipos de personas o momentos. Encuentra regalos perfectos para cumpleaños, aniversarios, amigos invisibles y ocasiones especiales.

Consejos prácticos para elegir un regalo que sorprenda

Planificar y reflexionar antes de comprar un regalo es clave para acertar. Te damos algunos consejos para asegurar el éxito de tu obsequio:

- **Escucha con atención:** en ocasiones, las personas mencionan lo que necesitan o quisieran comprar.
- **Piensa en sus aficiones:** hacer regalos relacionados con los hobbies, intereses o motivaciones de las personas siempre es un acierto.
- **Piensa más allá de lo material:** las experiencias pueden ser la clave: una cena especial, una clase de cocina, pintura, pádel, cerámica, etc.
- **Personalizar** los regalos es el detalle que convierte el obsequio en único.

Qué regalar a un amigo invisible

Si el tiempo apremia, o no conocemos en profundidad a la persona a la que vamos a hacerle un regalo, siempre podemos optar por ideas originales:

- **Regalos con personalidad:** un kit de cervezas artesanales, gadgets tecnológicos, libros de ediciones limitadas o primeras ediciones, juegos de mesa, etc.
- **Experiencias:** talleres de cocina o creativos, packs de autocuidado, suscripciones a plataformas de streaming, etc.
- **Regalos locales:** una pieza de un artista de tu barrio o de tu ciudad, para apoyar la economía circular y reducir la huella de transporte.
- **Regalos gastronómicos:** un pack de vinos y quesos buenos o un kit para cocinar en casa su receta favorita.
- **Regalos de cosmética natural y sin envases:** jabones sólidos, champús en barra, bálsamos en envases compostables.

Qué regalar en aniversarios y fechas especiales

En estas ocasiones solemos conocer en profundidad a la persona que queremos hacerle un regalo y además queremos acertar, pero, si te faltan ideas, te proponemos algunas que nunca fallan:

- **Regalos con historia:** recordar los mejores momentos con esa persona siempre es un acierto: álbumes de fotos, cartas u objetos que representen momentos compartidos.
- **Experiencias compartidas:** crear nuevos recuerdos, una cena en ese restaurante de moda, un viaje o una escapada sorpresa. Piensa en una actividad que podáis disfrutar juntos.
- **Detalles simbólicos:** una joya de su gusto, un reloj, ilustraciones o una taza personalizada.

Qué regalar a alguien que tiene de todo

Parece difícil sorprender a alguien que ya tiene de todo. Realmente no es así, tal vez deberemos pensar más y poner en práctica todo lo comentado en el artículo, como por ejemplo optar por regalar experiencias únicas y obsequios personalizados.

Si aun así no sabes qué regalar a esa persona que parece tener de todo y hace múltiples actividades, puedes decantarte por regalar solidaridad. Puedes realizar donaciones a causas que importen a esa persona, haciéndola participar de esa acción, o bien regalarle una experiencia solidaria, como un concierto. ¡Acertarás seguro!



Luz natural: beneficios para tu salud y bienestar diario

Descubre los beneficios de la luz natural para la salud física y mental. Mejora tu bienestar diario aprovechando al máximo la luz del sol en tu rutina.

En un mundo cada vez más dominado por espacios cerrados y pantallas, la luz natural se ha convertido en un recurso valioso que muchas veces subestimamos. Sin embargo, su impacto en nuestro organismo es profundo y positivo, tanto a nivel físico como emocional.

Qué es la luz natural y qué beneficios tiene para el organismo

La luz natural es la iluminación que proviene directamente del sol. Es una fuente de energía limpia, gratuita y esencial para la vida.

Regulación del ritmo circadiano

La luz natural es clave para sincronizar nuestro reloj biológico. Nuestro cuerpo regula mejor los ciclos de sueño y vigilia, lo que se traduce en un descanso más reparador y mayor energía durante el día.

Fuente natural de vitamina D

La exposición moderada al sol permite que nuestro cuerpo produzca vitamina D, esencial para la salud ósea, la absorción de calcio y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Mejora del estado de ánimo

La luz solar estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que influye directamente en nuestro bienestar emocional. Esto ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión estacional.

Aumento de la productividad y concentración

Trabajar o estudiar en ambientes con luz natural mejora la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo. Además, reduce la fatiga visual y mejora el confort general.

Conexión con la naturaleza

Pasar tiempo al aire libre no solo nos expone a la luz natural, sino que también nos conecta con el entorno, lo que favorece la relajación y el equilibrio emocional.

Cómo la luz natural mejora el estado de ánimo y el descanso

Sincronización del reloj biológico: la exposición a la luz solar durante el día ayuda a regular el ritmo circadiano, lo que mejora la calidad del sueño y facilita el descanso nocturno.

Producción de serotonina: la luz natural estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que mejora el estado de ánimo y ayuda a combatir la depresión.

Reducción del estrés: los ambientes bien iluminados con luz natural pueden disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Mayor energía y concentración: las personas expuestas a luz natural suelen sentirse más alertas y productivas.



Combatir la soledad no deseada: claves para afrontarla

Descubre cómo combatir la soledad no deseada y transformarla en una oportunidad de crecimiento personal. Consejos prácticos para mejorar tu bienestar emocional.



Claves para combatir la soledad no deseada desde el autocuidado

El camino para afrontar la soledad no deseada pasa por renovarse y aceptarse uno mismo. El autocuidado es fundamental:

- Valida tus emociones:** aceptar que te sientes solo, sin castigarte ni juzgarte por ello. Negar la soledad o resistirse a ella intensifica el malestar.
- Cuestiona tus pensamientos:** la soledad suele venir acompañada de un diálogo interno muy crítico. Identificar y cuestionar esos pensamientos negativos automáticos (“nadie me entiende”, “siempre estaré solo”). Es necesaria una actitud y una voz interior más comprensiva y compasiva hacia uno mismo.
- Cuida tu cuerpo:** la práctica de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y un sueño reparador mejoran el estado de ánimo y aumentan la energía.

Actividades que ayudan a reconectar contigo y con los demás

Reconecta contigo: dedica tiempo a actividades que disfrutes en solitario, sin pantallas y dispositivos tecnológicos: deporte, lectura, pasear, hacer un diario. Es necesario aprender a disfrutar de tu propia compañía para reducir el miedo a la soledad.

Reconecta con otros: ayudar a los demás es una de las formas más efectivas de generar un sentimiento de propósito y pertenencia.

Únete a grupos por intereses: compartir una afición es un puente natural para conocer gente nueva: lectura, senderismo, deporte, cocina, etc.

Pequeños gestos cotidianos: no subestimes el poder de las pequeñas interacciones. Saluda a tus vecinos, charla brevemente con el dependiente de la tienda o sonríe a los demás.

Combatir la soledad requiere paciencia y autocomprensión, cultivando conexiones auténticas, empezando por la relación con uno mismo. Si la soledad es abrumadora, buscar ayuda profesional. Es un paso necesario, valiente y sabio en busca del bienestar propio, necesario para nuestro desarrollo personal y para cultivar vínculos saludables.

TRANSFORMAR LA SOLEDAD EN UNA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO PERSONAL

Siendo dolorosa, la soledad puede ser un motivo para el cambio, pudiendo convertirse en una oportunidad para redescubrirte. Algunas cuestiones para plantearse serían: ¿qué me apasiona?, ¿qué aficiones he dejado olvidadas?, ¿qué valores son importantes para mí en una amistad? Obtener respuesta te permitirá conocerte mejor y poder buscar amistades alineadas contigo, priorizando la calidad frente a la cantidad.

Dieta BARF para perros: qué es, beneficios y cómo empezar

Conoce en qué consiste la dieta BARF para perros. Descubre sus beneficios, riesgos y consejos prácticos para introducir esta alimentación natural en su rutina.



Qué es la dieta BARF para perros y en qué se basa

La dieta BARF (“Biologically appropriate raw food”) trata de imitar la alimentación de los perros en la naturaleza, por lo que se trata de la alimentación más natural y adecuada para nuestros canes.

Esta dieta se compone, básicamente, de un 70% de proteína animal cruda, sobre todo, carne magra, aunque también se incluye pescado, un 10% de huesos comestibles crudos y blandos y un 20% de alimentos variados crudos, como fruta, verdura, huevos y vísceras. Si ofrecemos esta dieta a nuestro perro, debemos asegurarnos de que es de calidad y equilibrada, tanto si la preparamos nosotros en casa como si la adquirimos ya lista para tomar.

Esta dieta cuenta con una versión cocinada, muy buena opción también, sobre todo, para perros senior.

Principales beneficios de la dieta BARF para tu perro

- **Alegría y entusiasmo** a la hora de comer. Tu perro estará feliz y contento.
- Ayuda a que el **pelaje sea más abundante**, brillante y sano.
- Hace que se **bebá menos agua**, porque los alimentos de esta dieta le aportan nutrientes y la hidratación que necesita.
- **Se equilibra el peso**, al perder grasa y ganar masa muscular poco a poco.
- **Se defeca menos veces** y las heces son más pequeñas, puesto que se aprovecha al máximo el alimento y se desecha muy poco.
- En muchos casos, es posible que **se solucionen problemas de salud**, estomacales, de piel, pelaje, alergias, intolerancias...
- **Se evitan problemas de salud** a medio y largo plazo.
- Se fortalece el **sistema inmunitario**.

Riesgos y precauciones a tener en cuenta

A pesar de los grandes beneficios de esta dieta, el cambio de pienso a BARF debe hacerse bajo el asesoramiento

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 súbelas tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



DODÓ
Nacho



TOFFEE
Ana María



PACO y PERLA
Yeniree



PUSQUI
Víctor



ROC
Eduard



de un profesional de la nutrición canina que elabore un menú personalizado para nuestro perro, según sus características, como la edad, el tamaño, las posibles patologías, el nivel de energía o la actividad diaria.

Es importante que la transición la lleves a cabo de manera progresiva y bajo la supervisión del profesional que te haya preparado la dieta para tu perro. Sobre todo, asegúrate de seguir las instrucciones correctas de higiene para evitar bacterias y parásitos en la comida cruda y algo muy importante: suministra solo los huesos crudos adecuados para que no ocurra ningún accidente. En el caso de perros que no puedan masticar los huesos, se pueden ofrecer triturados.

Alimentos permitidos y prohibidos en la dieta BARF

La dieta BARF solo prohíbe los alimentos tóxicos para perros que ya conocemos, como uvas y pasas, aguacate, cebolla y ajo, nueces, tomate, chocolate...

También es muy importante no suministrar nunca huesos cocidos, porque pueden astillarse y clavarse en la garganta, el estómago o los intestinos del animal.

Con estas pequeñas precauciones, si te decides por esta dieta, tendrás un perro feliz y sano que te lo va a agradecer. ¡Haz la prueba!

Regla de los 4 regalos: una forma consciente de regalar

Aplica estas Navidades la regla de los 4 regalos y evita el exceso de obsequios. Una forma sencilla y emocional de regalar con sentido y enseñar valores a los más pequeños.



¿En qué consiste la ley de los 4 regalos?

No hay nada más bonito que ver la mirada inocente e ilusionada de los más pequeños frente al árbol lleno de regalos. Sin embargo, se recomienda ser conscientes que la avalancha de juguetes les impide concentrarse en todos y acaban por no disfrutarlos. Hacer una gestión equilibrada y lógica de los regalos que reciben los niños en Navidad es fundamental, por eso tenemos que preguntarnos cuántos regalos deben recibir los más pequeños de la casa. Según los psicólogos, la cantidad perfecta es cuatro, ni uno más ni uno menos. De este modo, evitaremos que los niños se “empachen” ante tanta cantidad de regalos, se agobien, pierdan la atención y, finalmente, no jueguen con ninguno de sus juguetes. Esta ley es una forma de establecer unas normas a la hora de elegir los regalos navideños, limitando su número a tan sólo cuatro. Con esto, se consigue mantener y aumentar la ilusión de los niños, además de fomentar valores como la responsabilidad, la capacidad de elección y la aceptación de renuncia.

Las 4 categorías: qué tipo de regalos se incluyen

1 Algo para llevar o usar

Elegir prendas de ropa, zapatillas o complementos que vayan a usar en su día a día.

2 Algo para leer

Fomentar el amor a la lectura es un gran regalo y es un hábito que podemos entrenar. Debemos tener en cuenta sus preferencias para motivarle a leer, como un cómic, un libro de aventuras o, incluso, un libro electrónico.

3 Algo que deseen mucho

Este es el momento de echar un ojo a la carta de deseos que los niños han escrito a los Reyes Magos o Papá Noel y escoger aquel juguete que de verdad anhelan.

4 Algo que necesiten

Debemos observar y buscar aquel regalo que es útil en su día a día: puede ser un accesorio para practicar su deporte favorito o unos lápices de colores.

Se recomienda tener en cuenta el criterio y las preferencias del niño y no olvidar escoger regalos acordes a su edad, que sean educativos y fomenten su imaginación y creatividad. Lo más importante es que aprendan a explotar las posibilidades de sus regalos, que disfruten jugando con ellos y que la experiencia les cree buenos recuerdos.

Beneficios emocionales y educativos de regalar con intención

Regalar con intención es elegir un obsequio que exprese sentimientos auténticos y profundos, como amor, gratitud o aprecio, y que esté alineado con los valores y la personalidad del destinatario. Se trata de regalar más que un objeto material, centrándose en el mensaje que se desea comunicar, la conexión que se busca y el impacto positivo que se quiere generar en la otra persona. Regalar de forma consciente y con propósito trae consigo numerosos beneficios emocionales, como fortalecer los vínculos, reducir el estrés y fomentar la empatía, la gratitud y la felicidad, tanto para quien da como para quien recibe, al tiempo que contribuye al bienestar de ambos y promueve la conexión social. Por otro lado, a nivel educativo, regalar experiencias significativas puede potenciar habilidades sociales, creativas y el aprendizaje de valores intangibles en niños y adultos.



NOTICIAS *consum*

**Crecimiento**

Consum abre dos tiendas en Cataluña y una en Almería

La Cooperativa estrena tres nuevos supermercados, dos de ellos en Cataluña, en las localidades de Terrassa y Vilanova i la Geltrú, y otro en Andalucía, en la ciudad de Almería. Además, Consum ha reabierto una de sus tiendas más emblemáticas de la ciudad de Barcelona, ubicada en la calle de Balmes, después de una reforma integral de ampliación. La previsión de aperturas de la Cooperativa para este ejercicio es de dieciocho supermercados propios: siete en la Comunitat Valenciana, seis en Cataluña, tres en la Región de Murcia y dos en Andalucía. Por su parte, Charter tiene una previsión de treinta y cinco nuevas tiendas este ejercicio.

**Cambios organizativos**

El Consejo de Dirección de Consum se reorganiza y se crea un nuevo departamento de Calidad y Atención al Cliente

La Cooperativa reorganiza su Consejo de Dirección y crea un nuevo departamento de Calidad y Atención al Cliente, cuya dirección será asumida por Lourdes Brugera Moreno, hasta ahora directora de Logística. En su lugar, Ricardo Marí Sanchis pasa

a liderar la dirección de Logística, tras haber desempeñado el cargo de director de Socio-Cliente y Marketing. Este último cargo será ocupado por Silvia Lázaro Pérez, quien promociona desde su actual puesto de ejecutiva de Compras de Alimentación Salada.

Sostenibilidad

Con más de 5.300 toneladas de alimentos donados, Consum reduce el desperdicio alimentario un 7% más que en 2024



A través de su Programa Profit, la Cooperativa ha donado 5.385 toneladas de alimentos a colectivos vulnerables entre febrero y agosto de 2025, un 7% más que en el mismo periodo del año anterior. El 77% de los alimentos donados son productos frescos, procedentes de las secciones de fruta y verdura, carnicería, charcutería, pescado envasado y horno. El valor total de los alimentos donados por la Cooperativa asciende a 17,7 millones de euros. Consum se sumó a la campaña de sensibilización de la 8.^a Semana contra el Desperdicio Alimentario que impulsa la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC) compartiendo mensajes sobre la necesidad de realizar un consumo responsable y aportando a sus clientes consejos sobre aprovechamiento en su red de tiendas y a través de sus perfiles oficiales de redes sociales.

**Empleo**

Excelencia en conciliación: Consum alcanza el certificado efr A+

Se convierte en la primera empresa del sector de la distribución en alcanzar el nivel A+ del certificado efr, el máximo reconocimiento otorgado por la Fundación Másfamilia. Este distintivo acredita el compromiso de la Cooperativa con la conciliación entre la vida laboral, familiar y personal, consolidando un modelo de gestión centrado en las personas.

Solo siete organizaciones en España han logrado este nivel de excelencia, que implica superar ampliamente los requisitos básicos del modelo efr. Consum obtuvo su primera certificación en 2007 y, desde entonces, ha evolucionado de forma continua, incorporando nuevas medidas que refuerzan el bienestar de su plantilla.

**Ahorro**

Más de un 12% de descuentos para sus socios-clientes

Desde enero hasta julio de 2025, la Cooperativa ha entregado un total de 44,1 millones de euros en cheques y descuentos, un 12,2% más que en el mismo periodo del año anterior. Estos descuentos, exclusivos para los socios-clientes, han supuesto un ahorro medio de 21 € por persona, lo que supone un 6,7% más que en el mismo periodo de 2024. También han llegado a más familias: más de 2,1 millones de socios-clientes, lo que representa un 5% más que en 2024.

Los descuentos que Consum ofrece a sus clientes son, entre otros, *Mis Favoritos*, *Mis Cupones Ahorro*, *descuentos Cheque Crece*, vales de cumpleaños o descuentos por compras acumuladas. Según los datos de los últimos meses, destaca el incremento de *Mis Favoritos* y los descuentos por compras, con más de un 15% respecto al año anterior, y los *descuentos Cheque Crece*, que se entregan en colaboración con proveedores de la Cooperativa y que han aumentado más de un 4% en este periodo.



Tenemos una
**GRAN TARTA
PARA TI**

Cumplimos 50 años y queremos celebrarlo con los 22.000 trabajadores y 5 millones de socios-clientes que lo habéis hecho posible. Consum es un supermercado más comprometido, cercano y sostenible gracias a vosotros, y eso merece un trocito de tarta para celebrarlo. **¡Por 50 años más juntos!**

**50 AÑOS
CREYENDO EN
LAS PERSONAS**

