

Entrenosotros

Hui mengem...

Records i sabors:
l'essència de Nadal.

Viatjar amb gust

Assaborix el Nadal
més típic.

Coneix-te

Combatre la soledat
no desitjada.

Mascotes

Dieta BARF per a gossos: què
és i com es pot començar.



A examen

L'art del maridatge:
combinar vins i
plats amb èxit.

CURA INFANTIL

La regla dels
quatre regals:
una manera
conscient
de regalar

El tema del mes

Sobretaula
sense
pantalles.
Connecta amb
l'ací i ara.

 **consum**

EDITORIAL *consum*

Benvolguts socis i sòcies

El Nadal és una època especial que convida a parar-nos un moment enmig del tràfec quotidià. Més enllà dels regals i les llums, el seu autèntic valor es troba en la possibilitat de compartir temps de qualitat amb les persones que ens estimem més. Reunir-nos amb la nostra gent ens recorda la importància de la proximitat, la conversació i els riures compartits. Estos dies, desconnectar-nos de les pantalles es convertix en un regal per si mateix: ens permet estar presents, escoltar de veres i crear records que duraran en el temps. La importància de desconnectar del mòbil és el nostre **Tema del mes**.

Si en estes reunions familiars et toca ser amfitrió, en **Hui mengem** trobaràs les receptes dels plats tradicionals de Nadal per a delectar els teus convidats amb els sabors de tota la vida. Estos dies també podem aprofitar que tenim més temps per a cuinar un bon plat de rap, saps totes les propietats nutricionals que té? Descobrix-les en **Els frescos**. I si tens ganes d'innovar, és l'ocasió perfecta per a explorar noves combinacions de plats i vins, tenint en compte l'art i els secrets del maridatge. En **A examen** t'expliquem com ho pots fer amb èxit.

Has de comprar regals per a amics i familiars o amics invisibles i no saps per on començar? A vegades no és fàcil encertar, per això, en **Saber comprar** et donem idees originals i creatives perquè trobes l'obsequi perfecte. Per als menuts de la casa, en **Cura infantil** et presentem la regla dels quatre regals, una forma senzilla i emocional de regalar amb sentit i sense excessos. I, si a més d'encertar amb les compres, fem costat al comerç local, enguany regalar serà més responsable que mai. T'ho contem en **És eco**.

En moments de retrobaments i reunions familiars, és inevitable pensar en totes eixes persones que es troben soles. En **Coneix-te** aprofundim en el concepte de la soledat no desitjada i oferim les claus per a combatre-la des de l'autocura. Xicotetes accions com exposar-nos a la llum natural tenen un profund impacte positiu en el nostre organisme, tant físicament com emocionalment. En **Salut i bellesa** trobaràs tots els beneficis que té i com els espais lluminosos poden ajudar a millorar l'estat d'ànim.

T'apuntes a un viatge gastronòmic per diverses regions d'Espanya? En **Viatjar amb gust** et convidem a disfrutar dels plats típics de Nadal de la Comunitat Valenciana, Catalunya, la Regió de Múrcia, Castella-la Manxa i Andalusia.

També et poden interessar **Els 5 de** Julius Bienert, xef, escriptor i presentador de televisió espanyol amb ascendència alemanya. Descobrix-los!

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

Equip

Edita: Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Amparo Monar, Juan Manuel García, Francisco Javier García y 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 interessen.

6 Els 5 de...

Julius Bienert

8 Hui mengem...

Records i sabors: l'essència de Nadal.

10 Els frescos

Rap: propietats nutricionals i beneficis per a la salut.

12

El tema del mes

Sobretaula sense pantalles. Connecta amb l'ací i ara.

16

Viatjar amb gust

Assaborix el Nadal més típic d'Espanya.



21

És eco, és lògic

Beneficis de comprar en el comerç local.

22

A examen

L'art del maridatge: combinar vins i plats amb èxit.

23

Saber comprar

Què convé regalar: idees originals i creatives per a encertar sempre.

24

Salut i bellesa

Llum natural: beneficis per a la salut i el benestar diari.

25

Coneix-te

Combatre la soledat no desitjada: claus per a afrontar-la.

26

Mascotes

Dieta BARF per a gossos: què és, beneficis i com es pot començar.

28

Cura infantil

La regla dels quatre regals: una manera conscient de regalar.

30

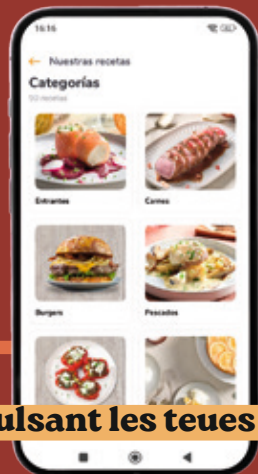
Notícies Consum

- Consum obri dos tendes a Catalunya i una a Almeria
- El Consell de Direcció de Consum es reorganitza i es crea un nou departament de Qualitat i Atenció al Client.
- Amb més de 5.300 tones d'aliments donats, Consum redueix el malbaratament alimentari un 7% més que en 2024
- Excel·lència en conciliació: Consum aconsegueix el certificat efr A+.
- Més d'un 12% de descomptes per als socis clients.

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 de Món Consum el nou apartat "Les nostres receptes", on, com en la nostra web, podràs descobrir la millor selecció de receptes perquè tragues profit de la cuina este Nadal. A més, les trobaràs repartides en diferents categories, com ara entrants, carn, peix, verdures, postres... Ideal perquè vages directe a la recepta adequada per a cada moment. I el millor, des d'allà mateix podràs afegir tots els ingredients al carró per a poder comprar-los, ja que l'apartat té accés directe a la nostra tenda online. Busca este apartat en la nostra app i descobrix totes les novetats que anirà incorporant. Este Nadal, és més fàcil que mai preparar el sopar perfecte.

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 en comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Recepta guanyadora: Aprofitament de sobres de carn torrada ★★★★★

Ingredients:

- Carn torrada sobrant (llonganisses, botifarra, xoriço, xulles... Si hi ha ossos de carn grans, com ara de vedella o de costella, no els tires, també servixen per al caldo)
- 2 tomaques ratllades
- 2 alls
- 1 dau de caldo de pollastre
- 2 cullerades soperes de pebre roig
- Safrà
- Aigua (1 litre o litre i mig. La quantitat dependrà de quina quantitat de carn torrada tingues, però que siga generós d'aigua perquè amb la cocció eixirà un caldo fantàstic)
- Arròs i sal

Preparació:

Talla l'embotit a rodanxes i la carn a trossets menuts. Posa una base d'oli d'oliva en una olla. Quan estiga calent, afig-li la carn trossejada i remena-la una miqueta perquè l'oli agafe sabor. Llavors, afig-li la tomaca amb els alls trossejats i deixa que es cuine remenant-ho a poc a poc. Quan estiga cuita, tira-hi el pebre roig amb un poc d'aigua que hauràs de tindre preparada en un bol, remena-ho una miqueta i afig-li de seguida l'aigua per al caldo. Tira-hi el dau de caldo i el safrà i tasta-ho de sal, i si cal en poses més. Ara tira-hi els ossos de carn i deixa-ho coure 45 minuts com a mínim. Torna-ho a tastar de sabor i, quan estiga al punt desitjat, tira-hi l'arròs. Una vegada estiga a punt... a menjar!

Lina Domingo

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

"Consum, jo encantada amb vosaltres, carn, peix, fruita i verdura tot sempre fresc, salutacions!"



INSTAGRAM

50 anys, com jo!! 50 anys d'experiència, de ganes, de saber fer les coses bé. Orgull d'empresa!! Enhorabona.



X

"Enhorabona a tot l'equip de @Consum, que continua aconseguint èxits en gestió responsable!! Una gran sort poder tindre una empresa referent en sostenibilitat per a inspirar-nos i aprendre!!

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 a millorar tot el que fem junts. Món Consum a les teues mans. Directa per a tu i per tu. Escriu-nos o telefona.

Els 5 de...

Julius Bienert

Julius Bienert (Palma, 1979) és un xef, escriptor i presentador de televisió espanyol amb ascendència alemanya. Amb només dèsset anys va saber que el seu fort era la cuina, i se'n va anar a Zarautz per estudiar a l'escola de Karlos Arguiñano. Ha exercit gran part de la seua carrera professional en Canal Cocina, on ha presentat diversos espais i programes, l'últim dels quals dedicat al món del peix. També està al capdavant del restaurant Bacai, a València.



Per la realització d'este reportatge, **Julius Bienert** i Consum entreguen **500 €** a **Payasospital**.

1

Café. No entenc poder despertar-se sense l'aroma del café acabat de moldre. M'encanta tindre'n varietat, igual que amb l'oli d'oliva, i solc jugar amb diferents varietats i països. M'agrada especialment el café del Brasil i Colòmbia. També l'africà.

Creïlles. Si em donaren a triar un sol producte per a endur-me a una illa deserta, seria, sens dubte, les creïlles. Que bones estan: bollides, fregides, al forn... En puré, en un guisat, en ensalada, com a guarnició o protagonistes de la millor elaboració... A qui no li agraden les creïlles no és de fiar.

2



3

Ous. Per a acompanyar eixes creïlles de l'illa deserta, què hi ha millor que uns ous caiguts, remenats o en truita, durs, passats per aigua... De mil i una maneres, es poden cuinar. Són tota una delícia carregada de nutrients essencials. Em tornen boig.



4

Oli d'oliva. L'or líquid de la gastronomia, imprescindible en la meua cuina i en el meu rebost. Solc tindre'n diverses botelles de diferents tipus, regions i varietats. M'encanta a totes hores del dia: desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar. Per a cuinar o cru. Sense oli no soc jo.

5

Formatge. M'encanta el formatge des que era molt menut, per a mi és tota una delícia. Sempre n'he de tindre algun en la nevera, sobretot nacional, però també en taste de qualsevol altre país... Si em vols conquistar, has de fer-ho amb una bona fusta de formatges.



Records i sabors: l'essència de Nadal

Aprén els menjars tradicionals de Nadal que no poden faltar a taula. Receptes clàssiques, sabors casolans i molta tradició.

Nadal és una època de retrobaments i sabors que ens connecten amb moments entranyables de la nostra vida. Les cuines s'omplin d'aromes de llenya i espècies, i creen un festí que mescla tradició i emoció. La màgia de cada plat no es troba en la quantitat, sinó en l'amor i les històries compartides mentre els disfrutem. Descobrir eixos tresors culinaris que ens conduïxen per un camí de sabors autèntics és un goig de veritat. Entre estos, els entrants transformen la tradició del camp en xicotets mossets plens d'identitat. N'és un exemple el card amb salsa d'ametles, que obri la fam amb la seua textura suau i vellutada, que recorda el mas sapà o el torró. N'hi ha variants familiars que inclouen pernil, cansalada entreverada, safrà o una picada més complexa. Després dels entrants, els plats principals agafen protagonisme. L'olla de Nadal és un símbol de la cuina festiva, un guisat poderós amb pilotes de carn, cigrons i verdures de temporada. Cada família té la

seua recepta secreta per a les pilotes, que es poden perfumar amb ratlladura de llima o julivert fresc. Les pilotes de Nadal tenen arrels profundes en la cuina tradicional de la Comunitat Valenciana i Catalunya. A la Comunitat Valenciana, especialment a la província de Castelló, les pilotes de Nadal són un element imprescindible en la paella del dia de Nadal o en l'olla de Nadal. A Catalunya, les pilotes són una part fonamental de l'escudella i carn d'olla, un plat tradicional de Nadal. Encara que les receptes poden variar, totes mantenen l'esperit de la cuina casolana i festiva propi d'estos dies. Finalment, la celebració es rendix al dolç final amb unes postres que tenen història i ànima. Entre estes, les anous amb fondant destaquen per l'aspecte delicat i brillant, que transmet proximitat i memòria. Estes postres artesanals, lligades a la rebosteria de convent, continuen preparant-se en moltes cases per mantindre viva una tradició que resisteix el pas del temps.

PILOTES DE NADAL

Temps: 1 ½ hora
Dificultat: Fàcil
Ingredients: (6 persones)

- 600 g de carn de porc picada
- 40 g de sagí
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra
- 250 g de molla de pa sec (de 2-3 dies abans)
- 5-6 branquetes d'herba-sana

- 5-6 branquetes de julivert
- ½ culleradeta de canella molta
- 25 g de pinyons
- 2 ous
- 2 clares d'ou

Preparació:

Calfa el sagí i l'oli en una paella. Quan estiga calent, afeg-li la carn de porc i remena-ho fins que estiga ben daurada per tots els costats. Apaga el foc i deixa-ho reposar uns minuts. Mentrestant, ratlla el pa amb un ratllador grós. Renta l'herba-sana i el julivert i pica'ls ben fins. Fica'ls en un recipient ampli i fondo. Tira-hi els ous, la canella, els pinyons i sal. Incorpora-hi la carn temperada amb tot el greix i mescla-ho bé. Forma les pilotes amb les mans —de la mida que més t'agrade, però tenint en compte que quan les afeges al caldo augmentaran— i passa-les per la clara batuda. Deixa-les en una font àmplia, sense amuntar-les, i espera que s'assequen un poc. Afeg-les a plats d'arròs, generalment caldosos, o a sopes.

Energia: 414 kcal
Hidrats de carboni: 26,4 g
Sucres simples: 44,1 g
Proteïnes: 27,5 g
Greixos: 22,1 g
G. saturats: 6,2 g
G. poli: 5 g
G. mono: 9,2 g
Colesterol: 140 mg
Fibra: 1 g

CARDS AMB SALSA D'AMETLES

Temps: 1 ½ hora

Dificultat: Fàcil

Ingredients: (4 persones)

- 1 kg de card fresc (també es pot usar card en conserva de bona qualitat).
- 80 g d'ametles torrades i pelades.
- 2 alls.
- 1 llesca de pa del dia d'abans.
- 500 ml de caldo de pollastre o de verdures (ca-solà, millor).
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra.
- 1 culleradeta de farina (opcional, per a espessir).
- Sal al gust.
- Julivert fresc (opcional, per a decorar)

Preparació:

Si el card és fresc, neteja les penques retirant-ne els fils amb un pelador. Talla'l a trossos d'uns 5-6 cm. Bull-lo en aigua abundant amb sal (i un raget de llima perquè no es faça negre) fins que estiga tendre, uns 40-50 minuts. Escorre'l i reserva'l. Frig en una paella amb oli d'oliva els alls sencers (amb pell) i la llesca de pa fins que estiguen daurats. Retira'ls i tritura'ls en un morter o una picadora amb les ametles torrades, fins que obtingues una pasta.

Energia: 228 kcal
Hidrats de carboni: 12,7 g
Sucres simples: 6,6 g
Proteïnes: 7,6 g
Greixos: 16,3 g
G. saturats: 1,7 g
G. poli: 2,6 g
G. mono: 11 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 5,13 g

ANOUS AMB FONDANT

Temps: 45 min

Dificultat: Mitjana

Ingredients: (15 unitats)

- 125 g de rovells d'ou
- 100 g de sucre
- 100 ml d'aigua
- 50 g d'ametla molta (la que admeta)
- 15 nous
- 1 clara d'ou (per a la glaça)
- 5 ml de suc de llima (per a la glaça)
- Sucre en pols (per a la glaça)

Preparació:

Prepara un almívar a punt de fil amb el sucre i l'aigua (uns 110 °C de temperatura). Bat els rovells i afeg-los en un fil molt fi sobre l'almívar mesclant sense parar

amb unes varetes fins que s'espessisca. Deixa-ho refredar i incorpora-hi la farina d'ametla fins a obtenir una pasta que es pugui treballar còmodament amb les mans. La quantitat d'ametla dependrà de com d'espès haja quedat el rovell. Forma'n boletes de la mida d'una anou, i fica al centre de cada una una anou. Deixa-les reposar en la nevera almenys durant una hora. Per a fer la glaça, bat la clara amb el suc de llima i afeg-li el sucre en pols mentre continues mesclant fins a obtenir una consistència com de mel. Introduïx les boletes en la glaça, procurant que tota la superfície quede coberta, i deixa-les escórrer sobre una reixeta fins que la glaça estiga seca. Col·loca-les en càpsules de paper.

Energia: 109 kcal
Hidrats de carboni: 11,2 g
Sucres simples: 11,2 g
Proteïnes: 2,5 g
Greixos: 6 g
G. saturats: 1 g
G. poli: 1,9 g
G. mono: 2,3 g
Colesterol: 89 mg
Fibra: 0,6 g

els frescos

RAP

Propietats nutricionals i beneficis per a la salut

Descobrix els beneficis del rap, un aliment baix en greix, ric en proteïnes i amb grans propietats nutricionals per a la salut.

Què és el rap i quines característiques té?

El rap pertany a la família dels lògids, entre els quals cal destacar-ne les dos espècies més comercialitzades: el rap blanc i el rap negre, la característica diferenciadora dels quals és la coloració del peritoneu (la membrana que recobrix les vísceres). Per això és complex distingir-los a simple vista. Les principals àrees de distribució són el Mediterrani i l'Atlàntic, on les zones de captura per al rap blanc s'estenen des del golf de Guinea fins al mar de Barentsz, i les del rap negre van des del Senegal fins a la Gran Bretanya. Els ormejos més usats per a capturar el rap són l'arrossegament, el palangre i el tresmall. La temporada dura tot l'any.

Valor nutricional del rap: un peix ric en proteïnes

El rap és un **peix blanc** que té un **baix contingut en greixos**, de manera que el valor calòric és molt reduït. En canvi, l'**aportació proteica és significativa** i resulta una **bona font de vitamines del grup B** (en concret, B12 i B3) i de minerals com el **seleni** i el **fòsfor** i, en menys proporció, el **ferro**.

Per tot això, és un producte molt recomanable per a qualsevol persona i, en especial, per a aquelles que segueixen **dietes hipocalòriques**. A més, com que no té espines, és una bona manera d'habituar els més menuts a menjar peix.

Sabies que...

El rap era un peix menyspreat inicialment pels pescadors. Just després de capturar-lo, el tiraven al mar de nou. Les denominacions que rep tampoc hi ajuden massa: **granota de mar** o **rap fotaire** són dos maneres d'anomenar-lo.

Es tracta de noms que reflectixen el to una miqueta despectiu amb què se'l coneix.



Com cal triar i conservar el rap correctament

Per seleccionar la millor peça hem de fixar-nos en tres aspectes:

Mida

Podem trobar raps de diferents mides, de manera que, segons l'ús que li vulguem donar, en triarem peces menudes si són per a fregir, per a fer a la brasa o per a saltar, o en triarem peces més grans si volem fer el rap guisat o al forn.

Fermesa

La fermesa és molt important per a tots els peixos, i en el cas del rap la carn ha de ser ferma al tacte i lleugerament elàstica. Hem d'evitar el peix amb carn blaneta.

Color

La carn del rap ha de ser d'un color entre blanc cremós i rosa clar. Les taques fosques són signes d'antiguitat o d'un emmagatzemament inadequat.

Pel que fa a la **conservació** d'esta classe de peix, una vegada el tinguem a casa i estiga net, l'hem de conservar en la part més freda de la nevera, tapat per a evitar-ne alteracions en la carn i per a impedir que la seua olor s'escampe a altres aliments. A més, l'hem de consumir, com a molt, en les **48 hores** següents.



Formes saludables de cuinar rap

El cap, l'espina i la pell són

la base perfecta per a un bon fumet o caldo de peix, amb què podrem elaborar arrossos o sopes amb un sabor agradable. La seua carn admet moltes preparacions:

al **forn**, en un **guisat**, a la **brasa**, **cru** en un **ceviche** o **bollit** en salpicó.

El fetge té un sabor intens i es pot usar com una part del plat que preparem, per a donar-li sabor, o també es pot tractar com el fetge d'ànec o foie fresc, cuit volta i volta a la planxa.

POLSA
PER A
APAGAR



Descobrix com pots desconnectar del mòbil
fàcilment. Coneix-ne els beneficis, consells pràctics
i hàbits saludables per a reduir la dependència
digital. Aprén a reconnectar amb activitats
analògiques que generen satisfacció real.

PER A
RECONNECTAR
AMB LA
VIDA REAL



Per què és important desconnectar del mòbil

La ciència ja ha demostrat que l'abús de pantalles, siguen telèfons o tauletes, té un cost que es tradueix en possibles conseqüències negatives en el desenvolupament i la salut infantil i adolescent. Segons la psiquiatra Marián Rojas Estapé, els comportaments violents, les dificultats d'aprenentatge i els problemes de comprensió són algunes de les conseqüències de l'ús de pantalles a edats primerenques, ja que alteren l'estructura del cervell en àrees clau com l'escorça prefrontal. Esta zona del cervell és la responsable de la presa de decisions, la planificació, el raonament, el sentit crític, la memòria de treball i el control d'impulsos. També té un paper important en la regulació emocional i en la formació de la personalitat. A més a més, segons la UNIR (Universitat Internacional de La Rioja), un de cada quatre joves i adolescents podria patir nomofòbia. Inclús hi ha un Dia Mundial sense Mòbil (15 d'abril).

tema del mes



Però... per què ens enganxem? Segons Rojas Estapé, tot està relacionat amb la dopamina, que és l'hormona de la felicitat. “La dopamina mal gestionada és l'hormona de les addiccions, i, cada volta que rebem un *like*, tenim microdescàrregues de dopamina; per este motiu, tot això de les pantalles té un fons addictiu si no s'utilitza correctament o amb prou maduresa”.

Beneficis de reduir l'ús del mòbil

- **Millora les habilitats socials** i la qualitat de les converses. Si els menors volen jugar amb els amics, el millor és que es vegen. Els xiquets estan en aprenentatge social constant i desenvolupen habilitats com ara compartir, resoldre conflictes i l'empatia.
- **Millora la qualitat de vida**, ja que es té més temps per als amics i la família i per a fer exercici. Mentre es fa exercici físic, s'activen més de cinquanta hormones diferents i el cos allibera serotonina, dopamina i endorfines, que influïxen positivament no només en la salut física dels menors, sinó també en l'estat d'ànim.
- **Eleva la productivitat**, ja que tindre el mòbil a mà en el treball o mentre estudiem fa que disminuïm l'atenció i que rendim menys.
- **Afavorix el descans**, perquè la llum blava de les pantalles reduïx la producció de melatonina, l'hormona que ens ajuda a conciliar el son.
- **Millora la salut visual**, ja que, segons la Universitat Complutense de Madrid, la llum que emeten les pantalles provoca pèrdua de neurones als ulls. A més, els oftalmòlegs pediàtrics alerten que un 30% dels problemes visuals dels xiquets provenen de l'ús de videojocs i aparells electrònics.
- **Millora la felicitat infantil i juvenil**, perquè mantindre els menors en contacte amb la realitat i disfrutant d'activitats quotidianes fora de l'entorn digital pot evitar taxes d'ansietat i depressió. Estes taxes han augmentat un 70% arran d'observar les “vides idíl·liques” dels influenciadors en les xarxes socials, que porta els menors a comparar i a tindre eixos episodis.



- **Millora la postura corporal**, ja que prevé la síndrome del coll trencat, un mal muscular cada volta més freqüent entre els joves per les males postures pròpies d'un ús compulsiu dels telèfons.
- **Augmenta la capacitat de concentració**, ja que l'ús massiu de tecnologia i la necessitat de fer diverses tasques alhora ens han fet pagar este preu cognitiu.

Senyals que indiquen que necessitem desconnectar del mòbil

Durant el confinament va augmentar notablement l'ús de dispositius digitals fins a sobrepassar les nou hores d'ús diari, segons un informe de l'Observatori Social de “la Caixa”. A més, set de cada deu menors espanyols tenen telèfon mòbil, segons dades de l'INE, i el 34% de les famílies no estableix un límit horari en l'ús de les pantalles. Encara que sembla contradictori, estar sempre connectats pot conduir-nos a una profunda desconexió emocional. La tecnologia, quan s'usa de manera compulsiva, actua com una via d'escapament. Es convertix en un refugi on no cal pensar massa, on el temps passa sense que ens n'adonem, on les emocions difícils s'anestésien amb contingut nou... Això genera una relació evasiva amb el malestar, amb la tristesa o amb el cansament. A més, la comparació constant amb les “vides idíl·liques” que es mostren en les xarxes socials és inevitable. Comencem a jutjar la nostra vida com d'insuficient i l'impacte no és immediat, però sí acumulatiu: s'erosiona l'autoestima, s'incrementa l'autoexigència i es distorsiona la percepció de la realitat.

Senyals que tenim saturació tecnològica

- Sentir-se irritable o ansiós si no tenim el mòbil a prop (nomofòbia).
- Consultar el mòbil sense cap motiu aparent.
- Manca de concentració en tasques senzilles.
- Tindre alteracions del son.
- Sentir-se fatigats mentalment de manera constant.
- No disfrutar de moments sense dispositius.
- Postergar responsabilitats per estar connectats
- Sentir-se desconnectat d'un mateix i dels altres.

Consells pràctics per a desconnectar del mòbil fàcilment

Nosaltres podem agafar les regnes d'este problema abans que esdevinga una autèntica addicció de la qual ens hem de desintoxicar. En la busca d'un equilibri, des de Creu Roja indiquen que “no s'ha de demonitzar les tecnologies”, ja que formen part de la nostra societat. Es tracta de recuperar el control sobre quan, com i per a què utilitzem els dispositius, en comptes de viure depenent-ne. Esta transformació comença amb gestos senzills que, si se sostenen en el temps, generen un impacte profund.

Podem aprendre a donar-los un bon ús amb accions com ara:

- **Marcar un dia a la setmana** o un temps de desconexió.
- **Desactivar les notificacions** per a evitar mirar cada volta que n'arriba una.
- **Establir un moment del dia per a revisar les xarxes**, quan no estiguem amb gent.
- **Equilibrar les relacions** *online* i *offline*.
- **Reconnectar amb activitats analògiques** que generen satisfacció real: llegir, escriure, caminar, conversar, jugar, crear, cuinar... Totes estes accions són font de plaer i benestar.

Assaborix el Nadal més típic d'Espanya

Descobrix
els plats de
Nadal més
tradicionals
en diferents
regions
d'Espanya.
Viatja i disfruta
dels plats
típics de
Nadal d'estes
comunitats.





viatjar amb gust



El Nadal a la Comunitat Valenciana: TRADICIO, FOC I SABOR MEDITERRANI

Un dolç típic de les festes de Nadal es **el torró**. Especialment valorats a tot el món són els torrons de Xixona i Alacant, que disposen de denominació d'origen, en totes les versions, encara que els genuïns són el bla i el dur amb ametles. També són típics d'esta època els **confits** i els **massapans** de Casinos i els **xocolates** de Sueca. Si eres llèpol, no pots deixar de tastar els **pastissets de moniato** o de **cabell d'àngel**, imprescindibles en les sobretaulas del dinar i el sopar de Nadal. També **les coques** fines d'algunes poblacions como Torís li posen el gust anisat, i les **casques de Reis**, que ja existien molt abans que el tortell i que són tradicionals a Gandia o a Vila-real, són el colofó dolç la nit del 5 al 6 de gener. La nit del 24 de desembre no falten en les taules de les famílies valencianes **el marisc**, com els llagostins de Vinaròs, i **el peix**, a més del **corder**. Però el plat estrella d'estes festes és el tradicional **putxero de Nadal**, una sopa que disposa de pilotes de carn picada aromatitzades amb diversos condiments. En moltes poblacions de la Comunitat Valenciana també se celebra el segon dia de Nadal. I, com que en esta terra no pot faltar la fruita, **les taronges** com les de Nules són unes postres d'allò més sanes per a deixar lloc als dolços de Nadal.



Dalt, diferents torrons cruixents i cremosos: de crocant, de crema torrada, torró bla de Xixona i torró dur d'Alacant. En esta foto, el famós cava català per a brindar en les festes, i davall, una cuixa de corder rostida, plat típic d'estes festes.

El Nadal a Catalunya: PLATS TÍPICS QUE HAS DE TASTAR SI HI VIATGES ESTOS DIES

- **Escudella i carn d'olla**, el plat rei de Nadal: el dia de Nadal l'obre la famosa escudella i carn d'olla, un plat únic amb verdures, carn, llegums i la famosa pasta de galets.
- **Canelons de Sant Esteve**, un clàssic del 26 de desembre: un dels costums més populars és menjar canelons amb les restes de les carns del dia de Nadal. És el plat per antonomàsia de les festes de Nadal catalanes.
- **Sopa de galets**, l'inici perfecte del dinar de Nadal: es tracta d'un caldo fet amb verdures, llegums, pollastre, carn i patates, entre altres ingredients, al qual s'acostuma a afegir galets, una pasta gegant amb forma de



- caragol que es cou una vegada feta la sopa, i pilota, una espècie de mandonguilla feta amb carn picada, ou, pa ratllat i julivert. Es pot coure dins dels mateixos galets o es pot cuinar a banda.
- **Titot de corral farcit**: semblant al titot farcit del Dia d'Acció de Gràcies anglosaxó, se sol farcir amb fruita seca, generalment pinyons, panses, orellanes i altres fruites dessecades, a més de poma. Tot això fa que el titot es faça melós i molt gustós, amb un toc dolç.
 - **Rostit de Nadal o suquet de peix** i marisc.
 - **I, per postres**, a base de torrons, neules (un bon complement per als sorbets i la crema catalana), fruita seca i un poc de pinya per a ajudar a fer la digestió.
 - **Cava o espumós**.



Dalt, galets farcits amb pilota. Al costat, preparació dels canelons de Sant Esteve, farcits amb les restes de carn del dia de Nadal. Davall, la famosa sopa de galets.



Sabors de Múrcia per Nadal: LA QUALITAT DEL CAMP EN CADA PLAT

Els plats típics de Nadal a la Regió de Múrcia inclouen el titot amb pilotes, la cuixa de corder o de cabrit i postres com els *cordiales* i les coques d'anís. També és comú el marisc per a començar i, entre els dolços, destaquen els *alfajores*, les *cristóbalas* i les coques de Pasqua i de *recao*.

- **Titot amb pilotes**: és un plat principal molt tradicional, que sovint inclou caldo amb pilotes de titot fetes amb carn picada, pinyons i espècies.
- **Corder o cabrit**: les cuixes de corder o de cabrit rostides al forn són una altra opció popular per als sopars de Nadal.
- **Marisc**: és comú començar els menjars amb una selecció de mariscos, especialment a les zones costaneres de la regió.

Postres i dolços típics:

- **Cordiales**: pastissos elaborats amb massapà i farcits de cabell d'àngel.
- **Coques de Pasqua i de recao**: dolços aromàtics, elaborats amb anís, pell de llima, sucre i ametla molta, que es diferencien per la forma i les decoracions
- **Alfajores**: fets a base d'ametles, mel i espècies.
- **Paparajotes**: encara que s'associen més a les festes de primavera, els *paparajotes* (uns bunyols fets amb fulles de llimera) també es poden trobar per Nadal.
- **Cristóbalas**: són un altre tipus de dolç de massapà que sol estar present en les taules murcianes.



Els rostits de titot, de corder o de porc, amb herbes o farcits de fruita seca, a més dels dolços de Nadal, com els torrons o els polvorons, són tradicionals a tota la península en estes festes.





viatjar amb gust



Dalt, una caldereta de corder, plat que també se sol preparar per Nadal a Castella-la Manxa. Al costat, un pa de Cadis, fet de massapà, un dolç nadalenc típic d'Andalusia. Davall, un plat de polvorons d'Estepa, i en esta foto, un paté de perdriu que se sol servir com a entrant a Castella-la Manxa.



Què es pot menjar a Castella-la Manxa SI LA VISITES PER NADAL

- En el Nadal de Castella-la Manxa pots menjar plats com el paté de perdriu, el rostit de corder o de porquet i dolços com el massapà, els torrons o els polvorons, que són comuns a tot Espanya. També són característics l'*atascaburras* (un plat d'abadejo) i la caldereta de corder.
- **Paté de perdriu:** és un entrant típic, especialment de Toledo, perfecte per a estos dies.
 - **Rostits:** el corder i el porquet són comuns en els sopars de Nadal, tant a Castell-la Manxa com a la resta d'Espanya.
 - **Atascaburras:** és un plat tradicional de la regió que consistix en abadejo, creïlla i altres ingredients.
 - **Caldereta de corder:** és un guisat molt típic de la gastronomia manxega.
 - **Dolços de Nadal:** massapà de Toledo, torrons i polvorons.

Encara que no són específicament de Nadal, pots trobar plats típics de la regió que se solen consumir en altres èpoques de l'any, com el pisto manxec, les *migas* manxegues i els *duelos y quebrantos*, que també són plats guisats.

A Andalusia, ASSABORIX-NE ELS ORÍGENS MORISCOS

- La gastronomia andalusa per Nadal es caracteritza pels plats de marisc, els rostits i els dolços tradicionals.
- **Sopa de picadillo:** és un caldo amb trossets de pollastre de corral a miques, un poc de pernil i ou ben picat.
 - **Porc farcit:** és una delícia que té diferents variants, però on predominen les tallades de pernil de la Sierra Norte de Sevilla i fruita deshidratada com orellanes i pruna roja, encara que estes últimes n'hi ha que les utilitzen com a acompanyament, amb la salsa, i no en posen en el farciment.
 - **Llom amb sagí de porc:** s'elabora amb llom de porc ibèric de la Sierra Norte de Huelva, que es cuina a foc lent en sagí de porc en companyia de pebre roig, all i llorer, entre altres condiments. El resultat és una carn molt gustosa i plena de sabor, que es conserva en el mateix sagí.
 - **Xot amb allada de Granada:** és la carn de cabrit jove, que es cuina a foc lent amb alls, llorer, vi blanc i espècies com timó o romer.



és eco, és lògic

Beneficis de comprar en el comerç local

Descobrix per què comprar en el comerç local beneficia la teua comunitat i la teua economia. Coneix els avantatges i consells per a donar suport a les tendes locals.

Què és el comerç local i per què és important

La compra i la venda de productes dins d'una mateixa comunitat, on els negocis són propietat de persones locals i gestionats per elles, a diferència de les grans cadenes, conformen el comerç local. Esta classe de comerç és important, perquè enfortix l'economia global, ja que genera ocupació i riquesa que es reinvertix en la comunitat; fomenta la cohesió local, perquè crea punts de trobada i llaços de confiança, i contribueix a la identitat cultural, ja que ofereix productes únics i autèntics. A més, a tot això se suma el fet que el comerç local promou la sostenibilitat ambiental, atès que es redueixen les emissions de carboni associades al transport de productes.

Principals avantatges de comprar en el comerç local

Atenció personalitzada: El punt fort del comerç local és la calidesa i la proximitat en el tracte amb el client. Les vendes són garantia de bona atenció i, sobretot, de trobar davant del mostrador persones que coneixen el producte al 100%, especialistes que et podran aconsellar amb criteri perquè facis una compra realment satisfactòria.

Proximitat física: Esta proximitat permet que en el teu mateix barri pugues trobar comerços de tota classe per a anar-hi a peu, en molt poc temps, i disfrutar dels aparadors amb les novetats. La proximitat permet adquirir els productes a l'instant, evitant esperes en l'enviament i complicacions en les devolucions, alhora que fomenta una experiència de compra més directa i satisfactòria. A més, així no has de moure el cotxe o usar el transport públic, estalvies i no contamines. Açò és genial!

Articles exclusius: Els xicotets comerços solen disposar d'alguns productes més especialitzats que les grans superfícies. Hi podràs trobar articles en menys quantitats, i per tant no els voràs duplicats per tot arreu, cosa que ofereix un grau d'exclusivitat més gran. I si no hi trobes el que busques, sempre és més fàcil que en una tenda menuda s'impliquen més a trobar l'article que necessites que no en una gran superfície.

Productes frescos i locals: Els comerciants locals solen abastir els seus assortiments de productes de la zona, sobretot en el cas de l'alimentació. Consumir eixe producte beneficia l'economia local, i aquell producte més fresc i de qualitat produït molt a prop teu no se sol trobar a les grans superfícies.

Consells per a fer costat al comerç local de forma senzilla

1. Coneix els teus comerciants locals
El primer pas per a fer costat al comerç local és conèixer els comerciants de la zona. Visita les tendes i els restaurants, parla amb els propietaris i treballadors i aprén més coses sobre els productes i els servicis que ofereixen.

2. Compra productes locals
Fer costat al comerç local comença per comprar productes que es produïsquen en la teua comunitat. Opta per fruita i verdura de temporada, productes artesanals i aliments orgànics que es cultiven localment.

3. Promou el comerç local en les xarxes socials
Utilitza les xarxes socials per a promocionar els comerços locals de la teua zona. Compartix fotografies de les compres en tendes locals, recomana els teus restaurants preferits i anima els teus amics i seguidors a fer-los costat. A més a més, segueix la teua tenda de confiança en el seu perfil i mantin-te informat de les últimes notícies. Compartint les seues publicacions aconseguiràs que els teus contactes les puguin vore inclús encara que no seguisquen el seu compte.

4. Valora la teua experiència positiva amb una ressenya
Si has fet una compra i t'has quedat satisfet amb el servici, escriu-ne una ressenya (en la plataforma de valoracions disponible) que servisca de promoció al comerç i que també anime altres consumidors a comprar en el negoci o a visitar-lo.

5. Recomana el negoci als teus contactes
Si la teua experiència en la tenda ha sigut positiva, pots parlar-ne al teu cercle més pròxim. El boca-orella és la ferramenta publicitària més antiga del món i encara continua sent una de les més efectives.

6. Regala targetes de regal
Molts comerços del barri, igual que les grans superfícies, disposen dels seus propis vals regal amb què pots obsequiar els coneguts en alguna ocasió especial. Per al comerç local, també és una bona ferramenta de captació de clients.

L'art del maridatge: combinar vins i plats amb èxit

Descobrix com cal combinar vi i menjar amb esta guia essencial del maridatge: consells pràctics i idees per a potenciar cada sabor a taula.

Què és el maridatge de vins i els seus principis bàsics

El maridatge de vins consistix a combinar de manera equilibrada i afí un vi amb un plat de menjar, buscant l'harmonia perquè es complementen i realçant-ne els sabors, els aromes i les textures. Un bon maridatge enriqueix significativament l'experiència gastronòmica.

Principis bàsics del maridatge de vins

1. Harmonia

d'intensitats: mentre que els plats lleugers combinen amb vins suaus, els plats contundents requereixen uns vins amb més cos.

2. Equilibri

entre sabors: és essencial que ni el menjar ni el vi enfosquisquen el gust de l'altre.

3. Afinitat aromàtica:

el maridatge comença des de l'olfacte; per això, pot ser interessant maridar per similitud d'aromes; per exemple, els formatges suaus són ideals amb vins blancs aromàtics

4. Alerta amb l'acidesa:

un vi amb bona acidesa equilibra els plats intensos i evita la sensació de pesadesa, ja que esta classe de vi refresca el paladar.

VINS NEGRES

Carns roges i de corder

Entrecot, xulla o rellom de ternera

Vins negres amb cos i tanins fermes: cabernet sauvignon, syrah, malbec reserva o nebbiolo

Rostits de corder

Vins negres potents però redons: ull de llebre reserva, syrah o cabernet sauvignon.

Carns de porc

Rostit, costelles, pernil ibèric

Vins negres de cos mitjà: ull de llebre criança, merlot o sangiovese.

Embotits suaus

Vins negres joves i afruitats: garnatxa o pinot noir

Guisats i estofats

Estofats de vedella amb verdures o de porc amb creïlles

Vins negres estructurats i complexos: rioja reserva, malbec, cabernet sauvignon o nebbiolo

Olles amb llegums i

carns cuites lentament
Ull de llebre criança, merlot o syrah.

VINS ROSATS

Formatges

Formatges frescos (mozzarella, ricotta, formatge de cabra) vi rosat sec i lleuger.

Formatges semicurats

Vi rosat amb un toc afruïtat.

Carns roges lleugeres o a la graella

Vedella a la planxa o hamburgueses gourmet
Vi rosat amb cos mitjà.

Porc rostit o costelles

vi rosat afruïtat que contrasta amb el greix.

VINS BLANCS

Peix i marisc

Peixos blancs a la planxa o al forn
Sauvignon blanc o pinot gris.

Mariscos i crustacis

Albarinyo o verdejo fresc.

Sushi i ceviche

Riesling sec o sauvignon blanc aromàtic.

Ensalades i verdures

Ensalades fresques o amb fruita

Pinot gris o rosat sec.
Verdures a la graella
Chardonnay lleuger o sauvignon blanc.

Crems de verdures suaus

Viognier o chardonnay fresc.

Consells pràctics per a encertar sempre amb el maridatge

Per a assolir una experiència gastronòmica memorable amb un maridatge, és essencial planificar els ingredients que volem combinar. Per això, estos consells poden ser de gran utilitat.

• **Emparella intensitats:** combina plats lleugers amb vins suaus i plats contundents amb vins amb cos. Per exemple, ensalades lleugeres amb vins blancs joves i un rellom de vedella amb vins negres estructurats.

• **Usa l'acidesa a favor teu:** acompanya els plats grassos, fregits o cremosos amb vins frescos i àcids, ja que són ideals per a netejar el paladar.

• **Tria per contrast o afinitat:**

Per afinitat: peixos fumats amb vins amb notes minerals. Per contrast: formatge blau amb vi dolç

• **Si dubtes, tria un vi versàtil:**

un vi blanc sec i fresc o un vi negre jove solen acompanyar bé molts tipus de plats.

Errorrs comuns en el maridatge de vins

El maridatge perfecte és aquella combinació que atrau el paladar; amb tot, hi ha alguns aspectes que cal tenir en compte a l'hora d'experimentar un bon maridatge. Per això, evita estos errors:

• **No tindre en compte la temperatura del vi.**

Servir el vi a la temperatura correcta és imprescindible per a una experiència òptima: els vins negres joves, entre 14 °C i 16 °C; els vins negres amb cos, entre 16 °C i 18 °C; els vins blancs, entre 8 °C i 12 °C, i els escumosos, entre 6 °C i 8 °C.

• **Ignorar la salsa o guarnició.**

Sabies que una salsa sol marcar més el sabor que la proteïna principal? Per això és imprescindible tindre-ho en compte a l'hora de maridar.

• **Maridar amb formatges molt intensos o curats:**

Formatges com el rocafort, el cabrales o el manxec vell poden cobrir els matisos d'un vi lleuger o jove, i fer que este perda protagonisme i es perceben menys els aromes. Emparella intensitats: formatges suaus amb vins lleugers, formatges intensos amb vins robustos o dolços.

Què convé regalar: idees originals i creatives per a encertar sempre

Descobrix què pots regalar amb esta selecció d'idees originals i creatives per a diferents tipus de persones o moments. Troba regals perfectes per a aniversaris, amics invisibles i ocasions especials.

Consells pràctics per a triar un regal que sorprenga

Planificar i reflexionar abans de comprar un regal és clau per a encertar. Et donem alguns consells per a assegurar l'èxit de l'obsequi:

- **Escolta amb atenció:** sovint, les persones parlen del que necessiten o del que voldrien comprar.
- **Pensa en les seues aficions:** fer regals relacionats amb els *hobbies*, els interessos o les motivacions de les persones sempre és un encert.
- **Pensa més enllà de regals materials,** les experiències poden ser la clau: un sopar especial, una classe de cuina, pintura, pàdel, ceràmica, etc.
- **Personalitzar** els regals és el detall que fa que l'obsequi siga únic.

Què es pot regalar a un amic invisible

Si ens falta temps, o si no coneixem en profunditat la persona a qui hem de fer el regal, sempre podem optar per idees originals:

- **Regals amb personalitat:** un lot de cerveses artesanals, *gadgets* tecnològics, llibres d'edicions limitades o primeres edicions, jocs de taula, etc.
- **Experiències:** tallers de cuina o creatius, packs d'autocura, subscripcions a plataformes d'estríming, etc.
- **Regals locals:** una peça d'un artista del barri o de la ciutat, per a fer costat a l'economia circular i reduir la petjada de transport.
- **Regals gastronòmics:** un pack de vins i formatges bons o un joc d'utensilis perquè cuine a casa la seua recepta preferida.
- **Regals de cosmètica natural i sense envasos:** sabons sòlids, xampús en barra o bàlsams en envasos compostables.

Què podem regalar en aniversaris i dates especials

En estes ocasions solem conèixer en profunditat la persona a qui volem fer un regal i a més volem encertar, però, si et falten idees, te'n proposem algunes que no fallen mai:

- **Regals amb història:** rememorar els millors moments amb aquella persona sempre és un encert: àlbums de fotos, cartes o objectes que representen moments compartits.
- **Experiències compartides:** crear nous records, un sopar en aquell restaurant de moda, un viatge o una escapada sorpresa. Pensa en una activitat que pugueu disfrutar junts.
- **Detalls simbòlics:** una joia del seu gust, un rellotge, il·lustracions o una tassa personalitzada.

Què es pot regalar a algú que té de tot

Sembla difícil sorprendre algú que té de tot. En realitat no és així, potser haurem de pensar més i posar en pràctica tot el que hem comentat en l'article, com ara optar per regalar experiències úniques o objectes personalitzats. Si encara no saps què regalar a eixa persona que té de tot i fa moltes activitats, pots decantar-te per regalar solidaritat. Pots fer donacions a causes que importin a eixa persona, fent-la particip de l'acció, o bé regalar-li una experiència solidària, com un concert. Segur que encertaràs!

Llum natural: beneficis per a la salut i el benestar diari

Descobrix els beneficis de la llum natural per a la salut física i mental. Millora el teu benestar aprofitant al màxim la llum del sol en la teua rutina.

En un món cada vegada més dominat per espais tancats i pantalles, la llum natural ha esdevingut un recurs valuós que molt sovint subestimem. Tanmateix, té un impacte en el nostre organisme profund i positiu, tant físicament com emocionalment.

Què és la llum natural i quins beneficis té per a l'organisme

La llum natural és la il·luminació que prové directament del sol. És una font d'energia neta, gratuïta i essencial per a la vida.

• Regulació del ritme circadiari

La llum és clau per a sincronitzar el rellotge biològic. El nostre cos regula millor els cicles de son i vigília, i això es tradueix en un descans més reparador i en més energia durant el dia.

• Font natural de vitamina D

L'exposició moderada al sol permet que el nostre cos produïska vitamina D, essencial per a la salut òssia, l'absorció de calci i l'enfortiment del sistema immunològic.

• Millora de l'estat d'ànim

La llum solar estimula la producció de serotonina, un neurotransmissor que influeix directament en el nostre benestar emocional. Això ajuda a reduir l'estrès, l'ansietat i els símptomes de depressió estacional.

• Augment de la productivitat i la concentració

Treballar o estudiar en ambients amb llum natural millora la concentració, la memòria i el rendiment cognitiu. A més, redueix la fatiga visual i millora el confort general.

• Connexió amb la naturalesa

Passar temps a l'aire lliure no només ens exposa a la llum natural, sinó que també ens connecta amb l'entorn, cosa que afavorix la relaxació i l'equilibri emocional.

Com la llum natural millora l'estat d'ànim i el descans

• **Sincronització del rellotge biològic:** l'exposició a la llum solar durant el dia ajuda a regular el ritme circadiari, fet que millora la qualitat del son i facilita el descans nocturn.

• **Producció de serotonina:** la llum natural estimula la producció de serotonina, un neurotransmissor que millora l'estat d'ànim i ajuda a combatre la depressió.

• **Reducció de l'estrès:** els ambients ben il·luminats amb llum natural poden disminuir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès.

• **Més energia i concentració:** les persones exposades a la llum natural solen sentir-se més alerta i productives.

Llum natural i vitamina D: una relació vital

La vitamina D és essencial per a la salut òssia, immunològica i muscular, i la principal font per a obtenir-ne és la llum solar. Però... com funciona?

• **Síntesi cutània:** quan la pell s'exposa als rajos UVB del sol, produïx vitamina D de forma natural.

• **Prevenió de malalties:** uns nivells adequats de vitamina D ajuden a previndre malalties.

• **Importància de l'equilibri:** l'exposició ha de ser moderada per a evitar danys. N'hi ha prou amb uns 10-30 minuts al dia, segons el tipus de pell i la intensitat del sol.

Diferències entre llum natural i llum artificial

La llum natural i la llum artificial acomplixen funcions semblants pel que fa a la il·luminació, però els efectes que tenen sobre el cos humà i l'entorn són molt diferents:

• **La llum natural** té un **espectre complet de colors** i longituds d'onda que interactuen de **forma beneficiosa** amb el cos humà. Permet **regular el ritme circadiari**, millora l'estat d'ànim i afavorix la producció de vitamina D. A més, l'exposició a la llum solar estimula la **serotonina**, i això contribueix al **benestar emocional** i a una sensació d'energia més gran durant el dia.

• **La llum artificial**, per bé que és útil per a il·luminar espais quan no hi ha llum solar, té un **espectre més limitat** i pot afectar **negativament l'organisme** si s'usa excessivament o en horaris inadequats. Especialment, la **llum blava de pantalles** i dispositius electrònics pot **alterar el son** i generar fatiga visual. Per això, sempre que siga possible, es recomana aprofitar la llum natural per a millorar la salut física i mental.



Combatre la soledat no desitjada: claus per a afrontar-la

Descobrix com pots combatre la soledat no desitjada i transformar-la en una oportunitat de creixement personal. Consells pràctics per a millorar el benestar emocional

Vivim imbuïts en un món que presumix de permetre'ns estar connectats amb els altres. I, d'altra banda, assistim a la paradoxa de com la soledat es fa cada vegada més present. Cal assenyalar que sentir-se sol no és el mateix que estar sol. Es pot distingir entre la soledat escollida, necessària per a la reflexió, la introspecció i la calma, que busquem voluntàriament i que necessitem, com una font de recàrrega i autoconeixement. Però la soledat no desitjada és un sentiment dolorós de desconexió. Un buit que sorgeix de la discrepància entre les relacions socials que anhelem i les que tenim de veres. Este sentiment no és una emoció passatgera, perquè provoca un gran impacte en la nostra salut.

Què és la soledat no desitjada i com afecta la salut

La soledat no desitjada és la percepció subjectiva d'aïllament social. No depèn de quants amics tinguem en les xarxes socials o en el dia a dia. Depèn de la qualitat i el significat dels llaços que estretim amb aquelles persones amb qui ens relacionem. D'esta manera, ens podem sentir sols enmig d'una multitud si no hi ha vincles significatius i autèntics. Des del punt de vista de la salut mental, esta soledat no desitjada és un factor de risc significatiu. S'associa a una incidència més gran de depressió, ansietat, baixa autoestima i deteriorament en el rendiment cognitiu. Així mateix, des del punt de vista físic, este estrès crònic debilita el sistema immunitari, provoca un augment de la pressió arterial, el risc de malalties cardiovasculars i l'alteració dels patrons del son. La soledat fa mal i hi ha evidència científica que este dolor activa les àrees cerebrals relacionades amb el dolor físic.

Causes més comunes de la soledat no desitjada

- **Transicions vitals:** canvi de ciutat o de treball, la jubilació, una ruptura sentimental o la pèrdua d'una persona estimada poden desmantellar la nostra xarxa de suport.
- **Dificultats en les habilitats socials:** la timidesa, l'ansietat o fòbia social o la falta d'assertivitat poden dificultar l'inici i el manteniment de relacions.
- **Circumstàncies personals:** una malaltia crònica, la cura d'un familiar dependent o el teletreball poden limitar les oportunitats de socialització.
- **Factors psicològics:** les creences negatives sobre un mateix ("no soc interessant", "ningú voldrà ser amic meu") poden convertir-se en profecies autocumplides que ens aïllen.

Claus per a combatre la soledat no desitjada des de l'autocura

El camí per a afrontar la soledat no desitjada passa per renovar-se i acceptar-se un mateix. L'autocura és fonamental:

- **Valida't les emocions:** accepta que et sents sol, sense castigar-te ni jutjar-te per això. Negar la soledat o resistir-s'hi intensifica el malestar.
- **Qüestiona't els pensaments:** la soledat sol vindre acompanyada d'un diàleg intern molt crític. Identifica estos pensaments negatius automàtics ("no m'entén ningú", "sempre estaré sol") i qüestiona'ls. Cal tindre una actitud i una veu interior més comprensiva i compassiva cap a un mateix.
- **Cuida't el cos:** practicar exercici físic, tindre una alimentació equilibrada i un son reparador milloren l'estat d'ànim i augmenten l'energia.

Activitats que ajuden a reconnectar amb tu i amb els altres

- **Reconnecta amb tu:** dedica temps a activitats que disfrutes en solitari, sense pantalles ni dispositius tecnològics: esport, lectura, passejar, fer un diari. És necessari aprendre a disfrutar de la pròpia companyia per a reduir la por a la soledat.
- **Reconnecta amb els altres:** ajudar els altres és una de les formes més efectives de generar un sentiment de propòsit i pertinença.
- **Unix-te a grups per interessos:** compartir una afició és un pont natural per a conèixer gent nova: lectura, senderisme, esport, cuina, etc.
- **Xicotets gestos quotidians:** no subestimes el poder de les xicotetes interaccions. Saluda els veïns, parla un poc amb el dependent de la tenda o somriu els altres.

Combatre la soledat requereix paciència i autocompassió, cultivant connexions autèntiques, començant per la relació amb un mateix. Si la soledat és aclaparadora, buscar ajuda professional. És un pas necessari, valent i savi en busca del benestar propi, necessari per al nostre desenvolupament personal i per a cultivar vincles saludables.

TRANSFORMAR LA SOLEDAT EN UNA OPORTUNITAT DE CREIXEMENT PERSONAL

Tot i ser dolorosa, pot ser un motiu de canvi i es pot convertir en una oportunitat per a redescobrir-te. Algunes qüestions que caldria plantejar-se serien: què m'apassiona?, quines aficions m'he deixat?, quins valors són importants per a mi en una amistat? Obtindre resposta et permetrà conèixer-te millor i poder buscar amistats alineades amb tu, prioritzant la qualitat davant la quantitat.



Dieta BARF per a gossos: què és, beneficis i com es pot començar

Sàpigues en què consisteix la dieta BARF per a gossos. Descobreix-ne els beneficis i riscos i consells pràctics per a introduir l'alimentació naturals en la seva rutina.

Què és la dieta BARF per a gossos i en què es basa

La dieta BARF ("Biologically appropriate raw food") tracta d'imitar l'alimentació dels gossos en la naturalesa, per això es tracta de l'alimentació més natural i adequada per als nostres gossos.

Aquesta dieta es compon, bàsicament, d'un 70% de proteïna animal crua, sobretot carn magra, encara que també s'hi inclou peix, un 10% d'ossos comestibles crus i tous i un 20% d'aliments variats crus, com ara fruita, verdura, ous i vísceres.

Si oferim aquesta dieta al nostre gos, ens hem d'assegurar que sigui de qualitat i equilibrada, tant si la preparem nosaltres a casa com si l'adquirim ja a punt per menjar.

Aquesta dieta té una versió cuita, molt bona opció també, sobretot per a gossos sènior.

Principals beneficis de la dieta BARF per al gos

- **Alegria i entusiasme** a l'hora de menjar. El gos estarà feliç i content.
- Ajuda que el **pelatge sigui més abundant**, brillant i sa.
- Fa que es **begui menys aigua**, perquè els aliments d'aquesta dieta aporten nutrients i la hidratació que es necessita.
- **S'equilibra el pes**, ja que es perd greix i es guanya massa muscular a poc a poc.
- **Es defeca menys cops** i els excrements són més petits, ja que l'aliment s'aprofita al màxim i se'n rebutja molt poc.
- En molts casos és possible que **se solucionin problemes de salut**, estomacals, de pell o pelatge, al·lèrgies, intoleràncies...
- **S'eviten problemes de salut** a mitjà i llarg termini.
- S'enforteix el **sistema immunitari**.

Riscos i precaucions que cal tenir en compte

Tot i els grans beneficis d'aquesta dieta, el canvi de pinso a BARF s'ha de fer sota l'assessorament d'un professional



Aliments prohibits en la dieta BARF

Aliments tòxics per a gossos:
raïm i panses, alvocat, ceba i all, nous, tomàquet, xocolata...

Ossos cuits

de la nutrició canina que elabori un menú personalitzat per al nostre gos segons les seves característiques, com ara l'edat, la mida, les possibles patologies, el nivell d'energia o l'activitat diària.

És important que facis la transició de manera progressiva i sota la supervisió del professional que t'hagi preparat la dieta per al gos. Sobretot, assegura't de seguir les instruccions correctes d'higiene per a evitar bacteris i paràsits en el menjar cru i una cosa molt important: subministra només els ossos crus adequats perquè no hi hagi cap accident. En el cas de gossos que no puguin mastegar ossos, se'ls poden oferir triturats.

Aliments permesos i prohibits en la dieta BARF

La dieta BARF només prohibeix els aliments tòxics per a gossos que ja coneixem, com ara raïm i panses, alvocat, ceba i all, tomàquet, xocolata...

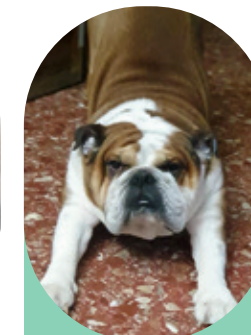
També és molt important no subministrar mai ossos cuits, perquè poden estellar-se i clavar-se en la gola, l'estómac o els budells de l'animal.

Amb aquestes petites precaucions, si et decideixes per aquesta dieta, tindràs un gos feliç i sa que t'ho agrairà. Prova-ho!

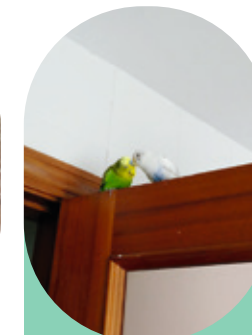
Si estàs orgullós o orgullosa de la teva mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



DODÓ
Nacho



TOFFEE
Ana María



PACO i PERLA
Yeniree



PUSQUI
Víctor



ROC
Eduard



Regla dels 4 regals: una manera conscient de regalar

Este Nadal, aplica la regla dels 4 regals i evita l'excés d'obsequis. Una manera senzilla i emocional de regalar amb sentit i ensenyar valors als menuts de casa.

cura infantil

En què consistix la regla dels 4 regals?

No hi ha res més bonic que vore la mirada innocent i il·lusionada dels més menuts davant d'un arbre ple de regals. Tot i això, es recomana ser conscients que l'allau de joguets els impedis concentrar-se en tots i acaben sense disfrutar-ne. Fer una gestió equilibrada i lògica dels regals que reben els xiquets per Nadal és fonamental, per això cal que ens preguntem quants regals han de rebre els més menuts de casa. Segons els psicòlegs, la quantitat perfecta és quatre, ni més ni menys. D'esta manera, evitem que els xiquets "s'empatxen" amb tanta quantitat de regals, s'aclaparen, perden l'atenció i, finalment, no juguen amb cap dels joguets. Esta llei és una manera d'establir unes normes a l'hora de triar els regals de Nadal, limitant-ne el nombre a només quatre. Amb això, s'aconsegueix mantindre i augmentar la il·lusió dels xiquets, a més de fomentar valors com la responsabilitat, la capacitat d'elecció i l'acceptació de la renúncia.

Les 4 categories: quins tipus de regals inclouen

1 Una cosa per a dur o usar

Cal triar peces de roba, sabatilles o complements que utilitzaran en el dia a dia.

2 Una cosa per a llegir

Fomentar l'amor per la lectura és un gran regal i és un hàbit que podem entrenar. Hem de tindre en compte les seues preferències per a motivar-los a llegir, com ara un còmic, un llibre d'aventures o, inclús, un llibre electrònic.

3 Una cosa que desitgen molt

Este és el moment de donar una ullada a la carta de desitjos que els xiquets han escrit als Reis d'Orient o al Pare Noel i triar el joguet que anhelan realment.

4 Una cosa que necessiten

Hem d'observar i buscar aquell regal que els és útil en el dia a dia: pot ser un accessori per a practicar el seu esport preferit o unes llapisseres de colors.

Es recomana tindre en compte el criteri i les preferències del xiquet i no oblidar triar regals adequats a la seua edat, que siguen educatius i els fomenten la imaginació i la creativitat. El més important és que aprenguen a explotar les possibilitats dels seus regals, que disfruten jugant-hi i que l'experiència els cree bons records.

Beneficis emocionals i educatius de regalar amb intenció

Regalar amb intenció és triar un obsequi que expresse sentiments autèntics i profunds, com ara amor, gratitud o estima, i que estiga alineat amb els valors i la personalitat del destinatari. Es tracta de regalar més que un objecte material, centrant-se en el missatge que es vol comunicar, la connexió que es busca i l'impacte positiu que es vol generar en l'altra persona. Regalar de forma conscient i amb propòsit comporta nombrosos beneficis emocionals, com ara enfortir els vincles, reduir l'estrès i fomentar l'empatia, la gratitud i la felicitat, tant per a qui dona com per a qui rep, alhora que contribueix al benestar dels dos i promou la connexió social. D'altra banda, des del punt de vista educatiu, regalar experiències significatives pot potenciar habilitat socials i creatives i l'aprenentatge de valors intangibles en infants i adults.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Consum obri dos tendes a Catalunya i una a Almeria

La Cooperativa estrena tres nous supermercats, dos dels quals a Catalunya, a les localitats de Terrassa i Vilanova i la Geltrú, i l'altre a Andalusia, a la ciutat d'Almeria. A més, Consum ha reobert una de les seues tendes més emblemàtiques de la ciutat de Barcelona, ubicada al carrer de Balmes, després d'una reforma integral d'ampliació. La previsió d'obertures per a este exercici és de díhuit supermercats propis: set a la Comunitat Valenciana, sis a Catalunya, tres a la Regió de Múrcia i dos a Andalusia. D'altra banda, Charter té una previsió de trenta-cinc noves tendes este exercici.

notícies



Canvis organitzatius

El Consell de Direcció de Consum es reorganitza i es crea un nou departament de Qualitat i Atenció al Client

La Cooperativa reorganitza el seu Consell de Direcció i crea un nou departament de Qualitat i Atenció al Client, que serà dirigit per Lourdes Brugera Moreno, fins ara directora de Logística. En el seu lloc, Ricardo Mari Sanchis passarà a

liderar la direcció de Logística, després d'haver acomplit el càrrec de director de Soci Client i Màrqueting. Este últim càrrec l'ocuparà Sílvia Lázaro Pérez, que promociona des del seu lloc actual d'executiva de Compres d'Alimentació Salada.

Sostenibilitat

Amb més de 5.300 tones donats, Consum reduïx el malbaratament alimentari un 7% més que en 2024

Per mitjà del seu programa Profit, la Cooperativa ha donat 5.385 tones d'aliments a col·lectius vulnerables entre febrer i agost de 2025, un 7% més que en el mateix període de l'any anterior. El 77% dels aliments que s'han donat són productes frescos, procedents de les seccions de fruita i verdura, carnisseria, xarcuteria, peix envasat i forn. El valor total dels aliments que ha donat la Cooperativa arriba a 17,7 milions d'euros. Consum es va sumar a la campanya de sensibilització de la 8a Setmana contra el Malbaratament Alimentari que impulsa l'Associació de Fabricants i Distribuïdors (AECOC), compartint missatges sobre la necessitat de fer un consum responsable i aportant als clients consells sobre aprofitament en la seua xarxa de tendes i mitjançant els seus perfils oficials en les xarxes socials.



Ocupació

Excel·lència en conciliació: Consum aconseguix el certificat efr A+

Es convertix en la primera empresa del sector de la distribució que assolix el nivell A+ del certificat efr, el màxim reconeixement que atorga la Fundació Másfamilia. Este distintiu acredita el compromís de la Cooperativa amb la conciliació entre la vida laboral, familiar i personal, i consolida un model de gestió centrat en les persones.

Només set organitzacions a Espanya han aconseguit este nivell d'excel·lència, que implica superar àmpliament els requisits bàsics del model efr. Consum va obtenir la primera certificació l'any 2007, i des de llavors ha evolucionat de forma contínua, incorporant noves mesures que reforcen el benestar de la plantilla.



Estalvi

Més d'un 12% de descomptes per als socis clients.

Des de gener fins a juliol de 2025, la Cooperativa ha entregat un total de 44,1 milions d'euros en xecs i descomptes, un 12,2% més que en el mateix període de l'any anterior. Estos descomptes, exclusius per als socis clients, han representat un estalvi mitjà de 21 € per persona, que comporta un 6,7% més que en el mateix període de 2024. També han arribat a més famílies: més de 21 milions de socis clients, xifra que representa un 5% més que en 2024.

Els descomptes que Consum ofereix als seus clients són, entre d'altres, *Els meus Preferits*, *Els meus Cupons Estalvi*, *descomptes Cheque Crece*, vals d'aniversari o descomptes per compres acumulades. Segons les dades dels últims mesos, destaca l'increment d'*Els meus Preferits* i els descomptes per compres, amb més d'un 15% respecte de l'any anterior, i els *descomptes Cheque Crece*, que s'entreguen en col·laboració amb proveïdors de la Cooperativa i que han augmentat més d'un 4% en este període.

Tenim un
GRAN PASTÍS
PER A TU

Complim 50 anys i volem celebrar-ho amb els 22.000 treballadors i 5 milions de socis clients que ho heu fet possible. Consum és un supermercat més compromés, pròxim i sostenible gràcies a vosaltres, i això mereix un trosset de pastís per a celebrar-ho. **Per 50 anys més junts!**

50 ANYS
CREIENT EN
LES PERSONES

