

Entrenosotros

Los frescos

Espinacas, acelgas y cardo.

Los 5 de...

La actriz
Lucía Caraballo.

Saber comprar

Ahorrar en la compra:
10 trucos y tips efectivos.

A examen

Conservas de pescado:
tipos y beneficios.



Conócete

Cómo gestionar la indecisión: causas y cómo combatirla

SALUD Y BELLEZA

Método 3-2-1:
entrenamiento de fuerza y cardio

El tema del mes

Salario emocional: clave para la motivación y la retención del talento



EDITORIAL

consum

Estimados socios y socias:

Cada nuevo año se nos presenta como una nueva oportunidad para reinventarnos, crecer y acercarnos a la mejor versión de nosotros mismos. Es el momento perfecto para soñar en grande y definir qué metas y aprendizajes nos marcamos para el nuevo año.

Si entre tus propósitos se encuentra mejorar tu bienestar en el trabajo, priorizando la conciliación, el desarrollo profesional y la salud mental, inspírate en nuestro **Tema del mes**, donde reflexionamos sobre la importancia del salario emocional y de todos los beneficios no económicos que debemos también valorar a la hora de elegir dónde trabajamos. Y, si una de tus metas es adoptar una rutina deportiva, en **Salud y belleza** te revelamos los secretos del método 3-2-1, un entrenamiento que se ha vuelto tan popular como efectivo.

Que este nuevo año nos inspire a poner el foco en lo que realmente importa y a plantearnos prioridades que nos acerquen a lo esencial. Un buen ejemplo de ello es practicar el minimalismo; es decir, aprender a vivir con menos para un consumo consciente. Descubre cómo aplicarlo en tu vida diaria con los consejos que te damos en **Es eco**.

En estos días de invierno, ¿existe algo mejor que un buen plato caliente para vencer al frío? Los platos de cuchara no solo aportan calor, sino también bienestar y nutrientes esenciales. En **Hoy comemos** te contamos algunas recetas sencillas e irresistibles para disfrutar en estas fechas. Y en **Los frescos** conocerás las propiedades y beneficios de tres hortalizas verdes, ¿adivinas cuáles?

En esta época del año, además del frío y los propósitos, llega también la cuesta de enero, para la que te vendrán muy bien los trucos que te ofrecemos en **Saber comprar**: ¡ahorrarás aprovechando los descuentos! Si tantos estímulos y opciones para elegir están fomentando tu indecisión, no te preocupes, en **Conócete** te damos las claves para gestionarla y mejorar tu capacidad para decidir.

También te puede interesar recorrer y descubrir los principales carnavales de España en **Viajar con gusto**, todo lo que hay que saber para un primer afeitado en **Cuidado infantil**, qué snacks caseros puedes dar a tus **Mascotas** o **Los 5 de** Lucía Caraballo, una actriz de cine, televisión y teatro que debutó muy joven, a los siete años. ¡Descúbrelo en estas páginas!

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 2026!

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

10 Los frescos

Espinacas, acelgas y cardo.

12 El tema del mes

Salario emocional: clave para la motivación y la retención del talento.

16 Viajar con gusto

Carnavales: destinos y platos típicos imprescindibles.

18 Saber comprar

Ahorrar en la compra: 10 trucos y tips efectivos.

19 A examen

Conservas de pescado: tipos y beneficios.

20 Conócete

Cómo gestionar la indecisión: causas y cómo combatirla.

22 Salud y belleza

Método 3-2-1: entrenamiento de fuerza y cardio.

25 Es eco, es lógico

Minimalismo: cómo aprender a vivir con menos.

26 Mascotas

Recetas de snacks caseros para mascotas.

28 Cuidado infantil

Primer afeitado: todo lo que debes saber.

30 Noticias Consum

- Consum celebra sus 50 años de historia.
- Consum y Fundación "la Caixa" impulsan la inclusión laboral de colectivos vulnerables gracias al programa Incorpora.
- Un nuevo supermercado en Cataluña y otros dos en la Región de Murcia, las últimas aperturas del año.
- El compromiso con el sello de calidad IGP 'Cítricos Valencianos' y la recuperación de variedades autóctonas marcan la campaña de naranjas de este año



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.



6 Los 5 de...

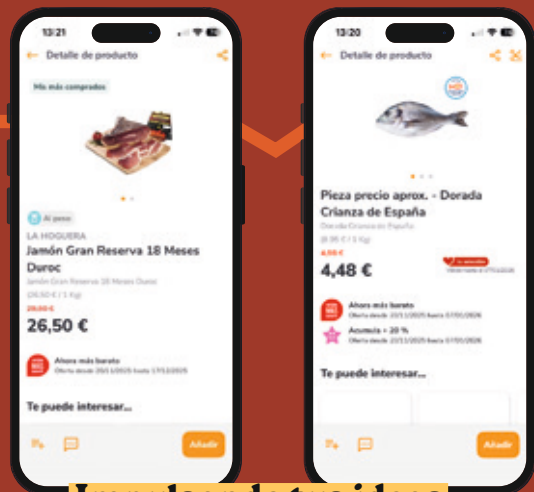
Lucía Caraballo.

8 Hoy comemos...

Platos de cuchara sencillos e irresistibles para disfrutar en invierno.



Estando al otro lado del teléfono
900 500 126
 Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia. ¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.



Impulsando tus ideas

En Consum innovamos para atender las necesidades e intereses de nuestros clientes.

Por eso, hemos hecho que la página de los productos en nuestra app Mundo Consum sea más clara y sencilla, mostrando la información de forma parecida a como aparece en nuestra tienda online. Los iconos cambian de ubicación para ganar espacio: el de peso se sitúa ahora abajo a la izquierda; los de novedad y Mis más comprados, arriba a la izquierda, y el de oferta, ahora se ubica más cerca del precio. Por otro lado, gana en visibilidad el carrusel de productos que te pueden interesar, situándose más arriba. Queremos que veas solo lo que quieres ver y elijas tus productos de la forma más cómoda posible, ¡y todo desde nuestra app de Mundo Consum!

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



JUNTOS HACEMOS consum

Una página donde encontrarás la manera más rápida y sencilla de enterarte de nuestras ideas y de que compartas las tuyas con nosotros para mejorar todo lo que hacemos juntos. Mundo Consum en tus manos. Directo para ti y por ti. Escríbenos o llama.

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 de postre: bocaditos de naranja

★★★★★

Ingredientes:

- 5 o 6 naranjas para conseguir 1/2 litro de zumo.
- 60 g de almidón de maíz (3 cucharadas grandes).
- 100 g de azúcar (5 cucharadas grandes).
- Coco rallado o cacao en polvo al gusto.

Preparación:

Exprime las naranjas y, en una cacerola grande, vierte el zumo (previamente colado) junto con el azúcar y el almidón de maíz. Mézclalo muy bien con un batidor hasta que no queden grumos y todo esté bien disuelto. Pon la cacerola a fuego bajo y ve removiendo continuamente hasta que empiece a hervir. Entonces, baja el fuego al mínimo y sigue removiendo lentamente hasta que, al cabo de poco tiempo, la mezcla se espese y empiece a formar burbujas. Vierte la mezcla en un molde redondo ligeramente engrasado con una gotita de aceite y déjala reposar. Espera hasta que se enfríe bien; si lo prefieres consumir frío, puedes guardarlo unas horas en la nevera. Desmolda el pastel de naranja, córtalo en quesitos y espolvoréalo al gusto con coco rallado o con cacao.

Maria Tantiña Faja

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

"Enhorabuena, Consum, por el esfuerzo y dedicación de todos, desde el más alto hasta el último de los dependientes, que son los que realmente hacen grande la cooperativa con su amabilidad y atención."



INSTAGRAM

"Felicidades, Consum, por 50 años más y muchísimas gracias, la tarta estaba riquísima."



X

"Acabo de hablar con una compañera vuestra, seguiré las instrucciones que me ha dado a ver si funciona. Por cierto, muy simpática y encantadora, ahora tengo aún más ganas de trabajar con vosotros."

Los 5 de...

Lucía Caraballo

Lucía Caraballo (Madrid, 1999) es una actriz de cine, televisión y teatro que debutó a los siete años. Comenzó en *Hospital Central* y ganó reconocimiento con el corto *El amor me queda grande*. Ha trabajado en series como *Águila Roja*, *Estoy vivo* o *El secreto de Puente Viejo*, y también ha sido presentadora en *Disney Channel*. En 2025, ha destacado en *Perdiendo el juicio* (Atresplayer). En la actualidad, tiene pendiente el estreno de *Animal salvaje* (Netflix), junto al actor Luis Zahera.



Por la realización de este reportaje, **Lucía Caraballo** y Consum entregan **500€ a la Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas.**



1

Kiwis.

Lo desayuno cada mañana junto con un yogur y avena. Recuerdo que en mi niñez y adolescencia mis padres me obligaban a comerme uno antes de ir a clase y lo odiaba. Ahora no puedo vivir sin él.

Jengibre. No puedo vivir sin él, porque me hago infusiones de jengibre cocido todos los días por mis dolores de garganta provocados por los nódulos que tengo.

2



3

Jamón serrano.

Es, sin duda, el alimento que podría comer todo el rato y no cansarme. Para desayunar con unas tostadas, a media tarde si me entra un poco de hambre, con unos huevos y ya tengo la cena lista... Es simplemente perfecto.



4

Café. Hay días que me duele la cabeza y no sé por qué es hasta que pienso: “¡Oh, no! No me he tomado mi café de por la mañana”. Se ha vuelto un imprescindible para mí al comenzar el día. Me gusta ir cambiando la forma de tomarlo según la época del año: en verano, con hielo, y en invierno, calentito con un chorrito de leche vegetal.

Miel. Le echo siempre un chorrito de miel a mi café y a mis infusiones. Es mi endulzante favorito. Tengo varios tipos de miel en mi casa y me encanta descubrir nuevos tipos.

5



Platos de cuchara sencillos e irresistibles para disfrutar en invierno

Descubre tres platos de cuchara fáciles, nutritivos y perfectos para el frío. Recetas tradicionales y saludables para disfrutar cualquier día.

En los meses fríos, los platos de cuchara se convierten en un auténtico refugio para el cuerpo y el alma. Sopas, cremas y guisos no solo aportan calor, sino también bienestar y nutrientes esenciales. Gracias a la versatilidad de sus recetas, que se adaptan fácilmente con los productos de temporada, cada plato es una oportunidad para combinar sabor y salud: vegetales ricos en fibra, legumbres cargadas de proteínas y minerales, y preparaciones equilibradas que se adaptan a cualquier dieta. Integrar legumbres varias veces a la semana es una estrategia sencilla para mejorar nuestra alimentación, mientras que propuestas como las cremas y sopas que proponemos nos recuerdan que comer bien puede ser reconfortante, pero, sobre todo, delicioso.

Energía: 561 kcal
Hidratos de carbono: 62,4 g
Proteínas: 33 g
Grasas: 19,9 g
G. mono: 12 g

G. poli: 3,8 g
G. saturadas: 2,5 g
Colesterol: 56,7 mg
Fibra: 17,7 g
Azúcares simples: 7,4 g

CURRY DE PESCADO, COCO Y GARBANZOS

- Tiempo:**
 50 minutos.
- Ingredientes:**
 (4 personas)
- Pasta de curry
 - 30 g de anacardos
 - 3 chalotas troceadas
 - 1 chile rojo
 - 2 dientes de ajo cortados
 - 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
 - 1 cucharada de vinagre de vino blanco
 - 1 manojo de cilantro
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 120g de pimiento rojo en rodajas
 - 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
 - ½ cucharadita de cilantro molido
 - ½ cucharadita de chile picante en polvo
 - 5 hojas de curry
 - 400 ml de leche de coco
- 160 ml de crema de coco
 - 400 g de garbanzos en conserva, escurridos y lavados
 - 100 g de hojas tiernas de espinaca
 - 200 g de langostinos crudos pelados
 - 200 g de filete de bacalao
 - 2 cucharaditas de semillas de mostaza
 - 1 lima para zumo

Preparación:

• Para la pasta de curry, tostaremos los anacardos en una sartén en seco hasta dorarlos bien, luego los ponemos en el vaso de la trituradora con las chalotas, el chile, el ajo, el jengibre el vinagre y la mitad del cilantro. Lo trituramos hasta obtener un puré espeso y añadimos un poco de agua hasta conseguir una pasta aromática más ligera. La dejamos en un cuenco pequeño. Calentamos el aceite en una sartén grande de base gruesa a fuego medio y añadimos el pimiento rojo mientras el aceite se calienta. Lo dejamos cocer 5 minutos hasta que empiece a ablandarse. Cuando el pimiento esté bien tierno, incorporamos la pasta de curry y seguimos sofriendo unos

minutos más. Agregamos las especias y removemos de nuevo: mantenemos el fuego fuerte mientras se cuecen 1 minuto más aproximadamente.
 • Añadimos las hojas de curry, la leche y la crema de coco y 100 ml de agua fría. Subimos el fuego a máxima potencia y lo llevamos a ebullición antes de bajar la temperatura y cocerlo a fuego lento 10-15 minutos. Agregamos los garbanzos y lo dejamos cocer suavemente 5 minutos más.
 • Para terminar, añadimos las espinacas, las gambas y el bacalao a la sartén y rehogamos 2-3 minutos.
 • Para servir, lo decoramos con las semillas de mostaza y el resto del cilantro y lo rociamos con zumo de lima.

SOPA DE LEGUMBRES TOSCANA

Tiempo: 1½ hora

Ingredientes:
 (6-8 personas)

- 90 g de alubias pinta remojadas
- 90 g de lentejas remojadas
- 90 g de guisantes congelados
- 90 g de cebada perlada
- 240 g de tomates maduros
- 120 g de cebolla
- 150 g de zanahoria
- 1 rama de apio blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de salvia
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta en grano
- Sal

Preparación:

• Lavamos y cortamos en trozos pequeños toda la verdura (la cebolla, la zanahoria, el apio, el tomate y el ajo), y las colocamos en el fondo de una olla grande con el aceite de oliva y las hierbas (tomillo, laurel, salvia) atadas con un hilo de algodón.
 • A fuego bajo, removemos bien las verduras durante 5 minutos, hasta que estén blandas y aromatizadas. Añadimos las alubias, las lentejas y la cebada, además de 3 litros de agua y el aceite.
 • Tapamos la olla y lo dejamos hervir durante 45 minutos a fuego bajo. Sazonamos y dejamos cocer 45 minutos más, controlando las legumbres, por si ya estuvieran a punto antes de que haya transcurrido ese tiempo. 10 minutos antes del final, añadimos los guisantes y retiramos las hierbas.
 • Servimos la sopa con aceite de oliva virgen extra, queso parmesano rallado y el molinillo depimienta.

Energía: 318 kcal
Hidratos de carbono: 42,6 g
Proteínas: 12 g
Grasas: 11 g
G. mono: 7,2 g

G. poli: 1,3 g
G. saturadas: 1,9 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 9,9 g
Azúcares simples: 5,6 g

CREMA DE HABAS E HINOJO

Tiempo: 1½ hora.

Ingredientes:
 (2 personas)

- 160 g de habas partidas secas, remojadas toda la noche y escurridas
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 120 g de cebolla en dados
- 4 dientes de ajo en dados
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de semillas de hinojo
- 2 litros de caldo vegetal casero caliente
- 50 g de semillas de calabaza

Preparación:

• Escurrimos las alubias remojadas, las lavamos bajo un chorro de agua fría y reservamos.
 • Calentamos el aceite en una cacerola a fuego medio. Añadimos la cebolla, el apio y el ajo y sofreímos suavemente

6-8 minutos hasta que las verduras se ablanden y queden translúcidas.
 • Agregamos las hojas de laurel y las semillas de hinojo, y seguimos cocinando 1 minuto más. Incorporamos las habas y añadimos el caldo.
 • Dejamos cocer hasta que las habas queden bien tiernas. Retiramos las hojas de laurel y trituramos por tandas, luego lo devolvemos a la cazuela para que se caliente. Condimentamos a nuestro gusto.
 • Distribuimos las semillas de calabaza en una sartén en frío a fuego fuerte y las tostamos hasta que la piel se hinche.
 • Servimos la crema en boles grandes, con pimienta negra y las semillas de calabaza tostadas.

Acelgas, espinacas y cardos

¿Qué verdura es más saludable?

Las acelgas, las espinacas y los cardos son verduras muy nutritivas y, ahora en invierno, están en su mejor momento. No hay una verdura más saludable que otra, ya que las acelgas, las espinacas y los cardos tienen diferentes perfiles nutricionales y la elección óptima depende de las necesidades individuales.

Las acelgas son fuente de fibra y de magnesio, que ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. Por su parte, las espinacas destacan por su mayor contenido en proteínas, vitamina A y fibra. El cardo es fuente de fibra, ácido fólico y potasio, además de tener propiedades cardiovasculares. Lo ideal es incluir una variedad de estas verduras de hoja verde en tu dieta para obtener todos los beneficios de cada una de ellas.

los frescos



RECETAS SALUDABLES
con acelgas, espinacas y cardos

Acelgas rehogadas con patatas

Corta las acelgas en trozos (incluyendo el tallo) y cuécelas junto con unas patatas peladas y cortadas en cubos. Una vez cocidas, rehógalas con aceite de oliva y ajo picado. Puedes añadir un toque de pimentón dulce para potenciar el sabor. Este plato es ideal para cuidar el tránsito intestinal y aprovechar el hierro y el calcio de las acelgas.

Salteado de espinacas con ajo y piñones

Lava bien las hojas de espinacas, escúrrelas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y unos dientes de ajo laminados. Añade un puñado de piñones tostados antes de servir. Es una guarnición perfecta para carnes o pescados y aporta fibra, antioxidantes y minerales.

Cardos en salsa de almendras

Limpia los cardos, trocéalos y cocínalos en agua con sal hasta que estén tiernos. Para la salsa, tuesta unas almendras y tríturalas, luego rehógalas con ajo y un poco de harina, añade caldo de cocción del cardo y déjalo reducir. Mezcla los cardos con la salsa y sírvelo caliente. Esta receta es tradicional en muchas regiones y destaca por su aporte de potasio y antioxidantes.

Propiedades nutricionales comparadas: acelgas, espinacas y cardos

Acelgas

Las acelgas tienen un alto valor nutritivo y bajo aporte calórico. Destacan por su aporte de fibra, que favorece el tránsito intestinal. En cuanto a las vitaminas, son reseñables las cantidades de vitaminas A y C, y los minerales más presentes son el magnesio y el manganeso.

Espinacas

Las espinacas tienen muchos beneficios para nuestro organismo, ya que son ricas en vitaminas A, C y E. Poseen un alto nivel en minerales como hierro, potasio, magnesio y manganeso. Además, es un alimento rico en fibra que fomentará el funcionamiento correcto de nuestro tránsito intestinal.

Cardos

Los cardos son ricos en ácido fólico y potasio. Este último ayuda a contribuir al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.



Conoce
qué valoran
los nuevos
trabajadores
en un empleo
y cómo han
cambiado sus
expectativas
laborales:
crecimiento,
estabilidad y
conciliación.



**Salario
emocional:
clave para la
motivación y
la retención
de...**

TALLENTO



Cómo han cambiado las expectativas laborales

Empieza el nuevo año y viene acompañado de nuevos propósitos, como puede ser el de encontrar un nuevo trabajo o darle una vuelta a la vida laboral enfocándose en nuevas oportunidades. Sin embargo, los tiempos han cambiado y, de la misma forma, han cambiado también las expectativas laborales de los futuros nuevos empleados. ¿Qué buscan ahora?

Los nuevos empleados han pasado de priorizar la estabilidad a valorar más la flexibilidad, el crecimiento profesional, el bienestar y los valores de la empresa, lo que es conocido también como salario emocional o beneficios no económicos. La flexibilidad (teletrabajo y horarios flexibles, por ejemplo) es ahora una expectativa clave para conciliar la vida laboral y personal que, junto con otras ventajas como proyectar un desarrollo profesional continuo, priorizar la salud mental y adaptarse a un entorno laboral en evolución gracias a la tecnología, se han convertido en fundamentales a la hora de elegir una empresa para trabajar.

Las prioridades laborales de los empleados

- **Salario y beneficios:** un paquete salarial competitivo sigue siendo fundamental para los nuevos candidatos.
- **Conciliación y flexibilidad:** poder equilibrar la vida personal con el trabajo, incluyendo la flexibilidad horaria y las opciones de trabajo híbrido, es una prioridad creciente.
- **Bienestar y salud mental:** los empleados valoran cada vez más su salud mental, y buscan entornos de trabajo que no generen estrés y que ofrezcan apoyo emocional y actividades de bienestar.
- **Desarrollo profesional y empleabilidad:** mantener las competencias profesionales actualizadas a través de la adquisición de nuevas habilidades y el aprendizaje continuo puede ser más importante que el teletrabajo o un trabajo emocionante.
- **Ambiente laboral y liderazgo:** un entorno de trabajo positivo, con relaciones de calidad y un liderazgo que muestre empatía, es una prioridad significativa.
- **Estabilidad laboral:** la seguridad en el empleo se mantiene como un factor de peso para muchos trabajadores.

Un ambiente de trabajo positivo es fundamental, ya que trasciende al simple bienestar de los empleados para convertirse en un pilar estratégico del éxito de la empresa.



el tema del mes

El valor de un ambiente de trabajo positivo

Un ambiente de trabajo positivo es fundamental, ya que trasciende al simple bienestar de los empleados para convertirse en un pilar estratégico del éxito de la empresa. Un entorno laboral saludable no solo mejora la satisfacción y la salud mental de los trabajadores, sino que también impulsa directamente la productividad, la retención de talento y la rentabilidad de la empresa.

1. Aumento de la productividad y el rendimiento

Un ambiente positivo fomenta la motivación y el compromiso, lo que se traduce en un aumento significativo de la productividad. Cuando los empleados se sienten valorados y respetados, están más dispuestos a esforzarse y a asumir retos.

2. Retención de talento y reducción de la rotación

En un mercado laboral competitivo, el ambiente de trabajo es un factor clave para atraer y retener a los mejores profesionales. Los empleados satisfechos tienen un mayor sentido de pertenencia a la organización y, por tanto, existen menos probabilidades de que la abandonen.

3. Fomento de la innovación y la colaboración

Un entorno abierto a sugerencias y sin juicios hace que los empleados se sientan seguros al compartir ideas y proponer soluciones innovadoras. La comunicación abierta y la empatía fomentan un trabajo en equipo más efectivo y una mayor confianza mutua.

4. Mejora del bienestar y la salud mental

Las empresas que velan por el bienestar emocional y la salud mental de sus empleados aseguran contar con plantillas de trabajadores felices. Un ambiente de apoyo reduce los niveles de estrés y ansiedad, lo que contribuye a unos trabajadores psicológicamente más sanos y con una mejor calidad de vida dentro y fuera de la empresa.

5. Fortalecimiento de la marca empleadora y relaciones externas

Un ambiente laboral positivo contribuye a proyectar una imagen favorable de la empresa, tanto hacia los empleados como hacia el exterior. Esto ayuda también a mantener unas buenas relaciones con clientes y socios, quienes reconocen la firmeza y el profesionalismo de la compañía.

Atender a estas necesidades beneficia a las empresas, ya que ayuda a que los empleados quieran quedarse, trabajen mejor y se impliquen más en su día a día. Cuando una organización apuesta por la flexibilidad, el bienestar y el desarrollo profesional, atrae a los mejores profesionales, reduce el absentismo y fomenta una cultura laboral más innovadora y resiliente, convirtiéndose en una atractiva opción empleadora en un mercado competitivo.



viajar con gusto

En qué consisten los carnavales en España

Los carnavales en España son fiestas populares de origen histórico-religioso que se celebran, sobre todo, en los días previos a la Cuaresma. Aunque cada lugar tiene sus propias tradiciones, en todas ellas se combinan disfraces, música, desfiles y celebraciones callejeras. En España se celebran algunos de los carnavales más reconocidos del mundo y que cada año atraen a millones de visitantes que buscan vivir su ambiente único, su riqueza cultural y su gastronomía tradicional.



Carnavales en España: los mejores destinos

Uno de los destinos más reconocidos mundialmente es, sin duda, el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife, en las Islas Canarias, famoso por sus desfiles llenos de color, ritmo y fantasía, así como por la espectacularidad de sus reinas del carnaval. Sin embargo, en España existen otros destinos también muy populares donde disfrutar de los carnavales. A continuación, te detallamos cinco de los carnavales más famosos, así como los platos típicos de cada zona que no deberías perderte cuando los visites.

El Carnaval de Cádiz (ANDALUCÍA)

El Carnaval de Cádiz es conocido como el carnaval de la guasa. Durante dos semanas, las calles se convierten en escenarios improvisados con coplas, disfraces y ambiente festivo, invadidas por las comparsas, los coros, los disfraces y las chirigotas que las llenan de bromas y alegría. El Carnaval de Cádiz no solo está reconocido como Fiesta de Interés Turístico Internacional, sino que también ha sido declarado Tesoro del Patrimonio Cultural Inmaterial de España.

El plato más típico: corrusquillos gaditanos

Unos dulces tradicionales de Cádiz, muy ligados a las celebraciones del carnaval. Se trata de finas tiras de masa frita, crujientes y ligeras, elaboradas con harina, huevos, azúcar y a veces un toque de anís, que se espolvorean con azúcar glass tras la fritura.



Pestiños de Ciudad Real.



El Carnaval de Águilas

(REGIÓN DE MURCIA)

El Carnaval de Águilas, en Murcia, es una de las fiestas más emblemáticas del Mediterráneo y destaca por sus desfiles llenos de color, elaborados trajes y un ambiente festivo que impregna todas las calles. Esta fiesta no solo es el carnaval más reconocido de la Región de Murcia, también es uno de los más visitados y reconocidos de nuestro país, ya que cuenta con el reconocimiento de Fiesta de Interés Turístico Internacional.

El plato más típico: buñuelos de Águilas

Un dulce tradicional que se elabora con una masa ligera y esponjosa a base de harina, huevos, azúcar que luego se fríe hasta dorar. Después se espolvorean con azúcar, aunque en algunas versiones se rellenan de crema, chocolate o cabello de ángel.

El Carnaval de Vilanova i la Geltrú

(BARCELONA, CATALUÑA)

El Carnaval de Vilanova i la Geltrú es una celebración muy arraigada y conocida por su carácter popular, desenfadado y participativo. Destaca por actos tradicionales como la llegada del Rei Carnestoltes, las comparsas con sus famosas batallas de caramelos y los bailes y pasacalles que llenan la ciudad de música y color. Esta festividad ha sido clasificada como Fiesta de Interés Turístico Nacional y se caracteriza también por los protagonistas indiscutibles de las fiestas, como el Rey del Carnaval, el Moixó Foguer, el Vidalot y el Notario del Carnaval.

El plato más típico: tortells de Carnaval

Se trata de masas dulces, redondas o alargadas, a veces rellenas de crema, cabello de ángel, frutas confitadas o chocolate, y decoradas con azúcar o frutas. Simbolizan la indulgencia antes de la Cuaresma, y se suelen compartir entre familiares y amigos durante los días de Carnaval.

El Carnaval de Vinaròs

(CASTELLÓN, COMUNIDAD VALENCIANA)

Uno de los carnavales más reconocidos de la Comunidad Valenciana es el Carnaval de Vinaròs. Esta fiesta está reconocida como Fiesta de Interés Autonómico y destaca por

De izquierda a derecha, buñuelos de Águilas, chirigota del Carnaval de Cádiz, lluvia de caramelos en el Carnaval de Vilanova i la Geltrú y desfile del Carnaval de Vinaròs y sus famosas rocas dulces.



sus desfiles llenos de comparsas, plumas, luz y coreografías espectaculares. Durante varios días, la ciudad se llena de música, concursos, galas y actividades que mezclan tradición y modernidad, culminando en las grandes cabalgatas del fin de semana. Es también conocido por sus reinas del Carnaval y por el mítico personaje Don Carnal, que cada año llega para incitar a todo aquel que acude a las fiestas a “pecar” por carnaval al ritmo de las comparsas.

El plato más típico: dulces rocas de Vinaròs

Unas pequeñas porciones de almendra caramelizada mezcladas con azúcar y, a veces, con frutos secos, que se solidifican formando una especie de roca dulce y crujiente, muy típicas en esta localidad en época de Carnaval.

Carnaval de Miguelturra

(CIUDAD REAL, CASTILLA-LA MANCHA)

Esta festividad, declarada de Interés Turístico Nacional, es uno de los carnavales más emblemáticos de Castilla-La Mancha y destaca por su ambiente callejero y participativo. Sus famosas mascaritas recorren el pueblo gastando bromas y manteniendo el anonimato como parte esencial de la tradición.

El plato más típico: orejas y pestiños

Unas masas fritas espolvoreadas con azúcar o bañadas en miel, muy populares en Andalucía y Castilla-La Mancha. Las orejas son masas finas y crujientes, generalmente fritas y espolvoreadas con azúcar, que se caracterizan por su forma irregular y aplanada, parecida a una oreja. Los pestiños son piezas de masa frita aromatizadas con anís, ajonjolí o miel, que se suelen espolvorear con azúcar o bañar en miel.

Ahorrar en la compra: 10 trucos y tips efectivos

¿Necesitas ahorrar y no sabes cómo hacerlo? Aprovecha los descuentos en la compra del supermercado para reducir gasto a diario. Ahorrar en la cesta del supermercado no es cuestión de suerte, sino de estrategia. Aquí tienes

10 consejos que funcionan:

- 1/.** Haz siempre una lista y cíñete exclusivamente a ella: evitarás compras impulsivas y desperdicio.
- 2/.** Planifica menús semanales: así comprarás solo lo necesario y reducirás el desperdicio.
- 3/.** Compra productos de temporada: son más económicos y frescos.
- 4/.** Aprovecha las marcas propias: suelen ofrecer buena calidad a menor precio.
- 5/.** Compra a granel cuando sea posible: ideal para productos no perecederos.
- 6/.** Evita ir al súper con hambre: es el momento en que más se gasta en caprichos.
- 7/.** Revisa tu despensa antes de salir: evitarás duplicar productos.
- 8/.** Usa apps de ahorro y cupones: te ayudan a localizar descuentos y promociones.
- 9/.** Reduce las visitas al supermercado: menos tentaciones y menos gasto.
- 10/.** Aprovecha las ofertas inteligentes: compra solo lo que realmente necesitas, aunque esté rebajado.

EVITA LOS ERRORES MÁS COMUNES AL COMPRAR

- **Comprar por impulso:** espera 24 horas antes de decidir.
- **No comparar precios:** dedica unos minutos a revisar varias opciones.
- **Dejarse llevar solo por el precio:** evalúa calidad y durabilidad.
- **Ignorar las políticas de devolución:** lee las condiciones antes de pagar.
- **No revisar opiniones:** las reseñas son clave para evitar decepciones.

Comparar precios y ofertas: la clave para ahorrar

Hoy existen herramientas online que permiten comparar precios y aplicar cupones automáticamente. Además, los folletos digitales de los supermercados son aliados para encontrar las mejores ofertas y comparar sin movernos de casa. Recuerda: no todas las promociones son reales, verifica siempre el origen de la información y el historial de precios.

Los 5 PASOS ESENCIALES para planificar tus compras y reducir gastos

1

Analiza tus necesidades:
¿qué productos son imprescindibles?

2

Define un presupuesto realista:
ajusta tus gastos a tus ingresos.

3

Investiga precios y compara opciones:
usa comparadores online y apps.

4

Aprovecha ofertas y cupones:
planifica compras grandes en temporadas de rebajas.

5

Evalúa los resultados:
revisa tus gastos y ajusta tu estrategia.

Tipos de conservas de pescado: GUÍA COMPLETA

Descubre los distintos tipos de conservas de pescado –bonito, atún, melva y sardina– y cómo elegir la mejor opción para tus platos.

PESCADO EN CONSERVA:

¿ES REALMENTE UNA OPCIÓN SALUDABLE?

En los últimos tiempos, en un contexto donde buscamos alimentos prácticos y nutritivos, ha crecido el interés por saber si el pescado en conserva es realmente una opción saludable. Y sí, lo es, siempre que elijas bien el tipo de pescado, el medio de conservación y la frecuencia de consumo, optando por:

- **Pescados pequeños**
- **Conservas en aceite de oliva o al natural**
- **Consumir una variedad a lo largo de la semana**



BENEFICIOS DE CADA

TIPO DE CONSERVA DE PESCADO

El pescado en conserva no solo es práctico y económico, sino que también aporta numerosos nutrientes esenciales para el organismo. Cada tipo de conserva tiene unas características propias que la hacen especialmente beneficiosa para la salud.

- **El bonito** en conserva es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, que favorecen la salud cardiovascular y la función cerebral. Además, aporta vitaminas como la B₁₂ y la D, además de minerales esenciales como selenio y fósforo, y su consumo moderado lo convierte en una opción segura por su bajo contenido de mercurio.
- **El atún** en conserva es rico en proteínas y bajo en carbohidratos, y aporta ácidos grasos omega-3 aunque en menor cantidad que el bonito o la caballa. También es fuente de niacina, vitamina B₁₂ y selenio, y resulta una opción ideal para dietas de mantenimiento muscular o bajas en grasas, especialmente si se consume al natural.
- **La melva** en conserva aporta un alto contenido de proteínas y grasas saludables y es una buena fuente de ácidos grasos omega-3, especialmente DHA, que favorece la salud cardiovascular. También contiene minerales esenciales como selenio y fósforo, y su sabor suave la hace ideal para ensaladas, tapas o preparaciones ligeras.
- **La sardina** en conserva es una fuente excelente de proteínas de alta calidad y de ácidos grasos omega-3, que ayudan a la salud cardiovascular y cerebral, y aporta calcio y vitamina D en cantidades destacadas, especialmente cuando se consume con espinas, lo que contribuye a la salud ósea. Además, contiene vitaminas del grupo B, como la B₁₂, esenciales para la energía y el sistema nervioso, así como minerales como hierro, selenio y yodo. Todo ello la convierte en un alimento denso en nutrientes, práctico y accesible.

RECETAS SENCILLAS CON CONSERVAS de bonito, atún, melva y sardina

Tosta mediterránea de bonito

Tuesta una rebanada de pan y úntala con tomate rallado; después, añade un tarro de bonito y termina decorando con olivas y un chorrito de aceite de oliva.

Dip cremoso de atún

Tritura un aguacate con yogur o queso crema, añade una lata de atún escurrido y mézclalo bien; incorpora limón, sal y pimienta al gusto, y termina decorando con hierbas frescas.

Ensalada andaluza de melva con naranja

Mezcla los gajos de una naranja con una lata de melva y cebolleta y aliñalo con un chorrito de aceite de oliva y un toque de sal.

Pasta rápida con sardinas y limón

Cocina pasta corta y, en una sartén con aceite de oliva, saltea ajo picado; agréale una lata de sardinas desmenuzadas y mézclalas con la pasta; añade ralladura y el jugo de medio limón, sal, pimienta, y termina con perejil.



Cómo gestionar la indecisión: causas y cómo combatirla

Conoce las causas de la indecisión y aprende cómo gestionarla, con consejos que mejoran tu capacidad para decidir.

conócete

La indecisión no se vence encontrando certezas absolutas, sino reduciendo el coste de decidir (criterios claros, límites de análisis) y aumentando la tolerancia a la incertidumbre (exposición, planes de contingencia).

Decide, aprende, ajusta:
ese es el ciclo que te ayuda a tomar buenas decisiones.

Principales causas que dificultan tomar decisiones

Perfeccionismo/maximización: optar solo por la opción “óptima”, como si realmente existiera.

Incapacidad para tolerar la incertidumbre: necesidad de garantías y certezas a la hora actuar, lo que provoca anticipación y ansiedad y deriva en bloqueos cognitivos.

Aversión a la pérdida y al arrepentimiento: se procura evitar el error para lograr el acierto. No se contempla otra opción, polarizando el resultado.

Sobrecarga de información: demasiada información sin jerarquía y criterio, dejando al análisis sin valor, por bloqueo cognitivo.

Fatiga decisoria: tras muchas elecciones, baja la energía de control y aumentan las decisiones evitadas o impulsivas.

Autoeficacia baja y miedo a la evaluación social: dudar de la propia capacidad y temer el juicio externo o la necesidad de aprobación externa.

Procrastinación estratégica: posponer para aliviar ansiedad a corto plazo, a costa de más estrés y peores resultados, sin conseguir una solución clara al problema.

ESTRATEGIAS EFICACES PARA GESTIONAR LA INDECISIÓN

Qué es la indecisión y por qué aparece

La indecisión es la dificultad persistente para elegir entre opciones razonables. No es pereza mental: surge cuando el cerebro intenta mejorar bajo presión, en un entorno de incertidumbre, para protegerse de pérdidas y mantener una autoimagen competente. Decidir implica coste (tiempo, esfuerzo y riesgo). Cuando ese coste se percibe alto, el sistema de alerta —sesgado por la aversión a la pérdida— retrasa la elección.

Por otro lado, la vida actual ofrece muchas alternativas y mucha información. Ese exceso de opciones aumenta la comparación y alienta la anticipación de arrepentimiento, lo que deriva en un análisis mayor por el que sentimos ansiedad y procrastinamos.

Cómo identificar tus propios patrones de indecisión

1/. Registro de decisiones: durante una semana, anota tres decisiones pospuestas (contexto, emoción dominante, pensamiento automático y coste de retraso). Verás disparadores repetidos (p. ej., miedo a equivocarte cuando hay visibilidad pública).

2/. Mapa de opciones “reversibles vs. irreversibles”: etiqueta cada decisión como “puerta de dos direcciones” (reversible) o “de una sola” (difícil de revertir). La mayoría son reversibles: detectarlo reduce la parálisis.

3/. Señales somáticas: observa cuándo tu cuerpo te bloquea (tensión cervical, respiración corta). Suelen acompañar pensamientos de catastrofismo (“si fallo, todo se arruina”).

4/. Autocuestionario breve: ¿me exijo la opción perfecta?, ¿busco más datos para aliviar ansiedad, no para mejorar la calidad de la elección?, ¿evito por miedo al juicio? Tus síes definen palancas de cambio.

• **Define el criterio de suficientemente bueno:** fija 3–5 requisitos imprescindibles y 2 deseables. Cuando una opción cumple los imprescindibles, decide. Ganarás velocidad, sin sacrificar calidad.

• **Time-boxing del análisis:** establece un límite (p. ej., 45–90 minutos) y una lista de fuentes. Al agotarse, eliges con lo disponible. Evita el bucle infinito de investigación. No hay respuestas acertadas ni decisiones perfectas.

• **Regla 10/10/10:** ¿cómo me sentiré con esta decisión en 10 días, 10 meses y 10 años? Amplía la perspectiva y reduce el peso del arrepentimiento inmediato.

• **Pre-mortem y plan “si-entonces”:** imagina que la decisión salió mal; enumera tres riesgos y cómo mitigarlos. Plántate cuál es la amenaza que estas asumiendo. Convierte temores en acciones concretas (si el plan A falla, entonces activo el B).

• **Exposición graduada a la incertidumbre:** practica microdecisiones rápidas y reversibles a diario (restaurante, ruta, pequeño encargo). Así, entrenas la tolerancia a decidir, sin garantías totales.

• **Matriz valor-impacto:** puntúa cada opción en alineación con tus valores (de 0 a 10) y el impacto esperado (de 0 a 10). Decidir desde valores reduce la rumiación.

• **Reduce opciones activamente:** limita a tres finalistas; más de cinco degrada la claridad.

• **Higiene decisoria:** decide asuntos importantes tras descanso, con glucosa estable y sin multitarea. La fatiga decisoria es real.

• **Diario de decisiones:** registra por qué elegiste, qué esperas y cómo salió. Al revisarlo, verás que la mayoría de las decisiones “buenas” no requirieron perfección, solo coherencia y acción.

• **Pide contraste, no permiso:** consulta a alguien que entienda tu contexto para cuestionar supuestos, no para aprobarte. Evita depender del veredicto ajeno.



MÉTODO 3-2-1 ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y CARDIO

El denominado “método de entrenamiento 3-2-1”, que se ha popularizado en TikTok, consiste en la combinación de varias disciplinas: tres sesiones de fuerza, dos de pilates o *barre** y una de ejercicio cardiovascular a la semana. La razón de que este método resulte tan efectivo es porque no es muy exigente, con lo que nos quita la presión respecto al *fitness* y nos permite conseguir nuestros objetivos de una forma sana y sostenible, siendo constantes con nuestra rutina. Por eso este método de entrenamiento se adapta a la mayoría de las personas.

Método 3-2-1:
el entrenamiento
que mezcla fuerza,
resistencia y
flexibilidad. Descubre
cómo funciona
y sus principales
beneficios.



Beneficios del método de entrenamiento 3-2-1

Como este método de entrenamiento combina distintas disciplinas y trabajamos el *fitness* de diversas formas, notaremos que practicar una nos ayuda con la otra. Esto es algo que se ve claramente con los entrenamientos de core que se realizan en pilates, ya que, a la larga, nos ayudan a levantar más peso en las sesiones de gimnasio.

- **Tonifica el cuerpo**, porque el mayor peso recae sobre el entrenamiento de fuerza.
- **Trabaja la coordinación del cuerpo**, gracias al pilates o *barre*.
- **Adquirimos fuerza y estabilidad** motriz.
- **Beneficios cognitivos**, ya que la coordinación es una de las habilidades que más se pierden con el paso de los años.
- **La variedad de ejercicios** permite que no nos aburramos de nuestros entrenamientos.
- **Ayuda a mantener la salud cardiovascular** por el entrenamiento aeróbico.
- El hecho de ir **cambiando de entrenamientos** y disciplinas conlleva **mayor motivación** y adherencia al ejercicio, fundamental para mantener el hábito.
- Además, si se alternan disciplinas y no se practican siempre los mismos ejercicios también se **minimiza el riesgo de las lesiones** por sobrecarga.
- En general, **se adapta a la vida de la mayoría** de las personas.



El pilates *barre*

también es una disciplina bastante novedosa, es de bajo impacto y combina movimientos de ballet, pilates y entrenamiento de fuerza. Utiliza una barra de ballet como apoyo para realizar ejercicios que se centran en movimientos pequeños y controlados para fortalecer el tronco y tonificar todo el cuerpo, mejorar la postura, la flexibilidad y la estabilidad.



Cómo poner en práctica la rutina 3-2-1

Días 1, 2 y 3: realiza tres sesiones de entrenamiento de fuerza, trabajando diferentes grupos musculares en cada sesión (por ejemplo, pecho, espalda y piernas).

Días 4 y 5: dedica dos sesiones a pilates. Esto ayuda a mejorar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza del core.

Día 6: realiza una sesión de cardio de intensidad moderada, como correr, andar en bicicleta o bailar.

Día 7: tómame un día de descanso para que el cuerpo se recupere.

EJERCICIOS CLAVE PARA CADA DÍA SEGÚN SI SON DE FUERZA, FLEXIBILIDAD Y RESISTENCIA

● FUERZA:

- Sentadillas
- Peso muerto
- Flexiones.

● FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD:

- Pilates
- Yoga.

● RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:

- Correr
- Bicicleta (normal o estática).

Cómo entrenar en casa con el método 3-2-1



3 días de fuerza, para trabajar los principales grupos musculares.

Tren inferior: sentadillas (con peso, si es posible), peso muerto, zancadas.

Tren superior: flexiones, press de banca, dominadas.

Core y abdomen: planchas, elevaciones de piernas, abdominales tipo bicicleta.



2 días de pilates, para la movilidad, flexibilidad y el fortalecimiento del core.

Ejercicios para la postura y el equilibrio, con movimientos controlados y precisos.

Realizar yoga, taichí y actividades que fortalezcan el tronco, como planchas y abdominales.

También son muy útiles los **ejercicios de equilibrio** que incluyen caminar de talón a punta, pararse en una pierna, hacer levantamiento de talones o caminar en línea recta.

Trabajo de flexibilidad de pierna y brazo, estiramientos de espalda en arco, o la sentadilla de cadera.



1 día de resistencia, para mejorar la salud cardiovascular.

Actividades:

correr o trotar, nadar, montar en bicicleta, bailar, caminar a paso rápido, subir escaleras, saltar a la cuerda...

Busca una actividad rítmica y repetitiva

que mantenga la frecuencia cardíaca elevada durante un período prolongado.

Mi Minimalismo

Cómo aprender a vivir con menos

Aprende minimalismo: vivir con menos para un consumo consciente. Descubre cómo aplicarlo en tu vida diaria con estos consejos.

Beneficios del minimalismo: más allá de tener menos

- **Menos residuos:** comprar solo lo necesario evita que muchos productos terminen en vertederos.
- **Ahorro de recursos:** cada prenda, electrodoméstico o gadget que no adquirimos significa menos agua, energía y materias primas utilizadas.
- **Reducción de emisiones:** menos producción y transporte se traduce en menos gases de efecto invernadero.
- **Impulso a la economía circular:** el minimalismo fomenta reparar, reutilizar y reciclar antes que desechar.

Qué es el minimalismo

El minimalismo consiste en reducir lo superfluo para quedarnos con lo esencial. Esta práctica no solo aporta claridad mental y bienestar, sino que también disminuye nuestra huella ecológica. Cada objeto que compramos implica recursos naturales, energía para su fabricación y transporte, y emisiones. Al consumir menos, reducimos la presión sobre el planeta.

Cómo aprender a vivir con menos: trucos y consejos

Revisa tus hábitos de consumo.

Pregúntate antes de comprar: ¿lo necesito realmente?, ¿puedo reutilizar algo que ya tengo?

Opta por calidad y durabilidad: menos cosas, pero mejores, para que duren más tiempo.

Reduce el plástico y el packaging: elige productos a granel o con envases reciclables.

Digitaliza cuando sea posible: menos papel, menos tinta, menos impacto.

Prioriza experiencias sobre objetos: viajes, tiempo con amigos, aprendizaje... generan menos impacto y más felicidad.

Minimalismo y bienestar

Vivir con menos no significa renunciar, sino ganar espacio, tiempo y tranquilidad. Al reducir el ruido material, conectamos con lo que realmente importa: las personas, la naturaleza y nuestro propio bienestar.

Recetas de snacks caseros para mascotas

Prepara snacks caseros y saludables para tus mascotas. ¡Encuentra ingredientes y recetas de calidad en tu tienda Consum más cercana!

Alimentos del súper que son seguros para tu mascota

A nuestras mascotas les encantan los snacks, esas chuches y premios que les damos con cualquier excusa porque sabemos que les hacen felices. Y como estos snacks forman parte de su alimentación diaria, es fundamental que sean saludables. La suerte es que podemos encontrar alimentos sanos y aptos para perros y gatos en el supermercado. Sin ir más lejos, en tu tienda Consum más cercana puedes encontrar alimentos de consumo humano, sencillos y que hasta tienes en casa, que harán las delicias de tu mascota. Aquí te dejamos algunas ideas de alimentos recomendables para tu perro que puedes encontrar en tu supermercado habitual: kéfir natural, patas de gallina crudas (congeladas previamente), zanahoria, plátano, manzana, sardinas en aceite, mollejas de pollo cocinadas... Y si buscas un "top 10" para tu perro, pide en la carnicería un hueso caroso de rodilla de vaca y dáselo. Nunca le habrás visto tan feliz. Algunas ideas de snack sencillas para tu gato son las sardinas en aceite, el salmón a trocitos, una manzana, unos huevos cocidos o unos dados de queso fresco de cabra.

Beneficios de los snacks naturales frente a los procesados

Los snacks caseros no solo son deliciosos, sino que aportan nutrientes a nuestras mascotas. Es importante tener en cuenta que estos snacks deben restarse a la cantidad de comida diaria de nuestro animal para no pasarnos con las calorías. Por ejemplo, las gominolas de caldo de huesos son una fuente de colágeno y fortalecen su sistema inmune, el kéfir es un probiótico natural, la fruta aporta nutrientes e hidratación y las sardinas y el salmón favorecen la musculatura debido a la proteína y son fuente de omega 3. No cabe duda, pues, de que un alimento natural siempre va a ser más sano y equilibrado para nuestros animales.

Ideas de snacks caseros fáciles y saludables para tus mascotas

Además, puedes preparar snacks caseros deliciosos, fáciles de hacer y saludables, que encantarán a perros y gatos.

Aquí te dejamos algunas recetas:

- **Gominolas de caldo de huesos:** mete en una olla con agua unas carcacas de pollo, varios huesos de vacuno, una manita de cerdo y una bandeja de patas de gallina. Pon la olla a fuego fuerte sin tapar y, cuando hierva, despúmala, añade un chorretón de vinagre de manzana, tapa la olla con una tapa con agujeros y hiérvelo a fuego lento entre 8 y 12 horas. Tras ese tiempo, cuela el caldo y rellena unos moldes de silicona para hacer magdalenas del tamaño que quieras. Déjalos enfriar en la nevera.
- **Hígado deshidratado:** pon en la bandeja del horno la cantidad que quieras de hígado de pollo, a muy poca potencia, durante bastante tiempo. Ve vigilando el horno hasta que el hígado quede seco.
- **Puré de calabacín y mollejas:** pon calabacín y mollejas de pollo troceado en la picadora. Mete la mezcla obtenida en su juguete interactivo favorito.
- **Mollejas crujientes:** mete en la freidora de aire una bandeja de mollejas de pollo a 180 grados, durante 15 minutos. Abre la freidora, remueve las mollejas y mételas otros 10 minutos, a 200 grados.

Alimentos que debes evitar en la dieta de tu mascota

Los alimentos que debemos evitar con nuestras mascotas son los que resultan tóxicos para ellos, como el tomate, las nueces, el aguacate, el chocolate o las uvas y pasas.

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



LEO
Soledad



FRANKY
Ari



TAKO
Sofía



TOBY
Iván



JAK y LOLA
Angie



Primer afeitado: todo lo que debes saber

Aprende a afeitarte por primera vez con seguridad: pasos clave, trucos y cuidados para evitar irritaciones.



Durante los primeros afeitados, el vello facial no es abundante y al pasar la maquinilla es muy importante proteger la piel, además de recoger experiencias positivas y fomentar la práctica.

CÓMO PREPARAR LA PIEL ANTES DEL AFEITADO

Antes de nada, para el primer afeitado es importante contar con la supervisión de una persona con conocimiento sobre afeitado, una persona adulta que guíe al primerizo en su primera experiencia. A partir de ahí, y para preparar la piel, el primer paso será abrir los poros aplicando agua tibia con las manos o con una toalla caliente.

CUIDADOS POSTERIORES PARA EVITAR ROJECES Y CORTES

Utilizando los productos recomendados o similares, con una supervisión adecuada y con paciencia, ya nos habremos asegurado un primer afeitado preciso y sin cortes. Aunque hay que tener en cuenta que el afeitado acaba con los cuidados posteriores a la retirada del vello facial. Una loción facial o un after shave son grandes aliados para evitar irritaciones: son opciones que se han de utilizar para hidratar la piel y evitar molestias posteriores. Siguiendo estos pasos, lograremos un afeitado sin complicaciones en el durante ni en el después. Es muy importante practicar y ser pacientes en el proceso para interiorizar las buenas prácticas y evitar malas experiencias. Una vez superado el primer afeitado, hay que tener en cuenta que es una práctica que suele ir aumentando su complejidad, en la medida en la que el vello facial se endurece con el paso del tiempo. Por ello, es importante hacerse con los productos adecuados sin minorizar gastos.

CONSEJOS AL AFEITARSE POR PRIMERA VEZ

- Para lograr todos los objetivos que nos hemos planteado, es importante tener en cuenta los siguientes consejos:
- **No afeitarse a contrapelo:** siempre hay que afeitar en la misma dirección del crecimiento del vello.
 - **Hacer caso a las recomendaciones del fabricante** y no alargar la vida de los productos más de lo indicado.
 - **Limpiar las maquinillas y las cuchillas** después del afeitado para que se conserven de forma correcta y sin daños.

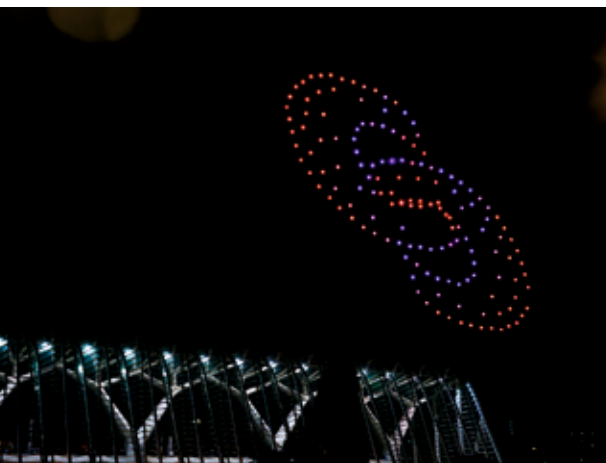
Qué necesitas para afeitarte por primera vez

Para un primer afeitado se necesitan tanto herramientas de afeitado como maquinillas, además de rutinas de cosmética facial que conviertan el afeitado en una práctica lo menos agresiva posible para la piel.

- **Maquinillas de afeitar**, ya sean desechables o de recambios, pero lo más importante es que estén afiladas para que rasuren el vello facial sin arrastrar la raíz y evitar irritaciones. Cuantas más hojas tenga la cuchilla, mejor será la experiencia de afeitado, incluso si el cabezal es flexible.
- **Espuma o gel de afeitado**, con el mismo objetivo que el anterior. Estos cosméticos faciales favorecen que las cuchillas se deslicen y respetan la piel durante los primeros afeitados.
- **Un truco muy poco extendido es utilizar un cepillo**, por ejemplo, de dientes, para retirar los restos de vello que se quedan entre las cuchillas, ya que muchas veces no se eliminan con tanta facilidad aunque se remoje la maquinilla bajo un chorro de agua. La idea es pasar el cepillo sobre las cuchillas de izquierda a derecha sobre el cabezal y después enjuagar de nuevo la máquina de afeitado.



NOTICIAS *consum*



50 aniversario



Consum celebra sus 50 años de historia

El año 2025 no fue uno cualquiera para Consum. La Cooperativa celebró cinco décadas de historia, desde la apertura de su primera tienda en la localidad valenciana de Alaquàs en 1975 hasta su consolidación como la mayor cooperativa de España, integrando a socios-trabajadores y socios-clientes en un proyecto común donde las personas son el eje central de todas las decisiones. La tarta, símbolo universal de celebración, se convirtió en el hilo conductor de este aniversario, representando su voluntad de compartir este cumpleaños con quienes forman parte de su historia: trabajadores, clientes, proveedores, franquiciados Charter, entidades sociales y medios de comunicación. Esta "gran tarta" fue tomando forma a través de diferentes eventos y acciones para poner en valor la dimensión humana y participativa de la Cooperativa.

Las acciones conmemorativas del aniversario culminaron con dos grandes celebraciones. Una de ellas, con el reparto de más de ochenta mil raciones de pastel entre trabajadores y clientes, pausando la actividad de toda la organización, tanto en las sedes y plataformas logísticas, como, de forma simultánea, en las más de quinientas tiendas Consum de su red comercial. La Cooperativa puso el broche final a las celebraciones del aniversario con una gala en el Museu de les Ciències de València, junto a más de mil doscientos representantes de los colectivos que han hecho posible sus cincuenta años de historia: socios trabajadores y consumidores, organizaciones, entidades sociales, medios de comunicación, proveedores y franquiciados. Con la celebración de este gran hito histórico, Consum ha reforzado su compromiso con las personas, convirtiendo el cincuenta aniversario en una fiesta colectiva donde la unión, la cercanía y la participación han sido los ingredientes principales.

noticias

Empleo

Consum y la Fundación "la Caixa" impulsan la inclusión laboral de colectivos vulnerables gracias al programa Incorpora

El convenio firmado por las dos entidades impulsa la integración sociolaboral de personas en situación de vulnerabilidad, especialmente mayores de cuarenta y cinco años, a través del programa Incorpora de la Fundación. El objetivo de esta alianza entre Consum y la Fundación "la Caixa" es facilitar su acceso a un empleo digno y adaptado a las aptitudes y motivaciones de cada persona.



Crecimiento

Un nuevo supermercado en Cataluña y otros dos en la Región de Murcia, las últimas aperturas del año

La Cooperativa ha abierto las puertas de sus últimas tiendas del ejercicio en la localidad de Olot (Cataluña) y en Cartagena y Murcia (Región de Murcia). Con ellas, se cumplen las previsiones para 2025 con la apertura de dieciocho nuevos supermercados propios en: Comunitat Valenciana (7), Cataluña (6), Región de Murcia (3) y Andalucía (2). Por su parte, Charter tiene una previsión de treinta y cinco nuevas tiendas antes de que acabe el ejercicio, a finales de enero.



Calidad

El compromiso con el sello de calidad IGP Cítricos Valencianos y la recuperación de variedades autóctonas marcan la campaña de naranjas de este año

Las naranjas con el sello de calidad IGP Cítricos Valencianos se comercializarán en todas las tiendas Consum de la Comunitat Valenciana hasta el final de la campaña nacional de cítricos, prevista para finales de agosto de 2026. La Cooperativa refuerza así su compromiso con los productos locales y de proximidad, apostando, además, en esta temporada por recuperar variedades históricas, como las naranjas rojas, cultivadas tradicionalmente en la Comunitat.

Esta fruta cuenta con un alto contenido en vitamina C, fibra y antocianinas, unos antioxidantes naturales muy beneficiosos para la salud.

Consum lleva cinco años trabajando con certificaciones de calidad como la IGP Cítricos Valencianos y la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre Reserva de la Biosfera, y fue la primera empresa de distribución en ofrecer la marca Naranja Valenciana, impulsada por el Consejo Regulador y la Generalitat Valenciana.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

