

Entrenosotros

Els frescos

Espinacs,
bledes i card.

Els 5 de...

L'actriu
Lucía Caraballo.

Saber comprar

Estalviar en la compra:
10 trucs i consells efectius.

A examen

Conserves de peix:
tipus i beneficis.



Coneix-te

Com es pot gestionar
la indecisió: causes
i maneres de
combatre-la

SALUT I BELLESA

Mètode 3-2-1:
entrenament
de força
i càrdio

El tema del mes

Salari emocional: clau per a la motivació i la retenció del talent



 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies:

Cada any nou se'ns presenta com una nova oportunitat per a reinventar-nos, créixer i acostar-nos a la millor versió de nosaltres mateixos. És el moment perfecte per a somniar en gran i definir quines metes i quins aprenentatges ens marquem per al nou any.

Si entre els teus propòsits hi ha el de millorar el benestar en el treball, prioritzant la conciliació, el desenvolupament professional i la salut mental, inspira't en el nostre **Tema del mes**, on reflexionem sobre la importància del salari emocional i de tots els beneficis no econòmics que també hem de valorar a l'hora de triar on treballem. I, si una de les teues metes és adoptar una rutina esportiva, en **Salut i bellesa** et revelem els secrets del mètode 3-2-1, un entrenament que s'ha convertit en tan popular com efectiu.

Que este any nou ens inspire a posar el focus en el que importa de veres i a plantejar-nos prioritats que ens acosten a l'essencial. N'és un bon exemple practicar el minimalisme; és a dir, aprendre a viure amb menys per a un consum conscient. Descobrix com ho pots aplicar en la vida diària amb els consells que et donem en **És eco**.

Estos dies d'hivern, hi ha alguna cosa millor que un bon plat calent per a vèncer el fred? Els plats de cullera no només aporten calfor, sinó també benestar i nutrients essencials. En **Hui mengem** t'expliquem algunes receptes senzilles i irresistibles per a disfrutar-les estos dies. I en **Els frescos** coneixeràs les propietats i els beneficis de tres hortalisses verdes, endevines quines?

En esta època de l'any, a més del fred i els propòsits també arriba la costa de gener, per a la qual t'aniran molt bé els trucs que t'oferim en **Saber comprar**: estalviaràs aprofitant els descomptes! Si tants estímuls i opcions per triar et fomenten la indecisió, no patisques, en **Coneix-te** et donem les claus per a gestionar-la i millorar la capacitat per a decidir.

També et pot interessar recórrer els principals carnavals d'Espanya i descobrir-los en **Viatjar amb gust**, tot el que cal saber per a un primer afaitat en **Cura infantil**, quins snacks casolans pots donar a les **Mascotes** o **Els 5 de** Lucía Caraballo, una actriu de cinema, televisió i teatre que va debutar ben jove, amb set anys. Descobrix-ho en estes pàgines!

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. Bon 2026!

Equip

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



sumari

10 Els frescos

Espinacs, bledes i card.

12 El tema del mes

Salari emocional: clau per a la motivació i la retenció del talent.

16 Viatjar amb gust

Carnavals: destinacions i plats típics imprescindibles.

18 Saber comprar

Estalviar en la compra: 10 trucs i consells efectius.

19 A examen

Conserves de peix: tipus i beneficis.

20 Coneix-te

Com es pot gestionar la indecisió: causes i maneres de combatre-la.

22 Salut i bellesa

Mètode 3-2-1: entrenament de força i càrdio.

25 És eco, és lògic

Minimalisme: com es pot aprendre a viure amb menys.

26 Mascotes

Receptes de snacks casolans per a mascotes.

28 Cura infantil

Primera afaitada: tot el que n'has de saber.

30 Notícies Consum

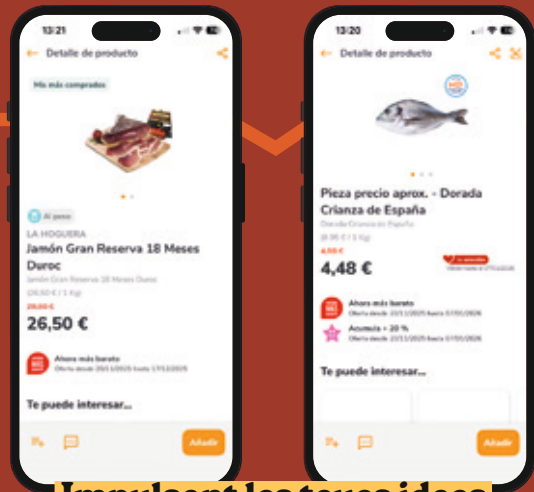
- Consum celebra els 50 anys d'història.
- Consum i la Fundació "la Caixa" impulsen la inclusió laboral de col·lectius vulnerables gràcies al programa Incorpora.
- Un nou supermercat a Catalunya i dos més a la Regió de Múrcia, les últimes obertures de l'any.
- El compromís amb el segell de qualitat IGP Cítrics Valencians i la recuperació de varietats autòctones marquen la campanya de taronges d'enguany.



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 fet que la pàgina dels productes en la nostra app Món Consum siga més clara i senzilla, i que mostre tota la informació de manera semblant a com es veu en la tenda online. Les icones canvien d'ubicació per guanyar espai: la del pes ara se situa baix a l'esquerra; les de Novetat i Els que compra més, dalt a l'esquerra, i la d'Oferta, ara es troba més a prop del preu. D'altra banda, guanya visibilitat el carrusel de productes que et poden interessar, que se situa més amunt. Volem que només veges el que vols veure, i que tries els productes de la manera més còmoda possible... i tot des de l'app de Món Consum!

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



JUNTS FEM *consum*

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

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? Explica'ns-ho a comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Recepta de postres: mossets de taronja

★★★★★

Ingredients:

- 5 o 6 taronges per aconseguir $\frac{1}{2}$ litres de suc.
- 60 g de midó de dacsa (3 cullerades grans).
- 100 g de sucre (5 cullerades grans).
- Coco ratllat o cacau en pols al gust.

Preparació:

Esprem les taronges i aboca'n el suc, colat prèviament, en una cassola gran amb el sucre i el midó de dacsa. Mescla-ho molt bé amb un batedor fins que no queden grums i tot estiga ben dissolt.

Posa la cassola a foc baix i ves remenant continuament fins que alce el bull. Llavors, abaixa el foc al mínim i continua remenant lentament fins que, al cap de poc, la mescla s'espessica i comence a formar bombolles.

Aboca la mescla en un motlle redó lleugerament greixat amb una goteta d'oli i deixa-la reposar. Espera fins que es refrede bé; si preferixes consumir-ho fred, es pot guardar unes hores a la nevera.

Desemmotla el pastís de taronja, talla'l a formatgets i empolvora-ho al gust amb coco ratllat o amb cacau.

Maria Tantiña Faja

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

"Enhorabona, Consum, per l'esforç i la dedicació de tot el món, des del més alt fins a l'últim dependent, que són els que realment fan gran la cooperativa amb l'amabilitat i l'atenció."



INSTAGRAM

"Felicitats, Consum, per 50 anys més i moltíssimes gràcies, el pastís estava boníssim."



X

"Acabe de parlar amb una companya vostra, seguiré les instruccions que m'ha donat a veure si funciona. Per cert, molt simpàtica i encantadora, ara encara tinc més ganes de treballar amb vosaltres."

Els 5 de...

Lucía Caraballo

Lucía Caraballo (Madrid, 1999) és una actriu de cinema, televisió i teatre que va debutar amb set anys. Va començar en *Hospital Central* i va guanyar reconeixement amb el curt *El amor me queda grande*. Ha treballat en sèries com *Águila Roja*, *Estoy vivo* o *El secreto de Puente Viejo*, i també ha sigut presentadora en Disney Channel. En 2025, ha destacat en *Perdiendo el juicio* (Atresplayer). En l'actualitat, té pendent l'estrena d'*Animal salvaje* (Netflix), al costat de l'actor Luis Zahera.



Per la realització d'este reportatge, **Lucía Caraballo** i Consum entreguen **500€ a la Sociedad Valenciana Protectora de Animales y Plantas.**



1

Kiwis.

En desdijune cada matí juntament amb un iogurt i avena. Recorde que en la infància i l'adolescència els pares m'obligaven a menjar-me'n un abans d'anar a classe i ho odiava. Ara no puc viure sense els kiwis.

Gingebre. No puc viure sense, perquè em faig infusions de gingebre bollit cada dia pels dolors de gola que em provoquen els nòduls que tinc.

2



3

Pernil serrà.

És, sens dubte, l'aliment que podria menjar a tothora i no cansar-me'n. Per a desdijunar amb unes torrades, a mitjan vesprada si m'entra un poc de fam, amb uns ous i ja tinc el sopar a punt... És simplement perfecte.



4

Café. Hi ha dies que em fa mal el cap i no sé per què és fins que pense: "Oh, no! No m'he pres el café del matí". S'ha tornat un imprescindible per a mi quan comence el dia. M'agrada anar canviant la manera de prendre'l segons l'època de l'any: a l'estiu, amb gel, i a l'hivern, calentet amb un raquet de llet vegetal.

Mel. Sempre tire un raquet de mel al café i a les infusions. És el meu edulcorant preferit. Tinc diverses classes de mel a casa i m'encanta descobrir-ne de noves.

5



Plats de cullera senzills i irresistibles per a disfrutar a l'hivern

Descobrix tres plats de cullera fàcils, nutritius i perfectes per al fred. Receptes tradicionals i saludables per a disfrutar qualsevol dia.

Els mesos freds, els plats de cullera es convertixen en un autèntic refugi per al cos i l'ànima. Les sopes, les cremes i els guisats no només aporten calor, sinó també benestar i nutrients essencials. Gràcies a la versatilitat de les seues receptes, que s'adapten fàcilment amb els productes de temporada, cada plat és una oportunitat per a combinar sabor i salut: vegetals rics en fibra, llegums carregats de proteïnes i minerals, i preparacions equilibrades que s'adapten a qualsevol dieta. Integrar els llegums unes quantes vegades per setmana és una estratègia senzilla per a millorar l'alimentació, mentre que propostes com les cremes i les sopes que plantegem ens recorden que menjar bé pot ser reconfortant, però, sobretot, deliciós.

CURRI DE PEIX, COCO I CIGRONS

- Temps:** 50 minuts.

Ingredients: (4 persones)

 - Pasta de curri
 - 30 g d'anacards
 - 3 escalunyes trossejades
 - 1 xili roig
 - 2 alls tallats
 - 2 cullerades de gingebre fresc ratllat
 - 1 cullerada de vinagre de vi blanc
 - 1 manoll de celiandre
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
 - 120 g de pimentó roig a rodanxes
 - 1 culleradeta de cúrcuma en pols
 - ½ culleradeta de canella molta
 - ½ culleradeta de xili picant en pols
 - 5 fulles de curri
 - 400 ml de llet de coco
- 160 ml de crema de coco
 - 400 g de cigrons en conserva, escorreguts i rentats
 - 100 g de fulles tendres d'espínacs
 - 200 g de llagostins crus pelats
 - 200 g de filet d'abadejo
 - 2 cullerades de llavors de mostassa
 - 1 llima dolça per a suc

Preparació:

- Per a la pasta de curri, torrem els anacards en una paella en sec fins a daurar-los bé, i després els posem al vas de la trituradora amb les escalunyes, el xili, l'all, el gingebre, el vinagre i la mitat del coriandre. Ho triturem fins a obtenir un puré espès i hi afegim un poc d'aigua fins a aconseguir una pasta aromàtica més lleugera. Ho deixem en un bol menut.
- Calfem l'oli en una paella gran de base grossa a foc mitjà i hi afegim el pimentó roig mentre l'oli es calfa. Deixem que es coga 5 minuts fins que comence a ablanir-se. Quan el pimentó estiga ben tendre, hi incorporem la pasta de curri i ho continuem sofregint uns minuts més.

- Hi afegim les espècies i ho remenem de nou: mantenim el foc fort mentre es couen 1 minut més, aproximadament.
- Hi afegim les fulles de curri, la llet i la crema de coco i 100 ml d'aigua freda. Apugem el foc a màxima potència i ho portem a ebullició abans d'abaixar-ne la temperatura i coure-ho a foc lent 10 o 15 minuts. Hi afegim els cigrons i ho deixem coure suaument 5 minuts més.
- Per acabar, afegim a la paella els espínacs, les gambes i l'abadejo i ho ofeguem 2-3 minuts.
- Per a servir-ho, ho decoram amb les llavors de mostassa i la resta del celiandre i ho ruixem amb suc de llima.

Energia: 561 kcal
Hidrats de carboni: 62,4 g
Proteïnes: 33 g
Greixos: 19,9 g
G. mono: 12 g

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

SOPA DE LLEGUMS TOSCANA

Temps: 1¼ hora

Ingredients: (6-8 persones)

- 90 g de fesols rojos remullats
- 90 g de lletilles remullades
- 90 g de pèsols congelats
- 90 g d'ordi perlat
- 240 g de tomaques madures
- 120 g de ceba
- 150 g de carlota
- 1 branca d'api blanca
- 2 alls
- 2 branquetes de timó
- 2 fulles de llorer
- 1 branqueta de sàlvia
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- Pebre en gra
- Sal

Preparació:

- Rentem tota la verdura (la ceba, la carlota, l'api, la tomaca i l'all), la tallem a trossets menuts i la col·loquem al fons d'una olla gran amb l'oli d'oliva i les herbes (timó, llorer, sàlvia) lligades amb un fil de cotó.
- A foc baix, remenem bé les verdures durant 5 minuts fins que s'hagen ablanit i aromatitzat. Hi afegim els fesols, les lletilles i l'ordi, a més de 3 litres d'aigua i l'oli.
- Tapem l'olla i deixem que bulla durant 45 minuts a foc baix. Ho condimentem i ho deixem coure 45 minuts més, controlant els llegums per si ja estigueren a punt abans que haja transcorregut este temps. 10 minuts abans del final, hi afegim els pèsols i retirem les herbes.
- Servim la sopa amb oli d'oliva verge extra, formatge parmesà ratllat i el molinet de pebre.

Energia: 318 kcal
Hidrats de carboni: 42,6 g
Proteïnes: 12 g
Greixos: 11 g
G. mono: 7,2 g

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

CREMA DE FAVES I FENOLL

Temps: 1¼ hora.

Ingredients: (2 persones)

- 160 g de faves partides seques, a remulla tota la nit i escorregudes
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 120 g de ceba a daus
- 4 alls a daus
- 4 fulles de llorer
- 2 cullerades de llavors de fenoll
- 2 litres de caldo vegetal casolà calent
- 50 g de llavors de carabassa

Preparació:

- Escorrem els fesols remullats, els rentem davall un doll d'aigua freda i els reservem
- Calfem l'oli en una cassola a foc mitjà. Hi afegim la ceba, l'api i l'all

- i ho sofregim suaument 6-8 minuts fins que les verdures s'ablanisquen i queden translúcides.
- Hi afegim les fulles de llorer i les llavors de fenoll, i continuem cuinant 1 minut més. Hi incorporem les faves i hi afegim el caldo
- Ho deixem coure fins que les faves queden tendres. Retirem les fulles de llorer i ho triturem per tandes, i després ho tornem a la cassola perquè es calfe. Ho condimentem al gust.
- Distribuïm les llavors de carabassa en una paella en fred a foc fort i les torrem fins que la pell s'unfle.
- Servim la crema en bols grans, amb pebre negre i les llavors de carabassa torrades.

Bledes, espinacs i cards

Quina verdura és més saludable?

Les bledes, els espinacs i els cards són verdures molt nutritives i, ara a l'hivern, estan en el millor moment. No hi ha una verdura més saludable que l'altra, ja que les bledes, els espinacs i els cards tenen diferents perfils nutricionals i l'elecció òptima depèn de les necessitats individuals.

Les bledes són font de fibra i de magnesi, que ajuda a disminuir el cansament i la fatiga. D'altra banda, els espinacs destaquen pel contingut més elevat en proteïnes, vitamina A i fibra. El card és font de fibra, àcid fòlic i potassi, a més de tindre propietats cardiovasculars. L'ideal és incloure una varietat d'estes verdures de fulla verda en la dieta per a obtindre'n tots els beneficis.

els frescos

Propietats nutricionals comparades: bledes, espinacs i cards

Bledes

Les bledes tenen un alt valor nutritiu i una aportació calòrica baixa. Destaquen per l'aportació de fibra, que afavorix el trànsit intestinal. Pel que fa a les vitamines, cal destacar-ne les quantitats de vitamines A i C, i els minerals més presents són el magnesi i el manganès.

Espinacs

Els espinacs tenen molts beneficis per al nostre organisme, ja que són rics en vitamina A, C i E. Tenen un nivell alt en minerals com ara ferro, potassi, magnesi i manganès. A més, és un aliment ric en fibra que fomentarà el funcionament correcte del nostre trànsit intestinal.

Cards

Els cards són rics en àcid fòlic i potassi. Este últim contribuïx al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs.

RECEPTES SALUDABLES amb bledes, espinacs i cards

Bledes ofegades amb creïlles

Talla les bledes a trossos (incloent-hi la tija) i bull-les amb unes creïlles pelades i tallades a daus. Una volta cuites, ofega-les amb oli d'oliva i all picat. Pots afegir-los un toc de pebre roig dolç per a potenciar-ne el sabor. Este plat és ideal per a cuidar el trànsit intestinal i aprofitar el ferro i el calci de les bledes.

Espinacs saltats amb all i pinyons

Renta bé les fulles d'espinacs, escorre-les i salta-les en una paella amb un poc d'oli d'oliva verge extra i uns alls laminats. Afig-los un grapat de pinyons torrats abans de servir. És una guarnició perfecta per a carn i peix i aporta fibra, antioxidants i minerals.

Cards amb salsa d'ametles

Neteja els cards, trosseja'ls i cuina'ls en aigua amb sal fins que estiguen tendres. Per a la salsa, torra unes ametles i tritura-les, després ofega-les amb all i una miqueta de farina, afig-los caldo de cocció del card i deixa-ho reduir. Mescla els cards amb la salsa i servix-ho calent. Esta recepta és tradicional en moltes regions i destaca per l'aportació de potassi i antioxidants.



**Salari
emocional:
clau per a
la motivació
i la retenció
de...**

el tema del mes

Coneix què
valoren els nous
treballadors
en un lloc de
treball i com
han canviat
les seues
expectatives
laborals:
creixement,
estabilitat i
conciliació.



TAL LE NT



Com han canviat les expectatives laborals

Comença un any nou i ve acompanyat de nous propòsits, com pot ser el de trobar un treball nou o fer un gir a la vida laboral enfocant-se en noves oportunitats. Amb tot, els temps han canviat i, de la mateixa manera, també han canviat les expectatives laborals dels futurs nous empleats. Què busquen ara?

Els nous empleats han passat de prioritzar l'estabilitat a valorar més la flexibilitat, el creixement professional, el benestar i els valors de l'empresa, fet que també es coneix com a salari emocional o beneficis no econòmics. La flexibilitat (teletreball i horaris flexibles, per exemple) és ara una expectativa clau per a conciliar la vida laboral i personal que, a més d'altres avantatges com és projectar un desenvolupament professional continu, prioritzar la salut mental i adaptar-se a un entorn laboral en evolució gràcies a la tecnologia, han esdevingut fonamentals a l'hora de triar una empresa per a treballar.

Les prioritats laborals dels empleats

- **Salari i beneficis:** un paquet salarial competitiu continua sent fonamental per als nous candidats.
- **Conciliació i flexibilitat:** poder equilibrar la vida personal amb el treball, incloent-hi la flexibilitat horària i les opcions de treball híbrid, és una prioritat creixent.
- **Benestar i salut mental:** els empleats valoren cada vegada més la salut mental i busquen uns entorns de treball que no generen estrès i que ofereixen suport emocional i activitats de benestar.
- **Desenvolupament professional i ocupabilitat:** mantindre les competències professionals actualitzades mitjançant l'adquisició de noves habilitats i l'aprenentatge continu pot ser més important que el teletreball o un treball emocionant.
- **Ambient laboral i lideratge:** un entorn de treball positiu, amb relacions de qualitat i un lideratge que mostre empatia, és una prioritat significativa.
- **Estabilitat laboral:** la seguretat en l'ocupació es manté com un factor de pes per a molts treballadors.

Un ambient de treball positiu és fonamental, ja que transcendix el simple benestar dels empleats per convertir-se en un puntal estratègic de l'èxit de l'empresa.



el tema del mes

El valor d'un ambient de treball positiu

Un ambient de treball positiu és fonamental, ja que transcendix el simple benestar dels empleats per convertir-se en un puntal estratègic de l'èxit de l'empresa. Un entorn laboral saludable no només millora la satisfacció i la salut mental dels treballadors, sinó que també impulsa directament la productivitat, la retenció de talent i la rendibilitat de l'empresa.

1. Augment de la productivitat i el rendiment

Un ambient positiu fomenta la motivació i el compromís, i això es tradueix en un augment significatiu de la productivitat. Quan els empleats se senten valorats i respectats, estan més disposats a esforçar-se més i a assumir reptes.

2. Retenció de talent i reducció de la rotació

En un mercat laboral competitiu, l'ambient de treball és un factor clau per a atraure els millors professionals i retindre'ls. Els empleats satisfets tenen un sentit de pertinença més gran a l'organització, i per tant hi ha menys probabilitats que l'abandonen.

3. Foment de la innovació i la col·laboració

Un entorn obert als seus suggeriments i sense juiis fa que els empleats se senten segurs quan compartixen idees i proposen solucions innovadores. La comunicació oberta i l'empatia fomenten un treball en equip més efectiu i una confiança mútua més gran.

4. Millora del benestar i la salut mental

Les empreses que vetlen pel benestar emocional i la salut mental dels seus empleats asseguren tindre plantilles de treballadors feliços. Un ambient de suport reduïx els nivells d'estrès i ansietat, i això contribueix a uns treballadors psicològicament més sans i amb una millor qualitat de vida dins i fora de l'empresa.

5. Enfortiment de la marca ocupadora i relacions externes

Un ambient laboral positiu contribueix a projectar una imatge favorable de l'empresa, tant cap als empleats com cap a l'exterior. Això també ajuda a mantindre unes bones relacions amb clients i socis, que reconeguen la fermesa i el professionalisme de la companyia.

Atendre estes necessitats beneficia les empreses, ja que ajuda que els treballadors vulguen quedar-s'hi, que treballen millor i que s'impliquen més en el dia a dia. Quan una organització aposta per la flexibilitat, el benestar i el desenvolupament professional atrau els millors professionals, reduïx l'absentisme i fomenta una cultura laboral més innovadora i resilient, i així es converteix en una opció ocupadora atractiva en un mercat competitiu.



Carnavals: destinacions i plats típics imprescindibles

Descobrix uns carnavals únics, les destinacions més vibrants i la gastronomia típica per a viure estes festes al màxim.



Pestinyos de Ciudad Real.

viatjar amb gust

En què consistixen els carnavals a Espanya

Els carnavals a Espanya són festes populars d'origen historicoreligiós que se celebren, sobretot, els dies previs a Quaresma. Encara que cada lloc té unes tradicions pròpies, en totes es combinen les disfresses, la música, les desfilades i les celebracions al carrer. A Espanya se celebren alguns dels carnavals més reconeguts del món i que cada any atrauen milions de visitants que busquen viure'n l'ambient únic, la riquesa cultural i la gastronomia tradicional.



Carnavals a Espanya: les millors destinacions

Una de les destinacions de més renom arreu del món és, sens dubte, el Carnaval de Santa Cruz de Tenerife, a les Illes Canàries, famós per les desfilades plenes de color, ritme i fantasia, i també per l'espectacularitat de les seues reines de carnaval. A Espanya, però, hi ha altres destinacions també molt populars per a disfrutar dels carnavals. A continuació et detalllem cinc dels carnavals més famosos, a més dels plats típics de cada zona que no t'hauries de perdre quan els visites.

El Carnaval de Cadis (ANDALUSIA)

El Carnaval de Cadis és conegut com el carnaval de la broma. Durant dos setmanes, els carrers esdevenen escenaris improvisats amb coples, disfresses i ambient festiu, envaïts per les comparses, els cors, les disfresses i les xirigotes que els omplien de broma i d'alegria. El Carnaval de Cadis no només té el reconeixement de Festa d'Interés Turístic Internacional, sinó que també ha sigut declarat Tresor del Patrimoni Cultural Immaterial d'Espanya.

El plat més típic: *corrusquillos* de Cadis

Uns dolços tradicionals de Cadis, molt lligats a les celebracions del carnaval. Es tracta d'unes tires fines de massa fregida, cruixents i lleugeres, elaborades amb farina, ous, sucre i a vegades un toc d'anís, que s'empolvoren amb sucre en pols després de fregir-les.



D'esquerra a dreta, bunyols d'Àguilas, xirigota del Carnaval de Cadis, pluja de caramels al Carnaval de Vilanova i la Geltrú i desfilada del Carnaval de Vinaròs i les seues famoses roques dolces.

El Carnaval d'Àguilas

(REGIÓ DE MÚRCIA)

El Carnaval d'Àguilas, a Múrcia, és una de les festes més emblemàtiques del Mediterrani i destaca per les desfilades plenes de color, els vestits elaborats i un ambient festiu que impregna tots els carrers. Esta festa no és només el carnaval de més renom de la Regió de Múrcia, també és un dels més visitats i reconeguts de tot el país, ja que té la distinció de Festa d'Interés Turístic Internacional.

El plat més típic: *bunyols d'Àguilas*

Un dolç tradicional que s'elabora amb una massa lleugera i esponjosa a base de farina, ous i sucre que després es frig fins a daurar-se. En acabat s'empolvoren amb sucre, encara que algunes versions s'omplin amb crema, xocolata o cabell d'àngel.

El Carnaval de Vilanova i la Geltrú

(BARCELONA, CATALUNYA)

El Carnaval de Vilanova i la Geltrú és una celebració amb molt d'arrelament i renom pel caràcter popular, desfadat i participatiu. Destaca per actes tradicionals com l'arribada del Rei Carnestoltes, les comparses amb les famoses batalles de caramels i els balls i les cercaviles que omplin la ciutat de música i color. Esta festivitat ja ha sigut distingida com a Festa d'Interés Turístic Nacional i també es caracteritza pels protagonistes indiscutibles de les festes, com el Rei Carnestoltes, el Moixó Foguer, el Vidalot i el Notari del Carnaval.

El plat més típic: *tortells de Carnaval*

Es tracta d'unes pastes dolces, redones o allargades, sovint farcides de crema, cabell d'àngel, fruita confitada o xocolata, i decorades amb sucre o fruites. Simbolitzen la indulgència abans de Quaresma i se solen compartir entre la família i les amistats durant els dies de Carnaval.

El Carnaval de Vinaròs

(CASTELLÓ, COMUNITAT VALENCIANA)

Un dels carnavals de més renom de la Comunitat Valenciana és el Carnaval de Vinaròs. Esta celebració és reconeguda com a Festa d'Interés Autònic i destaca per les desfilades plenes de comparses, plomes, llum i

coreografies espectaculars. Durant uns quants dies, la ciutat s'ompli de música, concursos, gales i activitats que combinen tradició i modernitat i que culminen en les gran cavalcades del cap de setmana. També és conegut per les reines del Carnaval i pel mític personatge de Don Carnal, que cada any arriba per a incitar tot aquell que va a les festes a "pecar" per carnaval al ritme de les comparses.

El plat més típic: *dolces roques de Vinaròs*

Unes xicotetes porcions d'ametla caramel·litzada mesclades amb sucre i, a vegades, amb fruites seques, que se solidifiquen formant una espècie de roca dolça i cruixent, molt típiques en esta localitat en època de carnaval.

Carnaval de Miguelturra

(CIUDAD REAL, CASTELLA-LA MANXA)

Esta festivitat, declarada d'Interés Turístic Nacional, és un dels carnavals més emblemàtics de Castella-la Manxa i destaca per l'ambient participatiu de carrer. Les seues famoses màscares recorren el poble gastant bromes i mantenint l'anonimat com una part essencial de la tradició.

El plat més típic: *orelles i pestinyos*

Unes pastes fregides empolvorades amb sucre o banyades amb mel, molt populars a Andalusia i Castella-la Manxa. Les orelles són masses fines, generalment fregides i empolvorades amb sucre, que es caracteritzen per la forma irregular i aplatada, semblant a una orella. Els pestinyos són peces de massa fregida aromatitzades amb anís, sèsam o mel, que se solen empolverar amb sucre o banyar amb mel.

Estalviar en la compra: 10 trucs i consells efectius

Has d'estalviar i no saps com fer-ho? Aprofita els descomptes en la compra del supermercat per a reduir la despesa a diari. Estalviar en la cistella del supermercat no és qüestió de sort, sinó d'estratègia. Ací tens

10 consells que funcionen:

1. Fes sempre una llista i ajusta-t'hi exclusivament: evitaràs compres compulsives i malbaratament.
2. Planifica menús setmanals: així compraràs només el que cal i reduiràs el malbaratament.
3. Compra productes de temporada: són més econòmics i frescos.
4. Aprofita les marques pròpies: solen oferir bona qualitat a menys preu.
5. Compra a granel quan siga possible: ideal per a productes no peribles.
6. Evita anar al supermercat amb fam: és el moment en què es gasta més en capritxos.
7. Revisa el rebost abans d'eixir: evitaràs duplicar productes.
8. Usa apps d'estalvi i cupons: t'ajuden a localitzar descomptes i promocions.
9. Reduïx les visites al supermercat: menys temptacions i menys despesa.
10. Aprofita les ofertes intel·ligents: compra només el que necessites de debò, encara que estiga rebaixat.

EVITA ELS ERRORS MÉS COMUNS QUAN COMPRES

- **Comprar per impuls:** espera 24 hores abans de decidir.
- **No comparar preus:** dedica uns minuts a revisar diverses opcions.
- **Deixar-se portar només pel preu:** avalua qualitat i durabilitat.
- **Ignorar les polítiques de devolució:** llig les condicions abans de pagar.
- **No revisar opinions:** les ressenyes són clau per a evitar decepcions.

Comparar preus i ofertes: la clau per a estalviar

Hui hi ha ferramentes online que permeten comparar preus i aplicar cupons automàticament. A més, els fullets digitals dels supermercats són aliats per a trobar les millors ofertes i comparar sense moure'ns de casa. Recorda: no totes les promocions són reals, verifica sempre l'origen de la informació i l'historial de preus.

Els 5 PASSOS ESSENCIALS per a planificar les compres i reduir despeses

1

Analitza les teues necessitats: quins productes són imprescindibles?

2

Definix un pressupost realista: ajusta les despeses als ingressos.

3

Investiga preus i compara opcions: usa comparadors online i apps.

4

Aprofita ofertes i cupons: planifica compres grans en temporades de rebaixes.

5

Avalua els resultats: revisa les despeses i ajusta l'estratègia.

Tipus de conserves de peix: GUIA COMPLETA

Descobrix els diferents tipus de conserves de peix –bonítol, tonyina, melva i sardina– i com pots triar la millor opció per als teus plats.

PEIX EN CONSERVA:

ÉS REALMENT UNA OPCIÓ SALUDABLE?

En els últims temps, en un context en què busquem aliments pràctics i nutritius, ha crescut l'interès per saber si el peix en conserva és realment una opció saludable.

I sí, ho és, sempre que tries bé el tipus de peix, el mitjà de conservació i la freqüència de consum, optant per:

- **Peixos menuts**
- **Conserves en oli d'oliva o al natural**
- **Consumir-ne una varietat al llarg de la setmana**



BENEFICIS DE CADA

TIPUS DE CONSERVA DE PEIX

El peix en conserva no només és pràctic i econòmic, sinó que també aporta nombrosos nutrients essencials per a l'organisme. Cada tipus de conserva té unes característiques pròpies que la fan especialment beneficiosa per la salut.

- **El bonítol** en conserva és una font excel·lent de proteïnes d'alta qualitat i àcids grassos omega-3, que afavorixen la salut cardiovascular i la funció cerebral. A més, aporta vitamines com la B₁₂ i la D, a més de minerals essencials com ara seleni i fòsfor, i el seu consum moderat fa que siga una opció segura pel baix contingut en mercuri.
- **La tonyina** en conserva és rica en proteïnes i baixa en carbohidrats, i aporta àcids grassos omega-3 encara que en menys quantitat que el bonítol o la cavalla. També és font de niacina, vitamina B₁₂ i seleni, i és una opció ideal per a dietes de manteniment muscular o baixes en greixos, especialment si es consumix al natural.
- **La melva** en conserva aporta un contingut elevat de proteïnes i greixos saludables i és una bona font d'àcids grassos omega-3, especialment DHA, que afavorix la salut cardiovascular. També conté minerals essencials com ara seleni i fòsfor, i el sabor suau que té fa que siga ideal per a ensalades, tapes o preparacions lleugeres.
- **La sardina** en conserva és una font excel·lent de proteïnes d'alta qualitat i d'àcids grassos omega-3, que ajuden a millorar la salut cardiovascular i cerebral, i aporta calci i vitamina D en quantitats destacades, especialment quan es consumix amb espines, per això contribueix a la salut òssia. A més, conté vitamines del grup B, com la B₁₂, essencials per a l'energia i el sistema nerviós, a més de minerals com el ferro, el seleni i el iode. Tot això fa que siga un aliment dens en nutrients, pràctic i accessible.

RECEPTES SENZILLES AMB CONSERVES de bonítol, tonyina, melva i sardina

Torrada mediterrània de bonítol

Torra una llesca de pa i unta-la amb tomaca ratllada; després, afeg-li un pot de bonítol i acaba decorant amb olives i un raig d'oli d'oliva.

Dip cremós de tonyina

Tritura un alvocat amb iogurt o formatge en crema, afeg-li una llanda de tonyina escorreguda i mescla-ho bé; incorpora-hi llima, sal i pebre al gust, i acaba decorant-ho amb herbes fresques.

Ensalada andalusa de melva amb taronja

Mescla els gallons d'una taronja amb una llanda de melva i ceba tendra i adoba-ho amb un raig d'oli d'oliva i un toc de sal.

Pasta ràpida amb sardines i llima

Cuina pasta curta i, en una paella amb oli d'oliva, salta-hi all picat; afeg-li una llanda de sardines a miques i mescla-les amb la pasta; afeg-li ratlladura i el suc de mitja llima, sal i pebre i acaba amb julivert.



Com es pot gestionar la indecisió: causes i maneres de combatre-la

Coneix les causes de la indecisió i aprèn a gestionar-la, amb consells que milloren la teua capacitat de decidir.

coneix-te

La indecisió no es venç trobant certeses absolutes, sinó reduint el cost de decidir (criteris clars, límits d'anàlisi) i augmentant la tolerància a la incertesa (exposició, plans de contingència).

Decidix, aprèn, ajusta:
este és el cicle que t'ajuda a prendre bones decisions.

Principals causes que dificulten prendre decisions

Perfeccionisme/maximització: optar només per l'opció "òptima", com si realment existira.

Incapacitat per a tolerar la incertesa: necessitat de garanties i certeses a l'hora d'actuar, cosa que provoca avançament i ansietat i deriva en bloquejos cognitius.

Aversió a la pèrdua i el penediment: es procura evitar l'error per a aconseguir l'encert. No es preveu cap altra opció i es polaritza el resultat.

Sobrecàrrega d'informació: massa informació sense jerarquia i criteri i deixar l'anàlisi sense valor, per bloqueig cognitiu.

Fatiga decisòria: després de moltes tries, l'energia de control baixa i augmenten les decisions evitades o impulsives.

Autoeficàcia baixa i por de l'avaluació social: dubtar de la pròpia capacitat i témer el juí extern o la necessitat d'aprovació externa.

Procrastinació estratègica: posposar per a alleujar l'ansietat a curt termini, a costa de més estrès i pitjors resultats, sense aconseguir una solució clara al problema.

ESTRATÈGIES EFICACES PER A GESTIONAR LA INDECISIÓ

Què és la indecisió i per què apareix

La indecisió és la dificultat persistent per a triar entre opcions raonables. No és peresa mental: sorgix quan el cervell intenta millorar davall pressió, en un entorn d'incertesa, per a protegir-se de pèrdues i mantindre una autoimatge competent. Decidir implica cost (temps, esforç i risc). Quan este cost es percep alt, el sistema d'alerta —esbiaixat per l'avversió a la pèrdua— retarda la tria.

D'altra banda, la vida actual ofereix moltes alternatives i molta informació. Este excés d'opinions augmenta la comparació i alimenta l'anticipació de penediment, fet que deriva en una anàlisi més gran per la qual sentim ansietat i procrastinem.

Com pots identificar els patrons d'indecisió

1/. Registre de decisions: durant una setmana, escriu tres decisions posposades (context, emoció dominant, pensament automàtic i cost d'endarreriment). Voràs disparadors repetits (p. ex., por d'equivocar-te quan hi ha visibilitat pública).

2/. Mapa d'opcions “reversibles vs. irreversibles”: etiqueta cada decisió com una “porta de dos direccions” (reversible) o “d'una sola direcció” (difícil de revertir). La majoria són reversibles: detectar-ho reduïx la paràlisi.

3/. Senyals somàtics: observa quan el cos et bloqueja (tensió cervical, respiració curta). Solen acompanyar pensaments de catàstrofisme (“si falle, tot s'arruïna”).

4/. Autoqüestionari breu: m'exigisc l'opció perfecta?, busque més dades per a alleujar l'ansietat, no per a millorar la qualitat de l'elecció?, evite per la por de ser jutjat? Els síis definixen palanques de canvi.

• Definix el criteri de prou

bo: fixa de tres a cinc requisits imprescindibles i dos de desitjables. Quan una opció complix els imprescindibles, decidix. Guanyaràs velocitat, sense sacrificar qualitat.

• “Time-boxing” de l'anàlisi:

establix un límit (p. ex., 45–90 minuts) i una llista de fonts. Com que s'esgota, tries amb el que tens disponible. Evita el bucle infinit d'investigació. No hi ha respostes encertades ni decisions perfectes.

• **Regla 10/10/10:** com em sentiré amb esta decisió d'ací a 10 dies, 10 mesos i 10 anys? Amplia la perspectiva i reduïx el pes del penediment immediat.

• Premortem i pla “si-llavors”:

imagina que la decisió ha eixit malament; enumera tres riscos i com els pots mitigar. Planteja't quina és l'amenaça que assumixes. Convertix temors en accions concretes (si el pla A falla, llavors active el pla B).

• **Exposició graduada a la incertesa:** practica microdecisiones ràpides i reversibles a diari (restaurant, ruta, xicotet encàrrec). Així, entrenes la tolerància a decidir, sense garanties totals.

• **Matriu valor-impacte:** puntua cada opció en alineació amb els teus valors (de 0 a 10) i l'impacte esperat (de 0 a 10). Decidir des de valors reduïx el rumiament.

• **Reduïx opcions activament:** limita a tres finalistes; més de cinc degrada la claredat.

• **Higiene decisòria:** decidix assumptes importants després de descansar, amb la glucosa estable i sense multitasca. La fatiga decisòria és real.

• **Diari de decisions:** registra per què vas triar així, què n'esperes i com va anar. Quan ho revises, voràs que la majoria de les decisions “bones” no van requerir perfecció, només coherència i acció.

• **Demana contrast, no permís:** consulta algú que entenga el teu context per a qüestionar supòsits, no per a aprovar-te. Evita dependre del veredict de l'altri.



MÈTODE 3-2-1 ENTRENAMENT DE FORÇA I CÀRDIO

L'anomenat "mètode d'entrenament 3-2-1", que s'ha fet popular en TikTok, consisteix a combinar diverses disciplines: tres sessions de força, dos de pilates o *barre** i una d'exercici cardiovascular a la setmana. La raó que este mètode resulte tan efectiu és perquè no és massa exigent, de manera que ens lleva la pressió respecte del fitnes i ens permet aconseguir els objectius d'una forma sana i sostenible, sent constants amb la rutina. Per això este mètode d'entrenament s'adapta a la majoria de les persones.



El pilates *barre* també és una disciplina prou nova; és de baix impacte i combina moviments de ballet, pilates i entrenament de força. Fa servir una barra de ballet com a suport per a fer exercicis que se centren en moviments petits i controlats per a enfortir el tronc i tonificar tot el cos i millorar la postura, la flexibilitat i l'estabilitat.

Mètode 3-2-1: l'entrenament que combina força, resistència i flexibilitat. Descobrix com funciona i els beneficis principals.



Beneficis del mètode d'entrenament 3-2-1

Com que este mètode d'entrenament combina diferents disciplines i treballem el fitnes de diverses formes, notarem que practicar-ne una ens ajuda amb l'altra. Això és una cosa que es veu clarament amb els entrenaments de core que es fan en pilates, ja que, a la llarga, ens ajuden a alçar més pes en les sessions de gimnàs.

- **Tonifica el cos**, perquè el pes principal recau sobre l'entrenament de força.
- **Treballa la coordinació del cos**, gràcies al pilates o *barre*.
- **Adquirim força i estabilitat** motora.
- **Beneficis cognitius**, ja que la coordinació és una de les habilitats que més es perden amb el pas dels anys.
- **La varietat d'exercicis** permet que no ens avorrim dels entrenaments.
- **Ajuda a mantindre la salut cardiovascular** per l'entrenament aeròbic.
- El fet d'anar **canviant d'entrenaments** i de disciplines comporta **més motivació** i aferrament a l'exercici, fonamental per a mantenir l'hàbit.
- A més, si s'alternen disciplines i no es practiquen sempre els mateixos exercicis també es **minimitza el risc de les lesions** per sobrecàrrega.
- En general, **s'adapta a la vida de la majoria** de les persones.



Com es pot posar en pràctica la rutina 3-2-1

Dies 1, 2 i 3: fes tres sessions d'entrenament de força, treballant diferents grups musculars en cada sessió (per exemple, pit, esquena i cames).

Dies 4 i 5: dedica dos sessions a pilates. Això ajuda a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la força del core.

Dia 6: fes una sessió de càrdio d'intensitat moderada, com ara córrer, anar en bicicleta o ballar.

Dia 7: agafa't un dia de descans perquè el cos es recupere.

EXERCICIS CLAU PER A CADA DIA SEGONS SI SÓN DE FORÇA, FLEXIBILITAT I RESISTÈNCIA

- **FORÇA:**
 - Esquats
 - Pes mort
 - Flexions.
- **FLEXIBILITAT I MOBILITAT:**
 - Pilates
 - Ioga.
- **RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR:**
 - Córrer
 - Bicicleta (normal o estàtica).

Com es pot entrenar a casa amb el mètode 3-2-1



3 dies de força, per a treballar els principals grups musculars.

Tren inferior: esquats (amb pes, si pot ser), pes mort, camallades.

Tren superior: flexions, pressió sobre banc, dominades.

Core i abdomen: planxes, elevacions abdominals de tipus bicicleta.



2 dies de pilates, per a la mobilitat, flexibilitat i l'enfortiment del core.

Exercicis per a la postura i l'equilibri, amb moviments controlats i precisos.

Fer ioga, taitxí i activitats que enfortixen el tronc, com ara planxes i abdominals.

També són molt útils els **exercicis d'equilibri** que inclouen caminar de taló a punta, quedar-se drets sobre una cama, alçar els talons o caminar en línia recta.

Treball de flexibilitat de cama a braç, estiraments d'esquena en arc, o l'esquat de maluc.



1 dia de resistència, per a millorar la salut cardiovascular.

Activitats: córrer o trotar, nadar, anar en bicicleta, ballar, caminar a pas ràpid, pujar escales, saltar a la corda...

Busca una activitat rítmica i repetitiva que mantinga la freqüència cardíaca elevada durant un període prolongat.

Minimalisme

Com es pot aprendre a viure amb menys

Aprén minimalisme: viure amb menys per a un consum conscient. Descobrix com ho pots aplicar en la vida diària amb estos consells.

Beneficis del minimalisme: més enllà de tindre menys

- **Menys residus:** comprar només el que és necessari evita que molts productes acaben en abocadors.
- **Estalvi de recursos:** cada peça de roba, cada electrodomèstic o cada *gadget* que no adquirim significa menys aigua, energia i matèries primeres utilitzades.
- **Reducció d'emissions:** menys producció i transport es tradueix en menys gasos d'efecte d'hivernacle.
- **Impuls a l'economia circular:** el minimalisme fomenta reparar, reutilitzar i reciclar abans que rebutjar.

Què és el minimalisme

El minimalisme consisteix a reduir les coses supèrflues i quedar-nos les essencials. Esta pràctica no només aporta claredat mental i benestar, sinó que també ens fa disminuir la petjada ecològica. Cada objecte que comprem implica recursos naturals, energia per a fabricar-lo i transportar-lo i emissions. Si consumim menys, reduïm la pressió sobre el planeta.

Com es pot aprendre a viure amb menys: trucs i consells

- Revisa els teus hàbits de consum.** Pregunta't abans de comprar: ho necessite de veres?, puc reutilitzar alguna cosa que ja tinga?
- Opta per qualitat i durabilitat:** menys coses però millors, perquè duren més temps.
- Reduïx el plàstic i els paquets:** tria productes a granel o amb envasos reciclables.
- Digitalitza quan siga possible:** menys paper, menys tinta, menys impacte.
- Prioritza experiències sobre objectes:** viatges, temps amb amics, aprenentatge... generen menys impacte i més felicitat.

Minimalisme i benestar

Viure amb menys no significa renunciar, sinó guanyar espai, temps i tranquil·litat. Si reduïm el soroll material, connectem amb el que importa de veres: les persones, la natura i el nostre propi benestar.

Receptes de snacks casolans per a mascotes

Prepara snacks casolans i saludables per a les teues mascotes. Troba ingredients i receptes de qualitat en la tenda Consum més pròxima!

Aliments del súper que són segurs per a la nostra mascota

A les nostres mascotes els encanten els snacks, eixes llepolies i premis que els donem amb qualsevol excusa perquè sabem que els fan felices. I, com que estos snacks formen part de la seua alimentació diària, és fonamental que siguen saludables. La sort és que podem trobar aliments sans i aptes per a gossos i gats en el supermercat. Sense anar més lluny, en la tenda Consum més pròxima pots trobar aliments de consum humà, senzills i que inclús tens a casa, que faran les delícies de la teua mascota. Ací et deixem algunes idees d'aliments recomanables per al gos que pots trobar en el teu supermercat habitual: quefir natural, potes de gallina crues (congelades prèviament), carlota, plàtan, poma, sardines en oli, morelles de pollastre cuites... I si busques un "top 10" per al gos, demana a la carnisseria un os carnós de genoll de vaca i dona-li'l. Mai l'hauràs vist tan feliç. Algunes idees senzilles de snacks per al teu gat són les sardines en oli, el salmó a trossets, una poma, uns ous durs o uns daus de formatge fresc de cabra.

Beneficis dels snacks naturals davant dels processats

Els snacks casolans no només són deliciosos, sinó que aporten nutrients a les mascotes. És important tindre en compte que estos snacks s'han de restar de la quantitat de menjar diari del nostre animal per a no passar-nos-en amb les calories. Per exemple, les gominoles de caldo d'ossos són una font de col·lagen i enfortixen el sistema immunitari, el quefir és un probiòtic natural, la fruita aporta nutrients i hidratació i les sardines i el salmó afavorixen la musculatura per la proteïna i són font d'omega 3. No hi ha dubte, doncs, que un aliment natural sempre serà més sa i equilibrat per als nostres animals.

Idees de snacks casolans fàcils i saludables per a les mascotes

A més, pots preparar snacks casolans deliciosos, fàcils de fer i saludables, que encantaran a gossos i gats.

Ací et deixem algunes receptes:

- **Gominoles de caldo d'ossos:** fica en una olla amb aigua unes carcasses de pollastre, alguns ossos de boví, una maneta de porc i una safata de potes de gallina. Posa l'olla a foc fort sense tancar i, quan alce el bull, desbroma-la, afig-li un bon raig de vinagre de poma, tapa l'olla amb una tapa amb forats i bull-ho a foc lent entre 8 i 12 hores. Després d'este temps, cola el caldo i ompli'n uns motles de silicona per a fer-ne magdalenes de la mida que vulgues. Deixa que es refreden en la nevera.
- **Fetge deshidratat:** posa en la safata del forn la quantitat que vulgues de fetge de pollastre, a molt poca potència, durant bastant de temps. Ves vigilant el forn fins que el fetge es quede sec.
- **Puré de carabasseta i morelles:** posa carabasseta i morelles de pollastre tot trossetat en la picadora. Fica la mescla obtinguda en el seu joguet interactiu preferit.
- **Morelles cruixents:** fica en la fregidora d'aire una safata de morelles de pollastre a 180 graus, durant 15 minuts. Obri la fregidora, remena les morelles i cuina-les 10 minuts més, a 200 graus.

Aliments que has d'evitar en la dieta de la teua mascota

Els aliments que cal evitar amb les mascotes són els que els resulten tòxics, com ara la tomaca, les anous, l'alvocat, els xocolate o el raïm i les panses.

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



LEO
Soledad



FRANKY
Ari



TAKO
Sofia



TOBY
Iván



JAK i LOLA
Angie

Primera afaitada: tot el que n'has de saber

Aprén a afaitar-te per primera vegada amb seguretat: passos clau, trucs i cures per a evitar irritacions.

Durant les primeres afaitades, el borrisol no és abundant i quan passem la maquineta és molt important protegir-se la pell, a més d'arreglar experiències positives i fomentar-ne la pràctica.

COM CAL PREPARAR LA PELL ABANS D'AFAITAR-SE

Abans que res, per a la primera afaitada és important comptar amb la supervisió d'una persona amb coneixement sobre l'afaitat, una persona adulta que guie el principiant en la primera experiència. A partir d'ací, i per tal de preparar la pell, el primer pas serà obrir els porus aplicant aigua tèbia amb les mans o amb una tovalla calenta.

CURES POSTERIORES PER A EVITAR ROJORS I TALLS

Usant els productes recomanats o semblants, amb una supervisió adequada i amb paciència, ja ens haurem assegurat una primera afaitada precisa i sense talls. Però cal tindre en compte que l'afaitada acaba amb les cures posteriors a la retirada del borrisol.

Una loció facial o un postafaitat són grans aliats per a evitar irritacions: són opcions que s'han d'usar per a hidratar la pell i evitar molèsties posteriors. Si seguim estos passos, aconseguirem una afaitada sense complicacions en el durant ni en el després. És molt important practicar i ser pacients en el procés per a interioritzar les bones pràctiques i evitar males experiències.

Una volta superada la primera afaitada, cal tindre en compte que és una pràctica que sol anar augmentant de complexitat, a mesura que el borrisol s'endurix amb el pas del temps. Per això, és important tindre els productes adequats sense rebaixar les despeses.

CONSELLS PER A AFAITAR-SE PER PRIMERA VEGADA

Per a aconseguir tots els objectius que hem plantejat, és important tindre en compte els consells següents:

- **No afaitar a contrapel:** sempre cal afaitar en la mateixa direcció del creixement del pèl.
- **Fer cas de les recomanacions del fabricant** i no allargar la vida dels productes més de l'indicat.
- **Netejar les maquinetes i les fulles** després de l'afaitada perquè es conserven de forma correcta i sense danys.

Què necessites per a afaitar-te per primera vegada

Per a la primera afaitada es necessiten tant ferramentes d'afaitat com maquinetes, a més de rutines de cosmètica facial que convertisquen l'afaitada en una pràctica tan poc agressiva per a la pell com siga possible.

● **Maquinetes d'afaitar,** ja siguen d'un sol ús o de recanvis, però el més important és que estiguen afilades perquè rasuren el borrisol sense arrossegar l'arrel i evitar irritacions. Com més fulles tinga la maquineta, millor serà l'experiència d'afaitada, inclús si el capçal és flexible.

● **Espuma o gel d'afaitada,** amb el mateix objectiu que l'anterior. Estos cosmètics facials afavorixen que les fulles llisquen i respecten la pell durant les primeres afaitades.

● **Un truc molt poc estés és usar un raspall,** per exemple, de dents, per a retirar les restes de pèls que es queden entre les fulles, ja que molt sovint no s'eliminen amb tanta facilitat encara que remullem la maquineta sota un raig d'aigua. La idea és passar el raspall sobre les fulles d'esquerra a dreta sobre el capçal i, després, rentar la maquineta de nou.



NOTÍCIES *consum*



50 aniversari



Consum celebra els 50 anys d'història

L'any 2025 no ha sigut qualsevol any per a Consum. La Cooperativa ha celebrat cinc dècades d'història, des de l'obertura de la seua primera tenda a la localitat valenciana d'Alaquàs en 1975 fins a consolidar-se com la cooperativa més gran d'Espanya, integrant socis treballadors i socis clients en un projecte comú en què les persones són l'eix central de totes les decisions. El pastís, símbol universal de celebració, s'ha convertit en el fil conductor de l'aniversari, i ha representat la seua voluntat de compartir l'efemèride amb tots els que formen part de la seua història: treballadors, clients, proveïdors, franquiciats Charter, entitats socials i mitjans de comunicació. Este "gran pastís" ha anat prenent forma per mitjà de diferents esdeveniments i accions per a posar en valor la dimensió humana i participativa de la Cooperativa.

Les accions commemoratives de l'aniversari han culminat amb dos grans celebracions. La primera, amb el repartiment de més de huitanta mil racions de pastís entre treballadors i clients, pausant l'activitat de tota l'organització tant a les seues i plataformes com, de manera simultània, en les més de cinc-centes tendes Consum de la seua xarxa comercial. La Cooperativa ha posat el colofó de les celebracions de l'aniversari amb una gala en el Museu de les Ciències de València, al costat de més de mil dos-cents representants dels col·lectius que han fet possible els seus cinquanta anys d'història: socis treballadors i consumidors, organitzacions, entitats socials, mitjans de comunicació, proveïdors i franquiciats. Amb la celebració d'esta gran fita històrica, Consum ha reforçat el seu compromís amb les persones i ha convertit el cinquanté aniversari en una festa col·lectiva en què la unió, la proximitat i la participació han sigut els ingredients principals.

notícies

Ocupació

Consum i la Fundació "la Caixa" impulsen la inclusió laboral de col·lectius vulnerables gràcies al programa Incorpora

El conveni firmat per les dos entitats impulsa la integració sociolaboral de persones en situació de vulnerabilitat, especialment majors de quaranta-cinc anys, per mitjà del programa Incorpora de la Fundació. L'objectiu d'esta aliança entre Consum i la Fundació "la Caixa" és facilitar-los l'accés a un lloc de treball digne i adaptat a les aptituds i les motivacions de cada persona.



Creixement

Un nou supermercat a Catalunya i dos més a la Regió de Múrcia, les últimes obertures de l'any

La Cooperativa ha obert les portes de les últimes tendes de l'exercici a la localitat d'Olot (Catalunya) i a Cartagena i Múrcia (Regió de Múrcia). Amb estos centres es complixen les previsions per a 2025, amb l'obertura de diu nous supermercats propis a la Comunitat Valenciana (7), Catalunya (6), la Regió de Múrcia (3) i Andalusia (2). D'altra banda, Charter té una previsió de trenta-cinc noves tendes abans que acabe l'exercici, a finals de gener.



Qualitat

El compromís amb el segell de qualitat IGP Cítrics Valencians i la recuperació de varietats autòctones marquen la campanya de taronges d'enguany

Les taronges amb el segell de qualitat IGP Cítrics Valencians es comercialitzen en totes les tendes Consum de la Comunitat Valenciana fins al final de la campanya nacional de cítrics, prevista per al final d'agost de 2026. La Cooperativa reforça així el compromís amb els productes locals i de proximitat i esta temporada aposta, a més, per recuperar varietats històriques, com les taronges roges, cultivades tradicionalment a la Comunitat. Esta fruita té un alt contingut en vitamina C, fibra i antocianines, uns antioxidants naturals molt beneficiosos per a la salut.

Fa cinc anys que Consum treballa amb certificacions de qualitat com la IGP Cítrics Valencians i la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre Reserva de la Biosfera, i va ser la primera empresa de distribució a oferir la marca Taronja Valenciana, impulsada pel Consell Regulador i la Generalitat Valenciana.



Entrenosotros

magazin digital



 **consum**

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

