

Entrenosotros

Hoy comemos...

Los sabores de siempre, con menos calorías

Los frescos

Fresas: sabor, salud y propiedades

Cuidado infantil

Cómo cuidar la higiene bucal de los niños

A examen

La longaniza de Pascua y sus variedades regionales



Es eco, es lógico

Plantas en casa, ¿decoración o salud?

VIAJAR CON GUSTO

Sierra de Gúdar: guía de rutas y gastronomía local

Mascotas

Cuida el pelo de tu mascota: guía práctica y consejos

El tema del mes

Qué es la suplementación y cuáles son sus beneficios reales



EDITORIAL Consum

Estimados socios y socias:

Empiezan unos meses de transición. El invierno comienza a ceder dando paso a una nueva estación, más luminosa y con un ambiente renovado. Este momento del año invita a un ajuste progresivo, reflexivo y esencial para el equilibrio personal que, en muchas ocasiones, pasa por consolidar las promesas que nos hicimos hace unos meses con los propósitos del año nuevo.

Con la llegada de la primavera, los días empezarán a ser más largos y, con ellos, apeteecerán los planes al aire libre, como organizar una barbacoa. Por eso, en **Saber comprar** te detallamos todo lo que necesitas para triunfar en las brasas. ¡Toma nota y deleita a tus comensales! Si, de lo contrario, prefieres apurar los días de frío en casa, te vendrá bien conocer los beneficios de tener plantas en el hogar. ¿Sabías que pueden mejorar tu salud física y mental, regular el sueño y aumentar tu bienestar diario? Descúbrelo en **Es eco, es lógico**.

En **Hoy comemos**, te sorprenderemos con los sabores de siempre, pero icon menos calorías que nunca! Te proponemos recetas tradicionales reinventadas para un menú ligero y delicioso que cuida tu salud. Como complemento a una alimentación saludable, en los últimos tiempos la suplementación ha ido ganando adeptos, pero ¿qué tipos de suplementos existen? ¿Todo el mundo puede tomarlos? ¿Realmente necesitamos suplementarnos? En el **Tema del mes** profundizamos en estas y otras cuestiones y te contamos todo lo que hay que tener en cuenta a la hora de tomar suplementos nutricionales.

En **Viajar con gusto**, exploramos la sierra de Gúdar: conoce las rutas de senderismo que hay en esta zona de Aragón, así como la gastronomía local que no te puedes perder en esta región. También puedes viajar con el paladar, a través de los distintos tipos de longaniza de Pascua de algunas regiones de España. En **A examen** te detallamos los ingredientes, sabores y tradiciones locales de cada una de ellas.

¿Has oído hablar de las heridas emocionales de la niñez y cómo estas afectan a la vida adulta? En **Conócete** profundizamos en este tema para conocer cuáles son esas heridas y cómo influyen en el comportamiento, las relaciones y el bienestar emocional en la adultez.

También te puede interesar conocer las propiedades nutricionales de las fresas y sus beneficios para la salud en **Los frescos**, cómo cuidar el pelo de tus animales domésticos en **Mascotas**, cómo reducir y prevenir las ojeras en **Salud y belleza** o **Los 5 de** Sofía Ellar, una cantautora independiente con un fuerte enfoque de autoproducción y gestión y que, a la hora de hacer la compra, se define como una consumidora responsable y consciente.

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

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

Fresas: sabor, salud y propiedades



12 El tema del mes

Qué es la suplementación y cuáles son sus beneficios reales.

16 Viajar con gusto

Sierra de Gúdar: guía de rutas y gastronomía local.



19 Salud y belleza

Ojeras: cómo combatirlas y consejos para prevenirlas.

20 Es eco, es lógico

Plantas en casa, ¿decoración o salud?

21 A examen

La longaniza de Pascua y sus variedades regionales.

22 Saber comprar

Guía para una barbacoa perfecta.

24 Conócete

Heridas emocionales: qué son y cómo afectan.

26 Mascotas

Cuida el pelo de tu mascota: guía práctica y consejos.

28 Cuidado infantil

Cómo cuidar la higiene bucal de los niños.

30 Noticias Consum

- Consum abre 18 nuevas tiendas en 2025 y mantiene sus previsiones de crecimiento para este año.
- Consum sube el salario un 2,9% a toda su plantilla, más de 23.000 trabajadores.
- Más de 78,9 millones de euros en cheques y descuentos en 2025, un 13% más que el año anterior.
- La logística colaborativa de Consum, galardonada en los Premios CEL 2025.
- Juan Luis Durich, ganador del Premio Pepe Miquel por su trayectoria cooperativa.

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, desde finales de diciembre y de forma progresiva, las nuevas tarjetas de fidelización que enviamos a nuestros socios-clientes están fabricadas íntegramente con plástico 100% reciclado. Esta iniciativa es un paso más en nuestra voluntad de contribuir a una compra cada día más sostenible. ¡Juntos lo hacemos posible!

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 lláma.



Compartiendo trucos y consejos

¿Conoces algún truco de cocina, de hogar o de belleza, o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en comunicacioncorporativa@consum.es y podrás ganar un vale de **10 € o 20 €**, respectivamente.

Receta ganadora: Albóndigas de pollo y albaricoque ★★★★★

- Ingredientes:**
- 500 g de carne picada de pollo
 - 400 g de garbanzos cocidos
 - 400 g de tomate triturado
 - 50 g de pan rallado
 - 200 ml de caldo de verduras
 - 3 dientes de ajo
 - 2 albaricoques frescos
 - 1 huevo
 - 1 cebolla
 - 1 hoja de laurel
 - Aceite de oliva
 - Comino molido, sal y pimienta
 - Pimentón dulce y perejil fresco

Preparación:
Elabora las albóndigas echando en un bol la carne picada con el huevo, pan rallado, un ajo picado, perejil picado, sal, pimienta y comino. Remuévelo. Lava y deshuesa un par de albaricoques, córtalos en dados pequeños y añádelos a la mezcla, y con las manos forma albóndigas del tamaño de una nuez. Dora las albóndigas en una sartén con aceite de oliva hasta que estén doradas por fuera. Sofríe la cebolla y los ajos que te quedaban, bien picados, en una cazuela con un poco de aceite. Cuando la cebolla esté transparente, añade el tomate triturado, media cucharita de pimentón, la hoja de laurel, sal y pimienta. Cocina la salsa a fuego medio durante 5 minutos. Incorpora las albóndigas a la salsa y cocínalas a fuego medio hasta que estén hechas. Añade los garbanzos cocidos y déjalas 5 minutos para que se integren.

Matilde del Vigo Sánchez

Escuchando tu opinión en redes

f FACEBOOK
«Se ahorra comprando en Consum y más si usas la app (no esperéis al cheque en papel, con la aplicación se tiene más rápido).»

ig INSTAGRAM
«¡Felicidades a todos los compañeros y compañeras! ¡Fantástica apertura hoy! ¡Qué tienda más preciosa!»

X
«Enhorabuena a @Consum, que ha hecho un dossier brutal. Con propuestas de menú con los ingredientes necesarios y el vino que marida. ¡Muy útil! ¡Nos servirá!»

Los 5 de...

Sofía Ellar

Sofía Ellar es una cantautora independiente, formada en negocio y música, que desde 2017 ha publicado tres álbumes y múltiples *singles*. Con un fuerte enfoque de autoproducción y gestión, ha abrazado la conexión sincera con su audiencia y la repercusión social de su música, siempre ligada a causas sociales. A la hora de hacer la compra, Sofía se define como una consumidora responsable y consciente, que se para mucho a leer las etiquetas, intentando apostar siempre por lo eco, lo bio y por el producto de proximidad.



Por la realización de este reportaje, Sofía Ellar y Consum entregan 500 € a World Vision y Misión Evangélica Urbana de Valencia.

Limón. Un alcalinizante natural que nos ayuda a equilibrar el pH del cuerpo. Lo puedes tomar con agua tibia en ayunas para preparar tu cuerpo para la ingesta de nutrientes diaria. Además, es estupendo para aderezar muchas de las comidas.



Pavo. El pavo es una opción estupenda porque está dentro de las carnes más proteicas y eso nos da mucha fuerza a las que, como yo, entrenamos a diario y necesitamos ese aporte de energía.



1



4

Tomates cherry.

Si pueden ser de rama eco y bio, mejor que mejor. Partidos por la mitad, con sal y limón, me parecen perfectos como aperitivo, como parte de una ensalada, como plato único o incluso «mojados» en hummus.

Garbanzos.

La opción perfecta para preparar recetas proteicas, saciantes y saludables, desde un hummus casero hasta un aperitivo *crunchy*, algo que se puede hacer metiéndolos en el *airfryer* con un chorrito de sal y especias.



5

Aguacate. Un superalimento que nos aporta grasas saludables, que a las mujeres sobre todo nos vienen fenomenal. La mejor opción siempre es preparar un guacamole casero y utilizar los restos que se quedan pegados a la piel para elaborar una mascarilla de pelo casera. ¡Sirve para todo!



3



Los sabores de siempre, con menos calorías que nunca

La cocina tradicional es un pilar de nuestra identidad cultural y emocional, con platos que han estado presentes en nuestras mesas desde hace generaciones. Sin embargo, muchas de estas recetas aportan un exceso de calorías, grasas saturadas, sales y azúcares, además de un bajo contenido en fibra. El reto no consiste en renunciar a estos platos, sino en adaptarlos desde una perspectiva culinaria y nutricional. Existen algunas estrategias para conseguirlo:

- **Aumentar la proporción de verduras,** hortalizas o legumbres bien hidratadas —ingredientes de baja densidad calórica—.
- **Reorganizar la estructura del plato** para que el ingrediente principal sea el de mayor volumen y menor aporte energético.
- **Realizar sustituciones funcionales,** como emplear verduras trituradas para dar cuerpo, lácteos desnatados o bebidas vegetales sin azúcar para mantener la cremosidad, y especias o hierbas para potenciar el sabor sin añadir grasa.

Descubre recetas tradicionales reinventadas para un menú ligero y delicioso que cuida tu salud

SOPA DE COL CON ALUBIAS BLANCAS Y VERDURAS

Tiempo: 50 minutos

Ingredientes: (6 personas)

- 1 ½ litro de caldo de verduras casero
- 40 ml de aceite de oliva
- 300 g de alubias cocidas
- 140 g de puerro
- 120 g de cebolla
- 60 g de salsa de tomate
- 1 diente de ajo machacado
- 1 tallo de apio picado
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- Perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Cortamos la col en rodajas de unos 2 cm, separamos bien las hojas y las lavamos. Cortamos los puerros en rodajas de 1 cm y picamos muy fina la cebolla, el ajo y el apio. Calentamos dos cucharadas soperas de aceite en una cazuela honda o en una olla y sofreiremos durante 10 minutos a fuego bajo la cebolla, el ajo y el apio, removiendo de vez en cuando. Añadimos los puerros, la col, el tomillo y el romero, lo mezclamos bien y lo dejamos rehogar 10 minutos más. A continuación, añadimos el caldo de verduras y la salsa de tomate, salpimentamos y removemos bien todo el contenido, para que quede bien mezclado. Subimos el fuego hasta que empiece a hervir y lo dejamos cocer 30 minutos a fuego bajo y con la cazuela tapada. A los 15 minutos, incorporamos las alubias y retiramos las ramas de romero y tomillo. Lo rectificamos de sal si es necesario, ya que la col es bastante dulce. En el último momento, antes de servir, añadimos el perejil picado muy fino.

A diferencia de muchas sopas clásicas donde el protagonismo lo tienen los fideos o las grasas añadidas, aquí:

- **La verdura** es la base estructural del plato.
- **La alubia blanca** aporta cuerpo y proteína, sustituyendo el papel de otros ingredientes más calóricos.
- **El aceite de oliva** no actúa como ingrediente principal, sino como vehículo de sabor.

Energía: 231,3 kcal
Hidratos de carbono: 29,2 g
Azúcares simples: 4 g
Proteínas: 10,6 g
Grasas: 7,8 g
G. saturadas: 1,2 g
G. poli: 0,8 g
G. mono: 5 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 13,9 g

POTAJE DE GARBANZOS DE HUERTA Y PIMENTÓN

Tiempo: 30 min

Ingredientes: (4 personas)

- Agua o caldo vegetal casero
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de garbanzos secos (remoja la noche anterior)
- 240 g de zanahorias
- 150 g de patata
- 150 g de tomate maduro rallado
- 140 g de cebolla
- 100 g de espinacas frescas
- 70 g de puerro
- 1 g de pimentón dulce
- 1 g de comino o cúrcuma (opcional)
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto

Preparación:

Colocamos los garbanzos remojados en una olla con agua o caldo casero de

verduras, el laurel y una de las zanahorias en trozos grandes. Los cocemos hasta que estén tiernos.

En una sartén amplia, pochamos la cebolla, el puerro y el ajo con una cucharada de aceite a fuego medio-bajo. Añadimos el tomate rallado y lo dejamos reducir bien. Lo retiramos del fuego y añadimos el pimentón dulce, el pimentón ahumado y las especias. Removemos bien para que no se quemem. Incorporamos el sofrito a la olla de los garbanzos. Añadimos la patata chascada y la zanahoria restante en rodajas finas, y dejamos cocer todo junto 15-20 min. Retiramos un cazo de garbanzos con algo de caldo, lo trituramos y lo añadimos de nuevo al potaje para dar cuerpo sin añadir grasa. Incorporamos las espinacas y las cocinamos 2-3 minutos. Lo ajustamos de sal y, si se desea, justo antes de servir podemos añadir un hilo de aceite en crudo.

El resultado es:

- Un potaje **más voluminoso y saciante**, pero con menos calorías.
- Un **mayor aporte de fibra**, vitaminas y minerales.
- Un **menor contenido en grasas saturadas**.
- Un **sabor profundo**, especiado y reconocible como de potaje de siempre.

Energía: 429 kcal
Hidratos de carbono: 57 g
Azúcares simples: 10,4 g
Proteínas: 18 g
Grasas: 14,4 g
G. saturadas: 1,7 g
G. poli: 3 g
G. mono: 8,7 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 16,1 g



FLAN DE BONIATOS ASADOS Y HUEVO

Tiempo: 50 minutos

Ingredientes: (6 personas)

- 250 ml de bebida vegetal sin azúcar o leche semidesnatada
- 300 g de boniato
- 1 g de canela molida
- 3 huevos
- 1 tallo de apio picado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Ralladura de naranja o limón
- Sal

Preparación:

Asamos al horno los boniatos hasta que estén muy tiernos y ligeramente caramelizados. Esto concentra su dulzor natural. Los trituramos hasta obtener una textura muy fina, sin grumos. Batimos los huevos y les añadimos el puré, la leche, las especias y la pizca de sal. Vertemos la mezcla en moldes individuales o en uno grande

Los cocinamos al baño maría, a 160 °C, durante 35-45 minutos.

Los dejamos enfriar y los refrigeramos varias horas para que tomen consistencia.

El resultado es:

- Un postre **sin azúcar añadido** ni edulcorantes.
- Una **fuerza de proteína de alta calidad**.
- Un **alto aporte de fibra**.
- Un **dulzor suave**, real y no empalagoso.
- Una **textura cremosa y reconocible** como flan.

Energía: 96 kcal
Hidratos de carbono: 10,3 g
Azúcares simples: 3,5 g
Proteínas: 5 g
Grasas: 3,9 g
G. saturadas: 1,25 g
G. poli: 0,5 g
G. mono: 1,24 g
Colesterol: 104 mg
Fibra: 1 g



los frescos

FRESAS

Sabor, salud y propiedades

Bajas en calorías y ricas en vitamina C, las fresas son el aliado perfecto para tu salud cardiovascular y sistema inmune

La fresa tiene su origen en los bosques silvestres de Europa y América; por esta razón, muchos la engloban dentro del grupo de las frutas del bosque que conforman grosellas, frambuesas, moras, arándanos y bayas. Los primeros cultivos se conocen a partir del siglo xiv, cuando la corte francesa empezó a plantarlas por orden de la familia real. Después, el cultivo fue introduciéndose en otros lugares de Europa, sobre todo en Inglaterra. A partir del desarrollo industrial empezaron a crearse nuevos ejemplares procedentes de cruces entre fresas europeas y americanas, que dieron lugar a los actuales fresones. Son típicas de zonas húmedas y climas templados, y tienen su origen en la planta del fresal, una planta que pertenece a la familia de las rosáceas y al género *Fragaria*. A diferencia de lo que normalmente se piensa, las fresas no son el verdadero fruto del fresal, sino que sus frutos son los granitos que aparecen en su superficie.

En el mundo se conocen más de mil variedades, entre las que podemos destacar la **fresa europea**, por su pequeño tamaño, su delicadeza y su dulce sabor; la **fresa americana o fresón**, más grande y resistente, pero menos dulce, y las **fresas del bosque**, que por su origen silvestre son las más caras y difíciles de encontrar.

Su color y sabor la convierten en una fruta muy versátil en la cocina, sobre todo en repostería, pero también es ideal para remedios naturales por sus enormes cualidades nutritivas y terapéuticas.

En España, la provincia de Huelva es la más especializada en el cultivo de fresas y su producción representa más del 65% del volumen nacional. La comarca de El Maresme, en Barcelona, así como las zonas de Valencia y Extremadura, son otras regiones con importantes fresales.

Calorías de las fresas y su aporte energético

A la hora de comprar fresas, debemos tener en cuenta que es una fruta fácilmente perecedera y que no debemos dejar pasar muchos días para comerlas. Su mejor época de consumo va de **febrero a mayo**.

Tienen una gran cantidad de agua y, además, son alimentos **muy bajos en calorías**, ya que apenas aportan 27 kcal por cada 100 g; por tanto, son muy recomendables para aquellas personas que estén siguiendo alguna dieta de adelgazamiento.

También aportan fibra y tienen un elevado contenido en **vitamina C, ácido fólico y manganeso**.

Las fresas y sus beneficios esenciales

Las sustancias procedentes de las fresas son muy beneficiosas para nuestra salud. Una de las más importantes es la vitamina C, que ayuda a **fortalecer el sistema inmunológico** y es bueno para la **salud cardiovascular**.

Por otra parte, las fresas contienen **folatos**, muy beneficiosos para prevenir enfermedades cardiovasculares, aunque las personas alérgicas deben tener especial cuidado con el ácido salicílico, por la elevada cantidad de este elemento en las fresas.

Por último, las fresas son muy recomendables para las mujeres embarazadas, ya que poseen una **importante cantidad de ácido fólico**, un compuesto que favorece la multiplicación celular que tiene lugar en los primeros meses de gestación.

Un fruto muy versátil

Las fresas pueden consumirse de múltiples maneras: solas, en zumos, en granizados o acompañadas de zumo de naranja. Y si buscamos algo más dulce, podemos usarlas para elaborar tartas, cremas, confituras, helados e incluso como guarnición para carnes.



CONSEJOS DE COMPRA Y CONSERVACIÓN

- **Elegir los envases con los mejores ejemplares:** gruesos, brillantes y de apariencia fresca.
- **Si están maduras, consumirlas en seguida;** si no, conservarlas hasta un máximo de cinco días.
- **Guardarlas en la nevera o en un lugar fresco, oscuro y ventilado,** lo más esparcidas posible para que no se estropeen.
- **Antes de consumirlas,** lavarlas bien y retirarles la parte verde.
- **Evitar manipularlas en exceso** y dejarlas a remojo, ya que perderían su jugo.



Qué es la suplementación y cuáles son sus beneficios reales

En un mundo donde el ritmo de vida no siempre favorece una alimentación completa y equilibrada, la suplementación se ha convertido en una aliada cada vez más presente. Vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, ácidos grasos o extractos vegetales forman parte de estos suplementos diseñados para apoyar al organismo cuando la dieta no alcanza a cubrir todas sus necesidades o cuando se persigue un objetivo concreto de salud o rendimiento. Ya sean de origen natural o sintético, su función es clara: no sustituir la comida, sino complementarla de forma puntual y consciente.





Tipos de suplementos: naturales o sintéticos

A la hora de hablar de suplementación, una de las clasificaciones más habituales distingue entre suplementos naturales y sintéticos. Aunque ambos pueden cumplir una función similar, se diferencian principalmente por el origen de sus ingredientes y su forma de elaboración.

Los **suplementos naturales** se obtienen a partir de alimentos, plantas o fuentes biológicas, y en mayor o menor medida conservan la matriz natural del nutriente. Suelen aportar no solo el nutriente principal, sino también otros compuestos presentes de forma natural. Este tipo de suplementos suele asociarse a un enfoque más integral. Entre los más comunes se encuentran:

- **Vitaminas y minerales de origen alimentario**, extraídos de frutas, verduras o algas.
- **Extractos vegetales**, como cúrcuma, jengibre, té verde o ashwagandha.
- **Aceites y grasas naturales**, como omega-3 procedente de pescado o algas.
- **Proteínas naturales**, como suero de leche o proteína vegetal (guisante, arroz, soja...).
- **Probióticos y fermentos de origen natural**.

Los **suplementos sintéticos** se elaboran mediante procesos químicos o industriales que permiten aislar y reproducir nutrientes específicos con una dosis precisa y estandarizada. En muchos casos, la estructura química del nutriente es idéntica a la que se encuentra en la naturaleza. Este tipo de suplemento destaca por su control de calidad, estabilidad y precisión en la dosificación. Entre los más habituales están:

- **Vitaminas sintetizadas**, como vitamina C (ácido ascórbico), vitamina D o complejo B.
- **Minerales en forma de sales o quelatos**, como hierro, magnesio o zinc.
- **Aminoácidos aislados**, como leucina, glutamina o arginina.
- **Compuestos funcionales**, como creatina, cafeína o carnitina.
- **Ácidos grasos purificados**, como omega-3 concentrado.



Cuándo son necesarios los suplementos

Los suplementos son necesarios cuando la alimentación no logra cubrir ciertos requerimientos nutricionales o cuando existen condiciones específicas como deficiencias diagnosticadas, etapas vitales concretas (embarazo, envejecimiento), dietas restrictivas o una alta demanda física. En estos casos, su uso puede ayudar a prevenir carencias o apoyar la salud y el rendimiento.



ENTREVISTA

Elena Díez

Dietista-nutricionista clínica, colegiada por el CoDiNuCat (Collegi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya), especializada en patología digestiva, nutrición deportiva y oncología. Actualmente trabaja en centros de referencia de Barcelona como Dexeus, Clínica Diagonal y Núcleo Sarrià.

¿Crees que todo el mundo puede tomar suplementos?

No, la suplementación no es inocua y debe individualizarse. Cualquier suplemento debería estar indicado y monitorizado por un profesional sanitario (médico o dietista-nutricionista), ya que existen interacciones relevantes fármaco-suplemento y suplemento-alimento, además de riesgos por dosis inadecuadas o uso innecesario que hay que tener en cuenta.

Si sigo una dieta variada y saludable, ¿necesito suplementarme?

En general, no. Una dieta equilibrada y bien planificada debería cubrir las necesidades de macro y micronutrientes. En ausencia de patología, déficits diagnosticados, malabsorción intestinal u otras situaciones específicas, la suplementación no suele ser necesaria.

¿Los suplementos son equivalentes a los nutrientes obtenidos de los alimentos?

No. Los alimentos aportan nutrientes en una matriz compleja que incluye fibra, compuestos bioactivos y sinergias que no se replican en un suplemento o, al menos, no se puede replicar la absorción que nosotros hacemos de ellos. Por esta razón, siempre que sea posible, la prioridad debe ser cubrir las necesidades nutricionales a través de la alimentación y utilizar suplementos solo cuando la dieta no sea suficiente, poco viable o difícil.

¿Por qué la vitamina D y el magnesio son suplementos tan habituales?

La vitamina D presenta una elevada prevalencia de déficit en la población actual, especialmente en personas con baja exposición solar o épocas de invierno, y su suplementación puede ser útil cuando el déficit está confirmado vía analítica. El magnesio puede ser beneficioso en situaciones de estrés, calambres musculares o determinadas alteraciones neuromusculares, siempre que se determine que la ingesta es insuficiente o bien que hay una malabsorción de este mineral (si no, no es necesario).

Sierra de Gúdar: guía de rutas y gastronomía local

Explora la sierra de Gúdar: descubre rutas de senderismo, paisajes naturales y la gastronomía local que no te puedes perder en esta región



Rutas de senderismo en la sierra de Gúdar

Para todas las personas en busca de una actividad deportiva al aire libre, la Red de Senderos de la Comarca de Gúdar Javalambre cuenta con más de mil kilómetros de rutas señalizadas, perfectas para practicar el senderismo. Os proponemos algunas de las opciones más destacadas para descubrir:

Vía Verde Ojos Negros: la vía verde más larga de España, que conecta Teruel con Sagunto siguiendo el antiguo trazado del ferrocarril minero de la sierra Menera. Es ideal para hacer senderismo o sacar la bici de montaña a pasear.

Camino del Cid: un itinerario cultural e histórico basado en el *Cantar de mio Cid* y la figura de Rodrigo Díaz de Vivar. El tramo de la sierra de Gúdar es «La Conquista de Valencia», que pasa por Teruel, Castellón y Valencia. Las localidades destacadas de la ruta son La Puebla de Valverde, Mora de Rubielos, Rubielos de Mora, Noguerauelas, Linares de Mora y Mosqueruela. En este camino se pueden encontrar castillos medievales, masías fortificadas, paisajes de alta montaña y otro patrimonio histórico.

Ruta de los Guerrilleros: este sendero recuerda a los distintos movimientos guerrilleros ocurridos en la zona durante la historia, especialmente en épocas de conflicto. En estas rutas se atraviesan barrancos, pinares y pueblos con encanto y son lugares ideales para realizar un senderismo temático, con narrativa y rodeado de naturaleza.



Arriba, foto de la localidad de Mora de Rubielos; debajo, un hombre haciendo unas migas. En la foto de al lado, la localidad de La Puebla de Valverde, y a la derecha, un rico plato de setas guisadas, propias de esta época.





viajar con gusto

Camino del Santo Grial: una ruta cultural y de peregrinación que sigue el itinerario del Santo Cáliz hasta la catedral de Valencia. En la zona de Gúdar enlaza con Barracas y sigue por Caudiel, Jérica, Navajas y Segorbe hasta Valencia. Es una ruta dividida en siete etapas, que puede hacerse poco a poco a lo largo del año. Su atractivo son los paisajes de las sierras Calderona y Espadán, los monasterios históricos y el patrimonio religioso.

Pueblos y miradores que no puedes perderte

Cerca de la sierra de Gúdar puedes visitar los encantadores municipios de Rubielos de Mora y Mora de Rubielos, Valbona, Sarrión y Linares de Mora. Además, si buscas un híbrido entre lo urbano y lo rural, puedes visitar la ciudad de Teruel.

Si lo que buscas son miradores para disfrutar de las fantásticas vistas de la zona, te recomendamos los siguientes:

Mirador de las estrellas de Gúdar: en la localidad de Gúdar, ideal para el astroturismo por su escasa contaminación lumínica.

Mirador de la Peña de La Magdalena: sobre el núcleo urbano de Gúdar, a 1.629 metros de altitud, en un espolón rocoso que domina el valle del río Alfámbra. Ofrece vistas panorámicas espectaculares sobre el valle y la sierra de Gúdar. Es un lugar histórico, pues en la zona se encontraba un castillo islámico de los siglos XI y XII, con restos arqueológicos y la ermita de Santa María Magdalena.

Actividades al aire libre: naturaleza y aventura

En la sierra de Gúdar, la tranquilidad del paisaje puede dar paso a la emoción y la adrenalina.

Rutas sobre ruedas: explora estos parajes naturales en bicicleta de montaña o en quads, recorriendo senderos que atraviesan bosques, barrancos y miradores únicos.

Deporte blanco: cuando la nieve cubre la sierra, la estación de esquí de Valdelinares se convierte en el epicentro de la diversión invernal. Aquí podrás practicar esquí alpino o *snowboard* y disfrutar de actividades para toda la familia. Un entorno perfecto para quienes desean combinar naturaleza, aventura y deporte en cualquier época del año.

Dónde disfrutar de la gastronomía local de la sierra de Gúdar

La gastronomía de la sierra de Gúdar se caracteriza por sus platos de cuchara, sus guisos contundentes, carnes como el ternasco y el cabrito, sus embutidos artesanos,



Arriba, un puente en la Vía Verde Ojos Negros, ideal para hacer senderismo o recorrerla en bici; al lado, un plato de gachas típicas de la zona, y aquí a la izquierda, la pista de esquí de Valdelinares.

las setas y la trufa negra en temporada, reflejo de la tradición rural y del entorno de montaña. En cualquiera de sus pueblos pueden degustarse platos exquisitos, pero cada zona destaca por alguna especialidad.

En Gúdar, la cocina se centra en los productos de alta montaña, las carnes y las recetas típicas de la comarca; en Sarrión destaca especialmente la trufa negra, integrada en platos y preparaciones locales, mientras que en Mora de Rubielos se puede disfrutar de la cocina tradicional aragonesa, con guisos, carnes y tapas elaboradas con productos de proximidad.

Platos y postres típicos de la sierra de Gúdar

La sierra de Gúdar es un paraíso para los amantes de la cocina tradicional aragonesa. Aquí podrás saborear platos que son auténticos símbolos de la tierra:

- **Migas con uvas**, un clásico que combina sencillez y sabor.
- **Guisos caseros y gachas**, perfectos para los días fríos.
- **Ternasco de cordero**, la joya gastronómica de Aragón, que se prepara al horno o a la brasa.

Y para los más golosos:

- Postres tradicionales como la **cuajada** y los **buñuelos en fiestas**.
- **Repostería casera en restaurantes y casas de comidas**, donde encontrarás tartas y dulces elaborados según la tradición de cada pueblo. Cada bocado es un viaje por la magia de los postres típicos de España, con el toque único de la sierra de Gúdar.

salud y belleza



Ojeras: cómo combatirlas y consejos para prevenirlas

Conoce las causas de las ojeras y aprende métodos efectivos para reducirlas. Descubre tratamientos, remedios caseros y hábitos que ayudan a prevenirlas

POR QUÉ SALEN LAS OJERAS Y CÓMO AFECTAN A LA PIEL

La aparición de ojeras se debe a que la piel que rodea los ojos es hasta cinco veces más fina que la del resto del rostro, lo que permite que los vasos sanguíneos y los tejidos musculares se transparenten con mayor facilidad. Las principales causas que las provocan y las maneras cómo afectan a la piel son las siguientes:

- **La falta de descanso** provoca una dilatación de los vasos sanguíneos, lo que da una coloración oscura y opaca.
- **Una mala circulación sanguínea** genera congestión en los capilares del párpado inferior.
- **Envejecimiento:** con el paso del tiempo, nuestro cuerpo reduce de forma natural su producción de colágeno y elastina, lo que provoca que esa zona pierda volumen y se hunda, y se acentúen así las sombras bajo la cuenca ocular.

- Asimismo, **la retención de líquidos** o la inflamación de los tejidos cercanos pueden generar bolsas que proyectan una sombra adicional, haciendo que esta zona del rostro luzca más oscura de lo que realmente es.
- **Genética.** Es una de las causas más comunes: ciertas personas tienen mayor predisposición a producir pigmento en esa zona.
- **Exposición solar:** la radiación UV estimula la producción de melanina, oscureciendo las ojeras ya existentes.
- **Alteraciones hormonales:** los cambios durante el ciclo menstrual o el embarazo pueden influir en la aparición de estas sombras.
- **Hábitos tóxicos:** el tabaco afecta a la oxigenación de los tejidos, mientras que el alcohol favorece la deshidratación y la retención de líquidos.

CÓMO EVITAR LAS OJERAS: Hábitos, Tratamientos y Consejos Prácticos

Hábitos de vida

- **Descanso:** no solo importa dormir siete u ocho horas, sino la postura. Dormir boca arriba con una almohada extra evita que los fluidos se acumulen en los párpados inferiores.
- **Nutrición:** reducir el sodio para evitar la retención de líquidos. Aumentar el consumo de antioxidantes y alimentos con vitamina K (como el brócoli) fortalece las paredes de los vasos sanguíneos.
- **Fotoprotección:** usar un protector solar específico para ojos o gafas de sol con filtro UV.

Tratamientos dermocosméticos

- **Cafeína y árnica:** ideales para las ojeras vasculares (azuladas o moradas), ya que activan la microcirculación.
- **Vitamina C y niacinamida** para las ojeras pigmentadas (marrones), ya que aclaran la melanina y aportan luminosidad.
- **Retinol para ojos:** estimula la producción de colágeno para engrosar la piel fina y que los vasos sanguíneos no se transparenten tanto.

Remedios caseros y prácticos

- **Compresas frías:** aplicar hielo o una cuchara de metal fría durante diez o quince minutos ayuda a contraer los vasos sanguíneos y a reducir la inflamación de forma inmediata.
- **Bolsas de té verde:** sus antioxidantes ayudan a eliminar toxinas. Aplícalas húmedas y frías sobre los ojos durante cinco minutos.
- **Rodajas de pepino:** gracias a sus agentes calmantes, revitalizan la mirada y reducen la resequeidad en cinco o diez minutos.

TIPOS DE OJERAS Y CÓMO IDENTIFICARLAS

Ojeras transitorias.

Son las ojeras más frecuentes, y aparecen debido a la falta de sueño, el estrés o el cansancio físico. Suelen presentar un color azul u oscuro y van remitiendo con el paso de los días, pero siempre y cuando se vuelva a la rutina de descanso habitual.

Ojeras pigmentadas.

Estas ojeras son el resultado de una acumulación de pigmento oscuro (melanina) debajo de la piel. Pueden ser causadas por factores genéticos, la exposición al sol, el envejecimiento de la piel, alergias o irritantes cutáneos.

Ojeras vasculares.

Estas ojeras son causadas por la dilatación de los vasos sanguíneos debajo de la piel del contorno de los ojos. Esto puede dar lugar a una coloración azulada o morada en la zona. La genética, la piel delgada, la fatiga, el estrés, la falta de sueño y la mala circulación sanguínea pueden contribuir a este tipo de ojeras.

Ojeras hundidas.

Son el resultado de la pérdida de volumen en la zona del contorno, debido a que la grasa subcutánea disminuye y crea un hueco que proyecta una sombra oscura.

Ojeras por hinchazón.

La hinchazón debajo de los ojos puede hacer que la piel se vea más oscura y sombreada, y cree así la apariencia de ojeras. Esto puede ser causado por retención de líquidos, alergias, falta de sueño, consumo excesivo de alcohol, consumo excesivo de sal o cambios hormonales.

Plantas en casa, ¿decoración o salud?

Descubre los beneficios de tener plantas en casa: mejora tu salud física y mental, regula el sueño, purifica el aire y aumenta tu bienestar diario

Durante años, las plantas dentro de casa se han usado como elemento decorativo y de ornamentación en los hogares. Es durante los años sesenta cuando las plantas de interior empiezan su auge en los hogares como elementos decorativos. Esta tendencia permaneció hasta la llegada de las propuestas más minimalistas de decoración, pero ha cambiado de nuevo en los últimos años, tras numerosos estudios que certifican los beneficios de tener plantas en el hogar, ya que, además de ser un elemento decorativo, filtran y depuran el aire y mejoran el bienestar emocional.

Cómo las plantas mejoran tu bienestar emocional

Las personas tenemos la necesidad de conectar con la naturaleza, por lo que las plantas dentro del hogar hacen ese efecto de conexión, fomentando el bienestar emocional. Además, tener plantas o flores en casa hace que se cree una rutina de cuidado y vínculo con ellas.

Ayudan a poner el foco en las cosas y aprender a cuidar: al tener que establecer una rutina de cuidado con las plantas, nos ayuda a estar pendiente de ellas. Cuando las tenemos que regar, podar, limpiar las hojas o abonar, estamos pendientes de esa tarea y eso nos ayuda a concentrarnos y a estar presentes en lo que hacemos sin distracciones.

Reducen el estrés: el hecho de ver vegetación en el entorno del hogar reduce los niveles de cortisol y el estrés.

Mejoran el humor: al purificar el aire del hogar, eso influye directamente en el estado de ánimo, favoreciendo el buen humor.

Mejoran la autoestima: el cuidado de una planta y verla florecer gracias a los cuidados que le aportamos refuerza la autoestima y la sensación de competencia y utilidad.

Plantas que purifican el aire y protegen tu salud

La calidad del aire que respiramos tiene mucho más que ver con nuestra salud de lo que solemos imaginar. Afecta a cómo dormimos, a lo concentrados que podemos estar durante el día e, incluso, a nuestra sensación general de bienestar. Lo sorprendente es que, sin darnos cuenta, convivimos a diario con pequeñas partículas y sustancias presentes en el aire que pueden resultar perjudiciales. Estas cinco plantas nos ayudan a purificar el aire de nuestro hogar:

- **Sansevieria:** este tipo de plantas es de las más versátiles que vamos a encontrar de interiores, ya que no necesitan luz para sobrevivir. Está caracterizada como una de las mejores plantas purificadoras de aire para dormitorio, tanto por ser filtro de toxinas del aire como por su increíble capacidad de liberar oxígeno por la noche.
- **Potos:** es una planta que se adapta muy bien a los interiores, salones, pasillos, despachos, cocinas... Puede crecer como trepadora, pero también como colgante si se deja suelta. Sus hojas son capaces de neutralizar el benceno, el xileno y el formaldehído del aire, unas sustancias químicas que se forman en los hogares.
- **Espatifilio:** decorativa y fácil de mantener. Sus flores blancas florecen durante todo el año. Necesita tener luz, aunque no necesariamente una exposición directa. Uno de sus mayores beneficios es que tiene una gran capacidad para absorber el exceso de humedad de las casas, evitando así la formación de moho en las paredes. Actúa también como purificadora del aire.
- **Ficus robusta:** es una de las plantas más purificadoras de aire. Además, es resistente y muy fácil de mantener. Le gusta la luz, pero también estar en semisombra. El ficus, además de purificar, ayuda a las alergias, ya que limpia las sustancias nocivas de los productos de limpieza o los adhesivos que hay en el hogar y minimiza su efecto alérgico.
- **Helecho:** los helechos también entran dentro del grupo de plantas purificadoras de aire, y además tienen la capacidad de contribuir a la humedad en el ambiente, creando unos ambientes más frescos. Son de fácil mantenimiento, aunque necesitan luz indirecta y abundante riego.

Descubre los diferentes tipos de longanizas de Pascua según cada región. Conoce sus ingredientes, sabores y tradiciones locales

La longaniza de Pascua y sus variedades regionales

La longaniza de Pascua es mucho más que un embutido: es un símbolo gastronómico que acompaña nuestras meriendas durante la Semana Santa y Pascua. Aunque comparten una base común –carne magra de cerdo, sal y especias–, cada región le da su toque único. Hoy ponemos a examen algunas de sus variedades más representativas

Curiosidades históricas

- **Origen vinculado a la Cuaresma:** la longaniza de Pascua surge como alternativa tras los días de abstinencia de carne durante la Cuaresma. Era el primer bocado «festivo» que anunciaba el fin de la restricción.
- **Receta de aprovechamiento:** antiguamente, se elaboraba con los restos del cerdo tras la matanza invernal. Se dejaba curar para que aguantara hasta la primavera.
- **Símbolo de excursión al aire libre:** desde principios del siglo xx, se convirtió en el embutido estrella para las salidas al aire libre en Pascua, junto a la mona y el chocolate.

¿Por qué nos gusta tanto?

Además de su sabor, la longaniza de Pascua es sinónimo de tradición y convivencia; generalmente al aire libre. Es ligera, fácil de transportar y perfecta para compartir en las excursiones típicas de esta época del año.



Comunitat Valenciana La reina del aperitivo

En tierras valencianas, la longaniza de Pascua se caracteriza por su curado al aire y su sabor suave. Se elabora con carne magra y panceta, aderezada con sal y pimienta, y se deja secar hasta alcanzar una textura firme. Es la compañera ideal de la mona de Pascua y de las meriendas al aire libre.

Cataluña

Tradición con matices

En Cataluña, la longaniza de Pascua suele tener un punto más intenso de curación. Algunas versiones incorporan ajo y especias que le aportan carácter. Se consume en los días festivos junto a la coca de llardons o 'chicharrones' o en los típicos encuentros familiares.

Región de Murcia y Castilla-La Mancha

El toque tradicional

En estas regiones, la longaniza de Pascua mantiene la esencia clásica, pero con ligeras variaciones en el aliño. En Murcia se aprecia el uso de hierbas aromáticas, mientras que en Castilla-La Mancha se inclina por un perfil más sencillo, resaltando la calidad de la carne.

Andalucía

Guiño al chorizo

En Andalucía, la longaniza de Pascua se diferencia por su color rojizo intenso, que se debe al uso generoso de pimentón en el adobo, lo que le da un sabor más cercano al chorizo tradicional. Su curación es breve, buscando una textura tierna y jugosa. Es habitual tomarla en las meriendas de Pascua junto a pan casero y vino dulce.

Aragón

Sabor con personalidad

La receta aragonesa apuesta por una mezcla equilibrada de magro y grasa, con un toque de pimentón dulce que le da color y aroma. Su curación es más prolongada, lo que la convierte en una longaniza de sabor profundo, perfecta para quienes buscan intensidad.

Guía para una barbacoa perfecta

Los productos imprescindibles para disfrutar de un asado insuperable

Qué piezas comprar para tu parrillada: opciones y consejos

Una barbacoa exitosa empieza con una buena planificación, eligiendo bien qué productos comprar y pensando cómo se van a cocinar. A modo de aperitivo y, para empezar, **el chorizo, la morcilla, la panceta y las alitas de pollo** son una muy buena opción: se cocinan rápido (brasa rápida) y calman el hambre mientras se preparan los cortes grandes. Las **morcillas de cebolla** son ideales porque no se secan tanto como las de arroz. El **chuletón** o el **entrecot** son los protagonistas de la barbacoa por su sabor y jugosidad. Pero si piensas en algo más típico para hacer en casa, sin duda, la mejor opción son las **chuletitas de cordero**: sabrosas, fáciles de comer y muy rápidas de cocinar. También puedes incluir unas **tiras de churrasco**, ideales para los que prefieren un sabor más intenso. Ten presente los imprescindibles: el **secreto** y la **presa ibérica** son las mejores piezas, porque su grasa infiltrada evita que se sequen. Las **costillas de cerdo** también son un éxito asegurado si se hacen a fuego lento e indirecto para que la carne se desprenda del hueso. Finalmente, otros básicos pueden ser las **hamburguesas**: las de pollo son ideales para niños y grupos grandes, y las de vaca madurada aportarán un toque gourmet.

Los aderezos ideales para realzar tus asados

Salsa alioli: se conoce también como ajoaceite. Es una de las salsas para barbacoa más fáciles: se elabora batiendo ajo bien machacado, huevo, zumo de limón, aceite de oliva y un poquito de sal. El resultado es una deliciosa salsa para acompañar carnes.

Salsa barbacoa: haciendo honor a su nombre, no puede faltar en tu barbacoa. Indiscutible para costillas y hamburguesas, con su equilibrio dulce, ahumado y a veces picante, entre sus ingredientes se encuentra el ketchup o el tomate triturado, cebolletas o cebollas, ajo, azúcar moreno (o miel), aceite de oliva y, de forma opcional, pimienta, tabasco y pimentón dulce o picante.

Salsa romesco: esta salsa, que se utiliza tradicionalmente para acompañar los *calçots*, puede ser otra opción asombrosa para acompañar las carnes y vegetales de la barbacoa. Se elabora con tomate, ajo, almendras y avellanas tostadas, pan, agua, vinagre, aceite de oliva y el ingrediente clave, las ñoras (un pimiento picante que se utiliza seco para condimentar en el área mediterránea).

Salsa chimichurri: es la estrella de los asados argentinos. Esta salsa casera se realiza a base de perejil, ajo, orégano, vinagre, aceite y chile molido. Ideal para cortes de carne jugosos.

Mojo picón: joya culinaria de las Islas Canarias, esta salsa especiada está hecha de una sencilla base de aceite, ajo y sal. Y si quieres preparar el *mojo picón* colorado, añádele pimentón y comino. ¡Es ideal tanto para las carnes como para las patatas! Si haces una barbacoa de pescado, puedes elaborar una salsa verde para carne a base de *mojo picón* en la que solo tendrás que sustituir el pimentón por un manojo de cilantro.

Verduras más recomendables para cocinar a la brasa

- **Pimientos**: en cualquiera de sus variedades, el pimiento es ideal para cocinar a la barbacoa. No obstante, su tiempo de cocción es uno de los más largos debido a su dureza, así que deberá ser una de las primeras verduras a poner en el fuego.
- **Patatas**: cocinarlas a la barbacoa es todo un acierto, ya que están deliciosas y son el acompañamiento perfecto tanto de otras verduras como de la carne. Eso sí, conviene cocerlas previamente; de esta forma, la parrilla les proporcionará color y un toque crujiente.
- **Berenjenas**: son una de las verduras a la barbacoa más socorridas. Tanto su textura como su sabor permiten usarlas como ingrediente adicional, o bien como protagonistas de numerosos platos. Córtala en rodajas y en tan solo unos 4 minutos por cada lado tendrás la berenjena preparada.
- **Maíz**: un excelente complemento de la carne es la mazorca de maíz. Coloca cada mazorca en la parrilla durante 10 minutos y podrás disfrutar de una opción irresistible.
- **Alcachofas**: cocinadas a la brasa adquieren un ligero sabor ahumado y una textura tierna por dentro y crujiente por fuera. Aderézalas con aceite de oliva y sal y estarán deliciosas.
- **Setas**: con una textura similar a la del pollo, las setas son uno de los mejores vegetales para la barbacoa. De hecho, este ingrediente puede convertirse en el rey de cualquier comida.
- **Espárragos**: los espárragos trigueros frescos quedan riquísimos cuando se cocinan a la parrilla con un poco de sal y aceite de oliva. Además, tienen fuertes propiedades diuréticas y apenas requieren tiempo de cocción en la barbacoa.
- **Tomates**: su toque jugoso es el complemento perfecto para la carne, ya que proporciona un sabor único a las parrillas. Eso sí, debido a la cantidad de agua que contienen, deberás asegurarte de cocinarlos correctamente por ambos lados.
- **Cebollas**: tanto la cebolla, como los puerros y los *calçots*, estos últimos muy populares en Cataluña, son ideales para tu barbacoa, ya que su sabor dulce no solo es un verdadero deleite en el paladar, sino que también es potenciador de otras comidas.

Heridas emocionales

Qué son y cómo afectan

Descubre cómo las heridas emocionales de la niñez influyen en tu comportamiento, relaciones y bienestar emocional en la adultez, y aprende a reconocerlas



¿Alguna vez te has preguntado por qué una pequeña crítica de tu jefe te paraliza por completo? ¿O por qué sientes un pánico desproporcionado cuando tu pareja tarda en responder a un mensaje? A menudo, nos culpamos por ser demasiado sensibles o intensos, sin entender que, en realidad, no está reaccionando el adulto que somos hoy, sino la niña o el niño que fuimos.

Caminamos por la vida adulta creyendo que hemos dejado la infancia atrás, pero la neuropsicología moderna nos confirma algo sorprendente y a la vez retador: como titula su libro Van der Kolk, El cuerpo lleva la cuenta. Lo que no se resolvió en los primeros años de vida no desaparece, se esconde en nuestro sistema nervioso esperando a ser visto.

Qué son las heridas emocionales de la niñez

No estamos hablando necesariamente de grandes catástrofes, como abusos o negligencias graves. Expertos como el Dr. Gabor Maté, referente mundial en trauma y adicción, explican que el trauma no es solo lo malo que nos pasó, sino también «lo bueno que no nos pasó».

Las heridas emocionales son huellas neurológicas y psicológicas dejadas por necesidades no satisfechas en etapas críticas del desarrollo. Si te faltó validación, seguridad, autonomía o afecto físico, tu cerebro interpretó ese déficit como una amenaza a tu supervivencia. Para protegerte, desarrollaste mecanismos de defensa. Esos mecanismos, que te salvaron de niño, son los que, a menudo, te limitan de adulto.

EL MAPA DEL DOLOR: tipos de heridas

Aunque cada historia es única, la psicología ha identificado patrones comunes. El modelo más extendido (popularizado por autores como Lise Bourbeau) clasifica estas experiencias en cinco heridas fundamentales, cada una con su propia «máscara» o defensa:

- 1. Por abandono:** surge ante la falta de presencia física o emocional de los cuidadores. El adulto con esta herida teme a la soledad y tiende a desarrollar dependencia emocional, buscando desesperadamente validación externa para sentirse seguro.
- 2. Por rechazo:** ocurre cuando el niño sintió que su existencia no era bienvenida o aceptada. De adulto, la defensa es la huida o el aislamiento. Son personas que prefieren no vincularse para no sufrir el dolor de ser rechazadas de nuevo.
- 3. Por humillación:** nace cuando el niño fue ridiculizado o avergonzado por sus necesidades o cuerpo. Genera adultos que, inconscientemente, buscan cuidar a todos menos a sí mismos, olvidando sus propias necesidades para «ser útiles» y evitar la vergüenza.
- 4. Por traición:** aparece cuando las figuras de apego no cumplieron sus promesas o rompieron la confianza. El adulto se vuelve controlador y desconfiado, creyendo que, si no supervisa todo, será lastimado nuevamente.
- 5. Por injusticia:** se forma en entornos fríos y autoritarios en donde se exigía rendimiento sobre afecto. Crea adultos rígidos y perfeccionistas, desconectados de sus emociones para ser «correctos» y evitar problemas.

Cómo afectan en la vida adulta

Como explica el psiquiatra Van der Kolk en su libro anteriormente citado, cuando una herida se activa, la parte racional de tu cerebro se apaga temporalmente y entramos en modo supervivencia. Esto se traduce en:

- **Relaciones tóxicas:** repetimos patrones familiares dolorosos porque, paradójicamente, lo conocido nos resulta más seguro que lo desconocido.
- **Autosabotaje:** el miedo al éxito o a ser visto puede frenar nuestra carrera profesional.
- **Síntomas físicos:** la ansiedad crónica, los problemas digestivos o la fatiga suelen ser manifestaciones somáticas de emociones reprimidas.
- **Desregulación emocional:** tenemos reacciones explosivas (ira desmedida) o implosivas (depresión y apatía) ante detonantes cotidianos.

El camino de regreso a nosotros: reconocer y sanar

La buena noticia es que la neuroplasticidad nos permite sanar. No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos cambiar la relación que tenemos con él.

El primer paso no es superarlo, sino reconocerlo

Sanar implica:

Autoconciencia («mindfulness»): observa tus reacciones. Cuando sientas una emoción desbordante, pregúntate: «¿qué edad siento que tengo ahora mismo?». Si te sientes pequeño, indefenso o aterrorizado, es tu herida hablando.

Validación: deja de juzgarte. En lugar de decirte «qué tonto soy por llorar», dite: «es normal que me sienta así porque esto me recuerda a cuando nadie me escuchaba».

«Reparenting» (re crianza): conviértete en el padre o madre que tu niño interior necesitó. Aprende a darte a ti mismo la seguridad, el límite y el amor que faltaron entonces.

Sanar las heridas de la infancia es el acto de amor propio más valioso que puedes realizar.

No lo haces para culpar a tus padres, sino para liberar a tu «yo» adulto y, finalmente, tomar el timón de tu propia vida.

Cuida el pelo de tu mascota: guía práctica y consejos

Aprende a cuidar el pelo de tu mascota con consejos de higiene, cepillado y nutrición. Mantén su pelaje sano y brillante

mascotas

Pelo de perros: cuidados para cada tipo

El pelaje de los perros dice mucho de su estado de bienestar. Un manto de pelo abundante y brillante es una clara señal de buena salud, pero, a la hora de cuidar el pelo de nuestro perro, se ha de tener en cuenta que cada raza tiene un pelo diferente, pues no requerirá el mismo cuidado el pelaje corto de un galgo que el pelo rizado de un caniche o el pelo largo de un pastor alemán.

- **Lo más importante**, y en donde se aprecia una gran diferencia en el pelaje de los perros, es **seguir una alimentación de calidad**: la dieta BARF o natural, cocinada con todos los nutrientes necesarios, será siempre la gran aliada de un pelaje sano.
- **Bañar al perro cada uno o dos meses**, con un champú específico de pH neutro.
- **Un cepillado suave diario para eliminar ácaros**, impurezas y la descamación propia de la piel, y mantener el pelo limpio.
- Para perros de pelo largo es recomendable **acudir regularmente a la peluquería canina** para cortarles el pelo, o unos cepillados especiales para evitar nudos y enredos.

Los perros mudan el pelo en primavera y otoño para adecuarlo a la climatología de cada estación. Es un proceso que se realiza de manera natural, así que, por nuestra parte, bastará con cepillar al perro de manera habitual y barrer la casa más a menudo.

Con la muda, el pelo de invierno protegerá al animal del frío y el pelo de verano le protegerá del calor. Por eso, es fundamental no interferir en la muda del pelaje y, sobre todo, nunca rapar al perro, puesto que se le desprotege y se deja la piel a expensas del frío y del calor.

Pelo de gatos: cómo mantenerlo sano y brillante

Los gatos son muy limpios y ellos mismos lavan su pelaje, pero si queremos ayudarles para evitar que traguen demasiado pelo, es recomendable cepillarlos, al menos, dos veces por semana.

Además, si queremos que su pelaje luzca sano y brillante, una alimentación basada en comida real, ya sea cruda o cocinada, rica en omega-3 y en nutrientes, será la clave para su salud y la de su pelo.

En cuanto a las mudas, solo debemos aumentar el cepillado y es importante estar pendientes de que las bolas de pelo que van tragando no les provoquen ningún problema en el estómago ni en el intestino.

Pelo de conejos: mantén su pelaje perfecto

Al igual que con los perros y gatos, cada especie de conejo necesita unos cuidados especiales, pues no es lo mismo un conejo de angora con un pelaje largo y espeso, que requerirá más dedicación a la hora de cepillarlos para mantenerlo limpio y sin enredos, que un conejo común, con su pelaje corto y sencillo de cuidar.

Cómo proteger a tu mascota de parásitos en el pelaje

La **desparasitación** externa de un animal de compañía es fundamental, no solo para él, sino también para la salud de los humanos.

Garrapatas, pulgas y otros parásitos pueden introducirse en el pelaje del animal para picarle, lo que puede producir enfermedades graves como rickettsia, erliquiosis o una fuerte dermatitis.

Para prevenirlo, sobre todo en primavera, existen productos muy efectivos, como **collares, pipetas y pastillas**. Además, siempre hay que revisar a los animales tras una salida al campo y evitar zonas poco transitadas, ya que tanto pulgas como garrapatas viven en las plantas a la espera de un perrito peludo y calentito al que subirse.

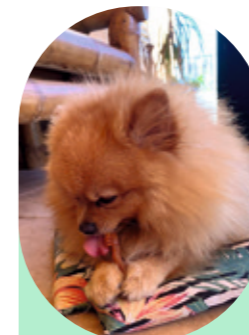
Consejos básicos para conejos:

- **La alimentación es siempre la clave**; así que un heno de alta calidad para conejos será siempre el mejor aliado para el mantenimiento del pelaje.
- **Cepillado semanal**, dependiendo de la raza, pero como mínimo dos veces a la semana. El cepillo debe ser de cerdas suaves.
- **Cuidar la temperatura del hogar** para que no haya cambios bruscos.
- **Viene bien darles un masaje**, muchas caricias y algunos mimos.
- Y cuando llega el momento de la muda estacional de pelaje, en primavera y otoño, y que suele durar entre dos y seis semanas, hay que **cepillarlos a menudo** para evitar problemas digestivos al formarse bolas de pelo que los conejos pueden tragar por su autolimpieza.

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



THOR
Elena



TEDDY
Neus



NONETA
Irene



CANDELA
Samuel



COCO
Nerea y Alejandro

Cómo cuidar la higiene bucal de los niños

Aprende cómo cuidar la higiene bucal de los niños paso a paso. Consejos prácticos sobre cepillado, hábitos diarios y prevención de caries desde pequeños

cuidado infantil

Por qué es importante la higiene bucal en niños

Una boca sana es crucial para el bienestar general de un niño y puede ayudar a prevenir problemas dentales, como las caries. Por eso resulta fundamental educar a los niños sobre la importancia de mantener una buena higiene bucal: se debe crear el hábito desde pequeños para que tengan esa rutina de limpieza bucal diaria.

El cepillado con pasta dental (en especial, la pasta dental con flúor) ayuda a:

- Eliminar la placa dental
- Prevenir las caries
- Promover la remineralización (fortalecimiento del esmalte atacado por los ácidos)
- Limpiar y pulir los dientes
- Eliminar las manchas de los dientes
- Refrescar el aliento

Consejos para mantener la dentadura de tus hijos sana

Es importante que los niños aprendan a cepillarse los dientes de manera correcta. Cuando son pequeños debemos estimularlos como algo divertido y positivo:

- **Usa música:** busca canciones infantiles sobre cepillado o pon música que dure dos minutos, que es el tiempo de duración correcto del cepillado. También puedes comprarles un reloj de arena para que ellos lo calculen solos.
- **Predica con el ejemplo:** cepíllate tú también y deja que te imiten para que vean cómo se hace.
- **Utiliza un cepillo y una pasta adecuados:** elige los de sus personajes favoritos para motivarlos.

Consejos para menores de 3 años

1. **Coloca al niño de espaldas a ti,** con su cabeza en tu pecho.
2. **Cepilla en un ángulo de 45°** el interior, el exterior y la superficie de mordida de cada diente con movimientos circulares o de barrido.
3. **No debemos olvidar la lengua.**
4. **Cuando pasen 2 minutos,** debe escupir el exceso de pasta y enjuagarse con agua

Cuándo empezar con la higiene bucal infantil

Niños menores de 3 años

- **Antes de salir los dientes:** limpiar las encías con una gasa húmeda tras las tomas.
- **Primeros dientes:** cepillar suavemente con cepillo pediátrico y agua, o pasta con 1.000 ppm de flúor (del tamaño de un grano de arroz). Escupir, no enjuagar.
- **Cepillado:** mínimo 2 veces/día, supervisado por padres.

Niños pequeños (de 3 a 6 años)

- **Pasta:** con 1.000 ppm de flúor, cantidad del tamaño de un guisante.
- **Técnica:** cepillar todas las caras (interior, exterior y mordida) y la lengua con movimientos circulares suaves, durante al menos 2 minutos.

Niños mayores (desde 6 años)

- **Pasta:** pueden usar pasta para adultos (1.450 ppm de flúor), cantidad del tamaño de un guisante.
- **Enjuague:** pueden empezar a usar enjuague sin alcohol.
- **Cepillo:** cambiarlo cada tres meses.

Pasta y cepillo adecuados según la edad

- **Cepillo:**
 - **Cerdas:** siempre suaves o extrasuaves para proteger encías y esmalte.
 - **Cabezal:** pequeño para que llegue a todas las zonas.
 - **Cambio:** reemplazar el cepillo cada tres o cuatro meses.
 - **Mango:** adecuado para que la sujeción sea firme.
 - < 3 años: un mango que el adulto agarre bien (manual)
 - 3-6 años: uno ergonómico que puedan manejar (manual o eléctrico adaptado)
 - > 6 años: uno que se ajuste a su mano para fomentar la autonomía

Pasta de dientes:

- **Con flúor:** es eficaz para combatir la placa y las caries, además de limpiar y pulir el esmalte dental.
- **Sin flúor:** esta opción va ganando adeptos. Tiene la misma eficacia que el flúor, pero no previene las caries. Algunos ejemplos son la pasta de nim y granada, la pasta de dientes de aloe vera y la pasta de dientes orgánica.

Hábitos diarios para unos dientes sanos



- **Periodicidad:** los dientes deberían lavarse, al menos, tres veces al día, o después de cada comida, incluido el almuerzo y la merienda.
- **Duración:** hay que cepillar los dientes durante, al menos, dos minutos, y realizar un enjuague bucal en función de cada edad.
- **Crear el hábito:** debemos dejar que los niños practiquen, permitiéndoles que lo intenten solos, pero con supervisión y refuerzo.
- **Supervisión:** especialmente hasta que tengan siete u ocho años, supervisa que lo hagan bien.

Además de la higiene, la dieta es muy importante para tener unos dientes sanos, por lo que se debería limitar el consumo de azúcares y snacks procesados y fomentar las frutas, verduras, agua y leche. También debemos acudir con los niños al dentista de manera regular para comprobar que todo esté correcto.



NOTICIAS Consum



Crecimiento

Consum abre 18 nuevas tiendas en 2025 y mantiene sus previsiones de crecimiento para este año

Un nuevo supermercado en la pedanía murciana de Torregüera completó en diciembre las dieciocho aperturas previstas para el ejercicio 2025. Para este nuevo ejercicio 2026, prevé mantener el ritmo de aperturas de estos últimos años con dieciocho nuevos establecimientos propios.

La tienda de Torregüera cuenta con más de 1.400 m² y está ubicada en la avenida de San Javier, s/n. Se trata de una zona sin otros supermercados Consum ni Charter cercanos. La nueva tienda dispone de un equipo de 34 trabajadores, todos ellos residentes en la localidad y poblaciones cercanas, en una apuesta por la creación de empleo local y de calidad. El centro dispone de 89 plazas de parking con dos puntos de recarga para vehículos eléctricos. El objetivo de abrir dieciocho nuevos establecimientos en 2025 ha sido cum-

plido por Consum, incluyendo siete en la Comunitat Valenciana, seis en Cataluña, dos en Andalucía y tres en la Región de Murcia. Entre ellos, destacan los nueve supermercados adquiridos a Kuups Design International, que operaban bajo la enseña Economy Cash, y el de Xàtiva, procedente de la red Vidal Tiendas. En la Comunitat Valenciana, las nuevas tiendas se abrieron en Massanassa, Sueca, Torrevieja, Xàtiva, Aldaia, Alaquàs y Gandia. Cataluña también ha sido protagonista con aperturas en Mataró, Amposta, Terrassa, Lleida, Vilanova i la Geltrú y Olot. En Andalucía, Consum ha sumado dos nuevas tiendas en Albox y Almería. Por último, en la Región de Murcia, se han inaugurado supermercados en Caravaca y Cartagena, y este último de Torregüera.



Bienestar

Consum sube el salario un 2,9% a toda su plantilla, más de 23.000 trabajadores

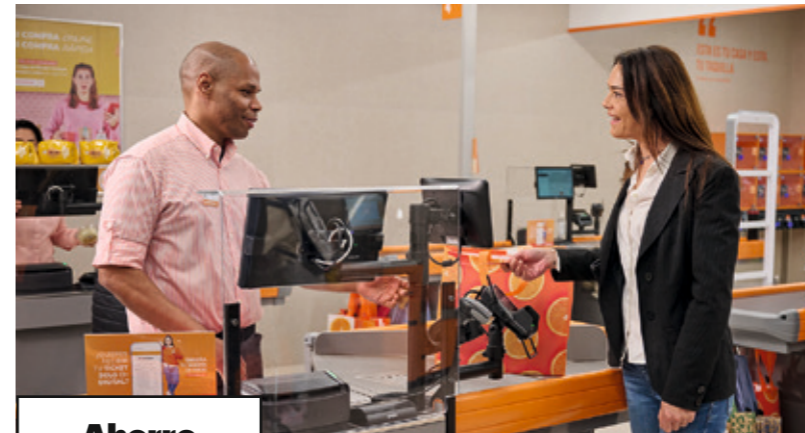
La Cooperativa ha subido el salario un 2,9% a toda su plantilla. La medida, aprobada por la Cooperativa para mejorar el poder adquisitivo de la plantilla, afecta al 100% de los trabajadores, más de 23.000 personas. El incremento representa una inversión de más de 22 millones de euros.

Además, y como medida de solidaridad retributiva, la Cooperativa ha decidido aplicar un incremento adicional al personal operativo. Con este aumento complementario, la subida salarial supondrá un incremento del 3,44%, que representa un aumento mínimo por socio trabajador de 643 euros brutos al año, situándose el salario mínimo de acceso a la Cooperativa del personal socio en 19.318 euros brutos anuales.

Con esta mejora, toda la plantilla de Consum ha acumulado un incremento salarial del 20% en los últimos cuatro años. En 2022, la Cooperativa aplicó una subida de un 9%, la más significativa de los últimos veinte años, y en 2023 y 2024, un incremento de un 3,6% en ambos casos.

Los socios trabajadores son propietarios de la Cooperativa, por lo que se implican en la gestión y se reparten los beneficios.

Por ello, además del salario, perciben anualmente el retorno cooperativo que les corresponde de los resultados, junto con los intereses por sus aportaciones obligatorias al capital social. En 2025, se repartieron 125 millones de euros, de los que 65,3 millones corresponden al reparto de resultados cooperativos entre los socios trabajadores y 59,7 millones, a primas por objetivos.



Ahorro

Más de 78,9 millones de euros en cheques y descuentos en 2025, un 13% más que el año anterior

A lo largo de 2025, Consum entregó 78,9 millones de euros en cheques y descuentos en 2025, lo que supone un incremento del 13% respecto al año anterior. Los socios-clientes de Consum han canjeado cheques por valor de 63,2 millones de euros, marcando un crecimiento del 12% respecto a 2024.

El ahorro medio por hogar ha crecido hasta alcanzar los 35,5€, lo que representa un aumento del 7,3% respecto a 2024. En 2025, han sido

más de 2,2 millones los hogares que se han beneficiado de descuentos, un 5,4% más que el año anterior.

En los últimos años, la Cooperativa ha estrechado su colaboración con los proveedores para ofrecer de manera conjunta más opciones de ahorro a los socios-clientes en un mayor número de referencias y en diferentes categorías, con el objetivo de favorecer una cesta completa y saludable adaptada a distintas familias y necesidades.

Innovación

La logística colaborativa de Consum, galardonada en los Premios CEL 2025



La Cooperativa ha sido distinguida con el Premio CEL Excelencia Logística en la última edición de los Premios CEL, organizados por el Centro Español de Logística (CEL) y que reconocen las mejores prácticas, proyectos innovadores y trayectorias profesionales que marcan el presente y el futuro de la gestión de la cadena de suministro en España.

El Premio CEL Excelencia Logística ha sido concedido a Consum por su proyecto «Sincronía logística: Excelencia colaborativa para una cadena de suministro eficiente y sostenible», que pone en valor la colaboración entre los distintos actores de la cadena para mejorar la eficiencia operativa, reforzar la sostenibilidad y garantizar un servicio óptimo al cliente.



Trayectoria

Juan Luis Durich, ganador del Premio Pepe Miquel por su trayectoria cooperativa

La Confederació de Cooperatives de la Comunitat Valenciana (CONCOVAL) ha reconocido con el Premio Pepe Miquel en la categoría de «Trayectoria cooperativa» a Juan Luis Durich, director general de Consum entre 1993 y 2024. CONCOVAL destaca la carrera profesional de Durich y el equilibrio entre beneficio económico y compromiso social que alcanzó la Cooperativa durante su etapa. La Universitat de València también ha sido galardonada en esta XVI edición, en la categoría de «Comunicación responsable».

El jurado de los Premios Pepe Miquel considera que Durich representa una figura clave en la defensa y evolución del cooperativismo valenciano y estatal, al conseguir convertir a Consum en una de las grandes referencias del sector de la distribución alimentaria en España. Además, destaca entre los logros de su trayectoria el fomento de la innovación social y de políticas pioneras de conciliación, como la semana laboral de cinco días.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

