

Entrenosotros

Hui mengem...

Els sabors de sempre, amb menys calories

Els frescos

Maduixes: sabor, salut i propietats

Cura infantil

Com cal cuidar la higiene bucal dels xiquets

A examen

La llonganissa de Pasqua i les seues varietats regionals



És eco, és lògic

Plantes a casa, decoració o salut?

VIATJAR AMB GUST

Serra de Gúdar: guia de rutes i gastronomia local

Mascotes

Cuida el pèl de la teua mascota: guia pràctica i consells

El tema del mes

Què és la suplementació i quins beneficis reals té



EDITORIAL consum

Benvolguts socis i sòcies:

Comencen uns mesos de transició. L'hivern comença a cedir per donar pas a una nova estació, més lluminosa i amb un ambient renovat. Este moment de l'any convida a un ajust progressiu, reflexiu i essencial per a l'equilibri personal que, molt sovint, passa per consolidar les promeses que ens vam fer fa uns mesos amb els propòsits de l'any nou.

Amb l'arribada de la primavera, els dies començaran a ser més llargs i, amb això, vindran de gust els plans a l'aire lliure, com ara organitzar una barbacoa. Per això, en **Saber comprar** et detallam tot el que necessites per a triomfar en les brases. Pren nota i delecta els comensals! Si, per contra, preferixes esgotar els dies de fred a casa, t'anirà bé saber els beneficis que tenen les plantes a la llar. Sabies que poden millorar la salut física i mental, regular el son i augmentar el benestar diari? Descobrix-ho en **És eco, és lògic**.

En **Hui mengem**, et sorprendrem amb els sabors de sempre, però... amb menys calories que mai! Et proposem receptes tradicionals reinventades per a un menú lleuger i deliciós que et cuida la salut. Com a complement a una alimentació saludable, els últims temps la suplementació ha anat guanyant adeptes, però... quins tipus de suplement hi ha? En pot prendre tot el món? Realment necessitem suplementar-nos? En el **Tema del mes** aprofundim en estes qüestions i d'altres i t'expliquem tot el que cal tindre en compte a l'hora de prendre suplementos nutricionals.

En **Viatjar amb gust**, explorem la serra de Gúdar: coneix les rutes de senderisme que hi ha en esta zona d'Aragó, igual com la gastronomia local que no et pots perdre en esta regió. També pots viatjar amb el paladar pels diferents tipus de llonganissa de Pasqua d'algunes regions d'Espanya. En **A examen** et detallam els ingredients, els sabors i les tradicions locals de cada una.

Has sentit a parlar de les ferides emocionals de la infantesa i com afecten la vida adulta? En **Coneix-te** aprofundim en esta qüestió per a saber quines són estes ferides i com inflüixen en el comportament, les relacions i el benestar emocional en l'adulthood.

També et pot interessar saber les propietats nutricionals i els beneficis per a la salut que tenen les maduixes en **Els frescos**, com pots cuidar el pèl dels teus animals domèstics en **Mascotes**, de quina manera es poden reduir i previndre les ulleres en **Salut i bellesa** o **Els 5 de** Sofia Ellar, una cantautora independent amb un fort enfocament d'autoproducció i gestió i que, a l'hora de comprar, es defineix com una consumidora responsable i conscient.

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

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

4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes que més vos interessien.

6 Els 5 de...

Sofía Ellar.

8 Hui mengem...

Els sabors de sempre, amb menys calories que mai.



10 Els frescos

Maduixes: sabor, salut i propietats.



12 El tema del mes

Què és la suplementació i quins beneficis reals té.

16 Viatjar amb gust

Serra de Gúdar: guia de rutes i gastronomia local.



19 Salut i bellesa

Ulleres: causes, tractament i prevenció efectiva.

20 És eco, és lògic

Beneficis de tindre plantes a casa per a la salut.

21 A examen

La llonganissa de Pasqua i les seues varietats regionals.

22 Saber comprar

Guia per a una barbacoa perfecta.

24 Coneix-te

Ferides emocionals: què son i com afecten.

26 Mascotes

Cuida el pèl de la teua mascota: guia pràctica i consells.

28 Cura infantil

Com cal cuidar la higiene bucal dels xiquets.

30 Notícies Consum

- Consum obri 18 noves tendes el 2025 i manté les previsions de creixement per a enguany.
- Consum apuja el salari un 2,9% a tota la plantilla, més de 23.000 treballadors.
- Més de 78,9 milions d'euros en xecs i descomptes en 2025, un 13% més que l'any anterior.
- La logística col·laborativa de Consum, guardonada en els Premis CEL 2025.
- Juan Luis Durich, guanyador del premi Pepe Miquel per la seua trajectòria cooperativa.

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, des de final de desembre i de manera progressiva, les noves targetes de fidelització que enviem als socis clients estan fabricades íntegrament amb plàstic 100% reciclat. Esta iniciativa és un pas més en la nostra voluntat de contribuir a una compra cada dia més sostenible. Junts ho fem possible!

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



Compartint trucs i consells

Coneixes algun truc de cuina, de llar o de bellesa o una recepta amb la qual sempre triomfes? Conta'ns-ho en comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

Recepta guanyadora: Mandonguilles de pollastre i albercoc ★★★★★

- Ingredients:**
- 500 g de carn picada de pollastre
 - 400 g de cigrons cuits
 - 400 g de tomaca triturada
 - 50 g de pa ratllat
 - 200 ml de caldo de verdures
 - 3 alls
 - 2 albercocs frescos
 - 1 ou
 - 1 ceba
 - 1 fulla de llorer
 - Oli d'oliva
 - Comí molt, sal i pebre
 - Pebre roig dolç i julivert fresc

Preparació:
 Elabora les mandonguilles tirant en un bol la carn picada amb l'ou, pa ratllat, un all picat, julivert picat, sal, pebre i comí. Remena-ho. Renta un parell d'albercocs, lleva'n els pinyols, talla'ls a daus menuts, afig-los a la mescla i forma'n mandonguilles de la mida d'una anou. Daura les mandonguilles en una paella amb oli d'oliva fins que estiguen daurades per fora.
 Sofrig la ceba i els alls que et quedaven, ben picats, en una cassola amb una miqueta d'oli. Quan la ceba estiga transparent, afig-li la tomaca triturada, mitja culleradeta de pebre roig, la fulla de llorer, sal i pebre. Cuina la salsa a foc mitjà durant 5 minuts.
 Incorpora les mandonguilles a la salsa i cuina-les a foc mitjà fins que estiguen fetes. Afig-los els cigrons cuits i deixa'ls 5 minuts perquè s'integren.

Matilde del Vigo Sánchez

Escoltant la teua opinió a les xarxes



FACEBOOK
«S'estalvia comprant en Consum i més si uses l'app (no espereu al xec en paper, amb l'aplicació es té més de pressa).»



INSTAGRAM
«Felicitats a tots els companys i companyes! Una obertura fantàstica, hui! Quina tenda tan preciosa!»



X
«Enhorabona a @Consum, que ha fet un dossier brutal. Amb propostes de menú amb els ingredients necessaris i el vi que marida. Molt útil! Ens servirà!»

Els 5 de...

Sofia Ellar

Sofia Ellar és una cantautora independent, formada en negoci i música, que des de 2017 ha publicat tres àlbums i nombrosos *singles*. Amb un fort enfocament d'autoproducció i gestió, ha abraçat la connexió sincera amb la seua audiència i la repercussió social de la seua música, sempre lligada a causes socials. A l'hora de comprar, Sofia es defineix com una consumidora responsable i conscient, que es para molt a llegir les etiquetes, intentant apostar sempre pels productes eco, bio i de proximitat.



Per la realització d'este reportatge, Sofia Ellar i Consum entreguen 500 € a World Vision i Misión Evangélica Urbana de València.



1

Titot. El titot és una opció fantàstica perquè està dins de les carns més proteiques i això ens dona molta força a les que, com jo, entrenem cada dia i necessitem eixa aportació d'energia.

Llima. Un alcalinitzador natural que ens ajuda a equilibrar el pH del cos. La pots prendre amb aigua tèbia en dejú per a preparar-te el cos per a la ingesta de nutrients diària. A més, és fantàstica per a adobar molts dels menjars.



2



4

Tomaques cherry.

Si poden ser de branca eco i bio, millor que millor. Partides per la mitat, amb sal i llima, em semblen perfectes com a aperitiu, com a part d'una ensalada, com a plat únic o inclús sucades en hummus.

Cigrons.

L'opció perfecta per a preparar receptes proteiques, saciadores i saludables, des d'un hummus casolà fins a un aperitiu cruixent, una cosa que es pot fer ficant-los en l'*airfryer* amb un raquet d'oli, sal i espècies.

3

Alvocat. Un superaliment que ens aporta greixos saludables, que sobretot a les dones ens van fenomenal. La millor opció sempre és preparar un guacamole casolà i utilitzar les restes que es queden apegades a la pell per a elaborar una màscara de cabells casolana. Servix per a tot!

5

Els sabors de sempre, amb menys calories que mai

La cuina tradicional és un puntal de la nostra identitat cultural i emocional, amb plats que han estat presents en les nostres taules des de fa generacions. Amb tot, moltes d'estes receptes aporten un excés de calories, greixos saturats, sals i sucres, a més d'un contingut baix en fibra. El repte no consistix a renunciar a estos plats, sinó a adaptar-los des d'una perspectiva culinària i nutricional. Hi ha algunes estratègies per a aconseguir-ho:

- **Augmentar la proporció de verdures**, hortalisses o llegums ben hidratats —uns ingredients de baixa densitat calòrica—.
- **Reorganitzar l'estructura del plat** de manera que l'ingredient principal siga el que ocupe més volum i tinga menys aportació energètica.
- **Efectuar substitucions funcionals**, com ara usar verdures triturades per a donar cos, lactis desnatats o begudes vegetals sense sucre per a mantindre la cremositat i espècies o herbes per a potenciar el sabor sense afegir-hi greix.

Energia: 231,3 kcal
Hidrats de carboni: 29,2 g
Sucres simples: 4 g
Proteïnes: 10,6 g
Greixos: 7,8 g
G. saturats: 1,2 g
G. poli: 0,8 g
G. mono: 5 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 13,9 g

Descobrix receptes tradicionals reinventades per a un menú lleuger i deliciós que et cuida la salut

SOPA DE COL AMB FESOLS BLANCS I VERDURES

Temps: 50 minuts

Ingredients: (6 persones)

- 1 ½ litre de caldo de verdures casolà
- 40 ml d'oli d'oliva
- 300 g de fesols cuits
- 140 g de porro
- 120 g de ceba
- 60 g de salsa de tomaca
- 1 all picat
- 1 tija d'api picada
- 1 branqueta de romer
- 1 branqueta de timó
- Julivert picat
- Sal i pebre

Preparació:

Tallem la col en rodanxes d'uns 2 cm, en separem bé les fulles i les rentem. Tallem els porros en rodanxes d'1 cm i piquem ben finament la ceba, l'all i el porro. Calfem dos cullerades soperes d'oli en una cassola fonda o en una olla i hi sofregim la ceba, l'all i l'api durant 10 minuts a foc baix, remenant de tant en tant. Hi afegim els porros, la col, el timó i el romer, ho mesclm bé i ho deixem ofegant-se 10 minuts més. Tot seguit hi tirem el caldo de verdures i la salsa de tomaca, ho salpebrem i remenem bé tot el contingut, perquè quede ben mesclat. Apugem el foc fins que comence a bullir i ho deixem coure 30 minuts a foc baix i amb la cassola tapada. Al cap de 15 minuts, hi incorporem els fesols i retirem les branques de romer i timó. Ho rectificuem de sal si cal, ja que la col és prou dolça. En l'últim moment, abans de servir, hi afegim el julivert picat molt fi.

A diferència de moltes sopes clàssiques en què el protagonisme són els fideus o els greixos afegits, ací:

- **La verdura** és la base estructural del plat.
- **El fesol blanc** hi aporta cos i proteïna, i substituíx el paper d'altres ingredients més calòrics.
- **L'oli d'oliva** no actua com a ingredient principal, sinó com a vehicle de sabor.

POTATGE DE CIGRONS I PEBRE ROIG

Temps: 30 min

Ingredients: (4 persones)

- Aigua o caldo vegetal casolà
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de cigrons secs (remullats la nit d'abans)
- 240 g de carlotes
- 150 g de creïlles
- 150 g de tomaca madura ratllada
- 140 g de ceba
- 100 g d'espinacs frescos
- 70 g de porro
- 1 g de pebre roig
- 1 g de comí o cúrcuma (opcional)
- ½ culleradeta de pebre roig fumat
- 2 alls
- 1 fulla de llorer
- Sal al gust

Preparació:

Col·loquem els cigrons remullats en una olla amb

aigua o caldo casolà de verdures, el llorer i una de les carlotes en trossos grans. Els cuinem fins que estiguen tendres. Estovem la ceba, el porro i l'all en una paella àmplia amb una cullerada d'oli a foc mitjà-baix. Hi afegim la tomaca ratllada i ho deixem reduir bé. Ho retirem del foc i hi afegim el pebre roig dolç, el pebre roig fumat i les espècies. Els remenem bé perquè no es cremen. Incorporem el sofregit a l'olla dels cigrons. Hi afegim la creïlla tallada amb un esclafit i la carlota restant a rodanxes fines, i ho deixem coure tot junt 15-20 min. En traiem un culler de cigrons amb una miqueta de caldo, ho trituram i ho afegim de nou al potatge per a donar-li cos sense afegir-li greix. Hi incorporem els espinacs i els cuinem 2-3 minuts. Ho ajustem de sal i, si volem, just abans de servir podem tirar-hi un fil d'oli cru.

El resultat és:

- Un potatge **més voluminós i assaïador**, però amb menys calories.
- Una **aportació més gran de fibra**, vitamines i minerals.
- Un **contingut més baix en greixos saturats**.
- Un **sabor profund**, especiat i reconeixible de potatge de sempre.

Energia: 429 kcal
Hidrats de carboni: 57 g
Sucres simples: 10,4 g
Proteïnes: 18 g
Greixos: 14,4 g
G. saturats: 1,7 g
G. poli: 3 g
G. mono: 8,7 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 16,1 g



FLAM DE MONIATOS TORRATS I OU

Temps: 50 minuts

Ingredients: (6 persones)

- 250 ml de beguda vegetal sense sucre o llet semidesnatada
- 300 g de moniato
- 1 g de canella en pols
- 3 ou
- 1 tija d'api picada
- ½ culleradeta d'extracte de vainilla
- Ratlladura de taronja o llima
- Sal

Preparació:

Torrem els moniatos al forn fins que estiguen ben tendres i una miqueta caramel·litzats. Això en concentra la dolçor natural. Els trituram fins a obtenir una textura ben fina, sense grums. Batem els ous i hi afegim el puré, la llet, les espècies i el pessic de sal. Aboquem la barreja en motles individuals o en un de gran. Els cuinem al bany maria, a 160 °C, durant 35-45 minuts.

Deixem que es refreden i els refrigerem unes quantes hores perquè agafen consistència.

El resultat és:

- Unes postres **sense sucre afegit** ni edulcorants.
- Una **font de proteïna d'alta qualitat**.
- Una **aportació alta de fibra**.
- Una **dolçor suau**, real i no embafosa.
- Una **textura cremosa i reconeixible** de flam.

Energia: 96 kcal
Hidrats de carboni: 10,3 g
Sucres simples: 3,5 g
Proteïnes: 5 g
Greixos: 3,9 g
G. saturats: 1,25 g
G. poli: 0,5 g
G. mono: 1,24 g
Colesterol: 104 mg
Fibra: 1 g



els frescos

MADUIXES

Sabor, salut i propietats

Baixes en calories i riques en vitamina C, les maduixes són l'aliat perfecte per a la salut cardiovascular i el sistema immunitari

La maduixa té l'origen en els boscos silvestres d'Europa i Amèrica; per esta raó, molts l'engloben dins del grup de les fruites del bosc que conformen groselles, gerds, mores, nabius i baies. Els primers cultius es coneixen a partir del segle XIV, quan la cort francesa va començar a plantar-les per ordre de la família reial. Més tard, el cultiu va anar introduint-se en altres llocs d'Europa, sobretot a Anglaterra. A partir del desenvolupament industrial van començar a crear-se'n nous exemplars procedents d'encreuaments entre maduixes europees i americanes, que van donar lloc als maduixots actuals. Són típiques de zones humides i climes temperats i tenen l'origen en la planta de la maduixera, que pertany a la família de les rosàcies i al gènere *Fragaria*. A diferència del que es pensa normalment, les maduixes no són l'autèntic fruit de la maduixera, sinó que els seus fruits són els granets que tenen en la superfície.

En el món se'n coneixen més de mil varietats, entre les quals podem destacar la **maduixa europea**, per la mida menuda, la delicadesa i el gust dolç; la **maduixa americana o maduixot**, més grossa i resistent, però menys dolça, i les **maduixes del bosc**, que per l'origen silvestre són les més cares i difícils de trobar. El color i el gust que tenen fan que siga una fruita molt versàtil en la cuina, sobretot en rebosteria, però també és ideal per a remeis naturals per les enormes qualitats nutritives i terapèutiques.

A Espanya, la província de Huelva és la més especialitzada en el cultiu de maduixes, amb una producció que representa més del 65% del volum nacional. La comarca del Maresme, a Barcelona, a més de les zones de València i Extremadura, són altres regions amb maduixeres importants.

Calories de les maduixes i la seua aportació energètica

A l'hora de comprar maduixes, hem de tindre en compte que és una fruita fàcilment perible i que no hem de deixar passar massa dies per a menjar-les. La millor època de consum va **de febrer a maig**.

Tenen una gran quantitat d'aigua i, a més, són aliments **molt baixos en calories**, ja que tan sols aporten 27 kcal per cada 100 g; per tant, són molt recomanables per a aquelles persones que segueixen alguna dieta d'aprimament.

També aporten fibra i tenen un contingut elevat en **vitamina C, àcid fòlic i manganés**.

Les maduixes i els seus beneficis essencials

Les substàncies procedents de les maduixes són molt beneficioses per a la salut. Una de les més importants és la vitamina C, que ajuda a **enfortir el sistema immunològic** i és bo per a la **salut cardiovascular**.

D'altra banda, les maduixes contenen **folats**, molt beneficiosos per a previndre malalties cardiovasculars, encara que les persones al·lèrgiques han d'anar alerta especialment amb l'àcid salicílic, per l'elevada quantitat d'este element en les maduixes.

Finalment, les maduixes són molt recomanables per a les dones embarassades, ja que tenen una **quantitat important d'àcid fòlic**, un compost que afavorix la multiplicació cel·lular que té lloc els primers mesos de gestació.

Un fruit molt versàtil

Les maduixes es poden consumir de moltes maneres: a soles, en suc, en granissats o acompanyades de suc de taronja. I si busquem algun plat més dolç, podem usar-les per a elaborar pastissos, cremes, confitures, gelats i inclús com a guarnició per a carns.



CONSELLS DE COMPRA I CONSERVACIÓ

- **Cal triar els envasos amb els millors exemplars:** grossos, brillants i d'aparença fresca.
- **Si estan madures, s'han de consumir de seguida;** si no, cal conservar-les fins a un màxim de cinc dies.
- **S'han de guardar en la nevera o en un lloc fresc, fosc i ventilat,** tan escampades com es puga perquè no es facen malbé.
- **Abans de consumir-les,** cal rentar-les bé i retirar-ne la part verda.
- **Cal evitar manipular-les en excés** i deixar-les a remulla, ja que perdrien el suc.





Què és la suplementació i quins beneficis reals té

En un món en què el ritme de vida no sempre afavorix una alimentació completa i equilibrada, la suplementació s'ha convertit en una aliada cada volta més present. Vitamines, minerals, proteïnes, aminoàcids, àcids grassos o extractes vegetals formen part d'estos suplementos dissenyats com un suport a l'organisme quan la dieta no és suficient per a cobrir totes les necessitats o quan es persegueix un objectiu concret de salut o rendiment. Siguen d'origen natural o sintètic, tenen una funció clara: no substituir el menjar, sinó complementar-lo de manera puntual i conscient.





Tipus de suplementos: naturals o sintètics

A l'hora de parlar de suplementació, una de les classificacions més habituals distingeix entre suplementos naturals i sintètics. Encara que els dos poden acomplir una funció semblant, es diferencien principalment per l'origen dels ingredients i per la forma d'elaboració.

Els **suplementos naturals** s'obtenen a partir d'aliments, plantes o fonts biològiques i, poc o molt, conserven la matriu natural del nutrient. Solen aportar no només el nutrient principal, sinó també altres compostos presents de manera natural. Esta classe de suplementos se solen associar a un enfocament més integral.

Entre els més comuns, hi ha:

- **Vitamines i minerals d'origen alimentari**, extrets de fruites, verdures o algues.
- **Extractes vegetals**, com ara cúrcuma, gíngebre, te verd o ashwagandha.
- **Olis i greixos naturals**, com ara omega-3 procedent de peix o algues.
- **Proteïnes naturals**, com ara sèrum de llet o proteïna vegetal (pèsol, arròs, soja...).
- **Probiòtics i fermentos d'origen natural**.

Els **suplementos sintètics** s'elaboren per mitjà de processos químics o industrials que permeten aïllar i reproduir nutrients específics amb una dosi precisa i estandarditzada.

En molts casos, l'estructura química del nutrient és idèntica a la que hi ha en la natura. Esta classe de suplementos destaquen pel control de qualitat, l'estabilitat i la precisió en el dosatge. Entre els més habituals, hi ha:

- **Vitamines sintetitzades**, com ara vitamina C (àcid ascòrbic), vitamina D o complex B.
- **Minerals en forma de sals o quelats**, com ara ferro, magnesi o zinc.
- **Aminoàcids aïllats**, com ara leucina, glutamina o arginina.
- **Compostos funcionals**, com ara creatina, cafeïna o carnitina.
- **Àcids grassos purificats**, com ara omega-3 concentrat.



Quan són necessaris els suplementos

Els suplementos són necessaris quan l'alimentació no aconsegueix cobrir alguns requisits nutricionals, o quan hi ha condicions específiques com ara deficiències diagnosticades, etapes vitals concretes (embaràs, envelliment), dietes restrictives o una alta demanda física. En estos casos, utilitzar-ne pot ajudar a previndre mancances o pot ser un suport a la salut i al rendiment.



ENTREVISTA

Elena Díez

Dietista-nutricionista clínica, col·legiada pel CoDiNuCat (Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya), especialitzada en patologia digestiva, nutrició esportiva i oncologia. Actualment treballa en centres de referència de Barcelona, com ara Dexeus, Clínica Diagonal i Núcleo Sarrià.

Creus que tot el món pot prendre suplementos?

No, la suplementació no és innòcua i s'ha d'individualitzar. Qualsevol suplement hauria d'estar indicat i monitorat per un professional sanitari (metge o dietista-nutricionista), perquè hi ha interaccions rellevants fàrmac-suplement i suplement-aliment, a més de riscos per dosis inadequades o per ús innecessari que cal tindre en compte.

Si segueix una dieta variada i saludable, cal que prengui suplementos?

En general, no. Una dieta equilibrada i ben planificada hauria de cobrir les necessitats de macro i micronutrients. Si no hi ha cap patologia, dèficits diagnosticats, malabsorció intestinal o altres situacions específiques, la suplementació no sol ser necessària.

Els suplementos són equivalents als nutrients que s'obtenen dels aliments?

No. Els aliments aporten nutrients en una matriu complexa que inclou fibra, compostos bioactius i sinèrgies que no es repliquen en un suplement o, almenys, no es pot replicar l'absorció que en fem nosaltres. Per este motiu, sempre que siga possible, la prioritat ha de ser cobrir les necessitats nutricionals mitjançant l'alimentació i usar suplementos només quan la dieta no siga suficient, poc viable o difícil.

Per què la vitamina D i el magnesi són suplementos tan habituals?

La vitamina D presenta una prevalença elevada de dèficit en la població actual, especialment en persones amb baixa exposició solar o èpoques d'hivern, i pot ser útil suplementar-la quan el dèficit estiga confirmat via analítica. El magnesi pot ser beneficiós en situacions d'estrès, rampes musculars o determinades alteracions neuromusculars, sempre que es determine que la ingesta és insuficient o bé que n'hi ha una malabsorció (si no, no és necessari).

Serra de Gúdar: guia de rutes i gastronomia local

Explora la serra de Gúdar: descobreix rutes de senderisme, paisatges naturals i la gastronomia local que no et pots perdre en esta regió



Rutes de senderisme a la serra de Gúdar

Per a totes les persones que busquen una activitat esportiva a l'aire lliure, la Xarxa de Senders de la Comarca de Gúdar Javalambre disposa de més de mil quilòmetres de rutes senyalitzades, perfectes per a practicar senderisme. Vos proposem algunes de les opcions més destacades per descobrir:

Via verda Ojos Negros: la via verda més llarga d'Espanya, que connecta Terol amb Sagunt seguint el traçat antic del ferrocarril miner de la serra Menera. És ideal per a fer senderisme o traure la bici a passejar.

Camí del Cid: un itinerari cultural i històric basat en el *Cantar de mio Cid* i la figura de Rodrigo Díaz de Vivar. El tram de la serra de Gúdar és «La Conquista de València», que passa per Terol, Castelló i València. Les localitats destacades de la ruta són la Pobla de Valverde, Móra de Rubiols, Rubiols, Nogueroles, Llinars de Móra i Mosquerola. En este camí es poden trobar castells medievals, masies fortificades, paisatges d'alta muntanya i més patrimoni històric.

Ruta dels Guerrillers: este camí recorda els diferents moviments guerrillers que van tindre lloc a la zona durant la història, especialment en èpoques de conflicte. En estes rutes es travessen barrancs, pinedes i pobles amb encant i són llocs ideals per a fer-hi un senderisme temàtic, amb narrativa i envoltat de natura.



Dalt, foto de la localitat de Móra de Rubiols; davall, un home que fa migas. En la foto del costat, la localitat de la Pobla de Valverde, i a la dreta, un plat deliciós de bolets guisats, propis d'esta època.





Camí del Sant Grial: una ruta cultural i de pelegrinatge que seguix l'itinerari del Sant Calze fins a la catedral de València. A la zona de Gúdar enllaça amb Barraques i continua per Caudiel, Xèrica, Navaixes i Sogorb fins a València. És una ruta dividida en set etapes, que es pot fer a poc a poc al llarg de l'any. El punt més atractiu són els paisatges de les serres Calderona i Espadà, els monestirs històrics i el patrimoni religiós.

Pobles i miradors que no et pots perdre

Prop de la serra de Gúdar pots visitar els encantadors municipis de Robiols i Móra de Robiols, Valbona, Sarrió i Llinars de Móra. A més, si busques un híbrid entre un entorn urbà i rural, pots visitar la ciutat de Terol. Si el que busques són miradors per a disfrutar de la fantàstica vista de la zona, et recomanem els següents:

Mirador de les estrelles de Gúdar: a la localitat de Gúdar, ideal per a l'astroturisme per l'escassa contaminació lumínica.

Mirador de la penya de La Magdalena: sobre el nucli urbà de Gúdar, a 1.629 metres d'altitud, en un morrot rocallós que domina la vall del riu Alfambra. Ofereix una vista panoràmica espectacular de la vall i la serra de Gúdar. És un lloc històric, ja que a la zona hi havia un castell islàmic dels segles XI i XII, amb restes arqueològiques i l'ermita de Santa Maria Magdalena.

Activitats a l'aire lliure: natura i aventura

A la serra de Gúdar, la tranquil·litat del paisatge pot donar pas a l'emoció i l'adrenalina.

Rutes sobre rodes: explora estos paisatges naturals en bicicleta de muntanya o en quads, recorrent camins que travessen boscos, barrancs i miradors únics.

Esport blanc: quan la neu cobreix la serra, l'estació d'esquí de Valdelinares es converteix en l'epicentre de la diversió hivernal. Ací podràs practicar esquí alpí o planxa de neu i disfrutar d'activitats per a tota la família. Un entorn perfecte per a qui vulga combinar natura, aventura i esport en qualsevol època de l'any.

On es pot disfrutar de la gastronomia local de la serra de Gúdar

La gastronomia de la serra de Gúdar es caracteritza pels plats de cullera, els guisats contundents, carns com el corder o el cabrit, els embotits artesans, els bolets i la tòfona negra en temporada, reflex de la tradició rural i

viatjar amb gust



Dalt, un pont en la via verda Ojos Negros, ideal per a fer senderisme o recórrer-la en bici; al costat, un plat de *gachas* típiques de la zona, i ací a l'esquerra, la pista d'esquí de Valdelinares.



de l'entorn de muntanya. En qualsevol dels seus pobles es poden assaborir plats exquisits, però cada zona destaca per alguna especialitat.

A Gúdar, la cuina se centra en els productes d'alta muntanya, les carns i les receptes típiques de la comarca; a Sarrió destaca especialment la tòfona negra, integrada en plats i preparacions locals, mentre que a Móra de Robiols es pot disfrutar de la cuina tradicional aragonesa, amb guisats, carns i tapes elaborats amb productes de proximitat.

Plats i postres típics de la serra de Gúdar

La serra de Gúdar és un paradís per als amants de la cuina tradicional aragonesa. Ací podràs assaborir plats que són autèntics símbols de la terra:

- **Migas amb raïm**, un clàssic que combina senzillesa i sabor.
- **Guisats casolans i gachas**, perfectes per als dies freds.
- **Corder de llet**, la joia gastronòmica d'Aragó, que es prepara al forn o a la brasa.

I per als més llèpols:

- Postres tradicionals com la **quallada** i els **bunyols en les festes**.
- **Rebosteria casolana a restaurants i cases de menjars**, on trobaràs pastissos i dolços elaborats segons la tradició de cada poble. Cada mos és un viatge per la màgia de les postres típiques d'Espanya, amb el toc únic de la serra de Gúdar.

salut i bellesa

Ulleres: com es poden combatre i consells per a previndre-les

Coneix les causes de les ulleres i aprén mètodes efectius per a reduir-les. Descobrix tractaments, remeis casolans i hàbits que ajuden a previndre-les

PER QUÈ IXEN LES ULLERES I COM AFECTEN LA PELL

L'aparició d'ulleres es deu al fet que la pell que envolta els ulls és fins a cinc vegades més fina que la de la resta del rostre, i això permet que els vasos sanguinis i els teixits musculars es transparenten amb més facilitat. Les principals causes que les provoquen i les maneres com afecten la pell són les següents:

- **La falta de descans** provoca una dilatació dels vasos sanguinis que els dona una coloració fosca i opaca.
- **Una mala circulació sanguínia** genera congestió en els capil·lars de la parpella inferior.
- **Envelliment:** amb el pas del temps, el cos reduïx la producció de col·lagen i elastina de forma natural i això provoca que la zona perda volum i s'afona, i que així s'accentuen les ombres davall la conca ocular.

- Així mateix, **la retenció de líquids** o la inflamació dels teixits pròxims poden generar bosses que projecten una ombra addicional, i això fa que esta zona del rostre lluisca més fosca del que és realment.
- **Genètica.** És una de les causes més comunes: algunes persones tenen més predisposició a produir pigment en esta zona.
- **Exposició solar:** la radiació UV estimula la producció de melanina, que enfosquix les ulleres ja existents.
- **Alteracions hormonals:** els canvis durant el cicle menstrual o l'embaràs poden influir en l'aparició d'estes ombres.
- **Hàbits tòxics:** el tabac afecta l'oxigenació dels teixits, mentre que l'alcohol afavoreix la deshidratació i la retenció de líquids.

COM ES PODEN EVITAR LES ULLERES: HÀBITS, TRACTAMENTS I CONSELLS PRÀCTICS

Hàbits de vida

- **Descans:** no només importa dormir set o huit hores, sinó la postura. Dormir de cap per amunt amb un coixí extra evita que els fluids s'acumulen en les parpelles inferiors.
- **Nutrició:** reduir el sodi per a evitar la retenció de líquids. Augmentar el consum d'antioxidants i d'aliments amb vitamina K (com el bròcoli) enfortix les parets dels vasos sanguinis.
- **Fotoprotecció:** usar un protector solar específic per a ulls o ulleres de sol amb filtre UV.

Tractaments dermocoscètics

- **Cafeïna i àrnica:** ideals per a les ulleres vasculares (blavoses o morades), ja que activen la microcirculació.
- **Vitamina C i niacinàmida** per a les ulleres pigmentades (marrons), ja que aclarien la melanina i aporten lluminositat.
- **Retinol per als ulls:** estimula la producció de col·lagen per a engruixir la pell fina i que els vasos sanguinis no es transparenten tant.

Remeis casolans i pràctics

- **Compreses fredes:** aplicar-hi gel o una cullera de metall freda durant deu o quinze minuts ajuda a contraure els vasos sanguinis i a reduir la inflamació de manera immediata.
- **Bosses de te verd:** els antioxidants que té ajuden a eliminar toxines. Aplica-les humides i fredes sobre els ulls durant cinc minuts.
- **Rodanxes de cogombre:** gràcies als agents calmants, revitalitzen la mirada i reduïxen la sequedat en cinc o deu minuts.

TIPUS D'ULLERES I MANERES D'IDENTIFICAR-LES

Ulleres transitòries.

Són les ulleres més freqüents i apareixen per la falta de son, l'estrés o el cansament físic. Solen presentar un color blau o fosc i van remetent amb el pas dels dies, però sempre que es torne a la rutina de descans habitual.

Ulleres pigmentades.

Aquestes ulleres són el resultat d'una acumulació de pigment fosc (melanina) davall la pell. Poden ser causades per factors genètics, l'exposició al sol, l'envelliment de la pell, al·lèrgies o irritants cutanis.

Ulleres vasculares.

Estes ulleres les causa la dilatació dels vasos sanguinis davall la pell del contorn dels ulls. Això pot donar lloc a una coloració blavosa o morada a la zona. La genètica, la pell prima, la fatiga, l'estrés, la falta de son i la mala circulació sanguínia poden contribuir a esta classe d'ulleres.

Ulleres afonades.

Són el resultat de la pèrdua de volum en la zona del contorn, pel fet que el greix subcutani disminueix i crea un buit que projecta una ombra fosca.

Ulleres per unflor.

La unflor davall dels ulls pot fer que la pell es veja més fosca i ombrejada, i que cree així l'aparença d'ulleres. Això pot estar causat per la retenció de líquids, per al·lèrgies, per falta de son, per un consum excessiu d'alcohol, un consum excessiu de sal o per canvis hormonals.

Plantes a casa, decoració o salut?

Descobrix els beneficis de tindre plantes a casa: millora la salut física i mental, regula el son, purifica l'aire i augmenta el benestar diari

Durant anys, les plantes dins de casa s'han usat com a element decoratiu i d'ornament a domèstic. És en els anys seixanta que les plantes d'interior comencen a créixer a les llars com a elements decoratius. Esta tendència es va mantindre fins a l'arribada de les propostes més minimalistes de decoració, però els últims anys ha canviat de nou, després de molts estudis que certifiquen els beneficis de tindre plantes a casa, ja que, a més de ser un element decoratiu, filtren l'aire, el depuren i milloren el benestar emocional.

Com milloren les plantes el benestar emocional

Les persones tenim la necessitat de connectar amb la natura, per això les plantes dins de casa fan eixe efecte de connexió i fomenten el nostre benestar emocional. A més, tindre plantes o flors a casa fa que es cree amb elles una rutina de cura i vincle.

Ajuden a posar l'atenció en les coses i aprendre a cuidar:

la rutina de cura que s'establix amb les plantes ens ajuda a estar-ne pendent. Quan hem de regar-les, podar-les, netejar-ne les fulles o tirar-los adob, estem pendents de la tasca i això ens ajuda a concentrar-nos-hi i a estar presents en el que fem sense distraure'ns.

Reduïxen l'estrés: el fet de vore vegetació en l'entorn domèstic reduïx els nivells de cortisol i l'estrés.

Milloren l'humor: com que purifiquen l'aire de casa, influeixen directament en l'estat d'ànim i afavorixen el bon humor.

Milloren l'autoestima: tindre cura d'una planta i vore-la florir gràcies a les atencions que li proporcionem reforça l'autoestima i la sensació de competència i utilitat.

Plantes que purifiquen l'aire i protegeixen la salut

La qualitat de l'aire que respirem té molt més a vore amb la salut del que ens imaginem. Afecta la manera com dormim, la concentració que puguem tindre durant el dia i, inclús, la sensació general de benestar. El més sorprenent és que, sense adonar-nos-en, a diari convivim amb xicotetes partícules i substàncies presents en l'aire que poden resultar perjudicials. Estes cinc plantes ens ajuden a purificar l'aire de casa:

- **Sansevièria:** esta classe de plantes és de les més versàtils que trobarem d'interior, ja que no necessita llum per a sobreviure. Està reconeguda com una de les millors plantes purificadores d'aire per al dormitori, tant pel fet de ser filtre de toxines d'aire com per la increïble capacitat que té d'alliberar oxigen a la nit.
- **Potos:** és una planta que s'adapta molt bé als interiors, les saletes, els corredors, els despatxos, les cuines... Pot créixer com una enfiladissa, però també pot penjar si es deixa solta. Les fulles són capaces de neutralitzar el benzé, el xilé i el formaldehid de l'aire, unes substàncies químiques que es formen a casa.
- **Espatífil·li:** decorativa i fàcil de mantindre. Les seues flors blanques florixen durant tot l'any. Necessita tindre llum, encara que no necessàriament una exposició directa. Un dels principals beneficis que té és la gran capacitat per a absorbir l'excés d'humitat de les cases, i això evita que es forme floridura en les parets. També actua com a purificadora de l'aire.
- **Ficus de cautxú:** és una de les plantes més purificadores d'aire. A més, és resistent i molt fàcil de mantindre. Li agrada la llum, però també estar en penombra. El ficus, a més de purificar, ajuda les al·lèrgies, ja que neteja les substàncies nocives dels productes de neteja o els adhesius que hi ha a casa i en minimitza l'efecte al·lèrgic.
- **Falaguera:** les falagueres també entren dins del grup de plantes purificadores d'aire i, a més, tenen la capacitat de contribuir a la humitat en l'ambient, ja que creen uns ambients més frescos. Són fàcils de mantindre, encara que necessiten llum indirecta i reg abundant.

Descobrix els diferents tipus de llonganisses de Pasqua segons cada regió. Coneix-ne els ingredients, els sabors i les tradicions locals

La llonganissa de Pasqua i les seues varietats regionals

La llonganissa de Pasqua és molt més que un embotit: és un símbol gastronòmic que acompanya els nostres berenars durant la Setmana Santa i Pasqua. Encara que compartixen una base comuna –carn magra de porc, sal i espècies–, cada regió li dona un toc únic. Hui posem a examen algunes de les seues varietats més importants

Curiositats històriques

- **Origen vinculat a la Quaresma:** la llonganissa de Pasqua sorgix com a alternativa després dels dies d'abstinència de carn durant la Quaresma. És el primer mos «festiu» que anunciava el final de la restricció.
- **Recepta d'aprofitament:** antigament, s'elaborava amb les restes del porc després de la matança d'hivern. Es deixava curar perquè aguantara fins a la primavera.
- **Símbol d'excursió a l'aire lliure:** des de començament del segle xx es convertí en l'embotit estrela per a les eixides a l'aire lliure per Pasqua, juntament amb la mona i el xocolata.

Per què ens agrada tant?

A més del seu sabor, la llonganissa de Pasqua és sinònima de tradició i convivència; generalment, a l'aire lliure. És lleugera, fàcil de transportar i perfecta per a compartir en les excursions típiques d'esta època de l'any.



Comunitat Valenciana La reina de l'aperitiu

A les terres valencianes, la llonganissa de Pasqua es caracteritza per la curació a l'aire i el sabor suau. S'elabora amb carn magra i cansalada entreverada, adobada amb sal i pebre, i es deixa assecat fins que té una textura ferma. És la companya ideal de la mona de Pasqua i dels berenars a l'aire lliure.

Catalunya Tradició amb matisos

A Catalunya, la llonganissa de Pasqua sol tindre un punt de curació més intens. Algunes versions incorporen all i espècies que li aporten caràcter. Es consumix els dies festius al costat de la coca de lladons («cucarrons») o en les típiques trobades familiars.

Regió de Múrcia i Castella-la Manxa El toc tradicional

En estes regions, la llonganissa de Pasqua manté l'essència clàssica, però amb lleugeres variacions en els condiments. A Múrcia s'aprecia l'ús d'herbes aromàtiques, mentre que a Castella-la Manxa s'inclina per un perfil més senzill, en què destaca la qualitat de la carn,

Andalusia Clucada d'ull al xoriço

A Andalusia, la llonganissa de Pasqua es diferencia pel color rogenc intens, degut a l'ús generós de pebre roig en l'adob, que li dona un gust més acostat al xoriço tradicional. La curació és breu, per a buscar una textura tendra i suculenta. És habitual menjar-la en els berenars de Pasqua en companyia de pa casolà i vi dolç.

Aragó Sabor amb personalitat

La recepta aragonesa aposta per una mescla equilibrada de magre i greix, amb un toc de pebre roig dolç que li dona color i aroma. La curació és més prolongada, fet que la convertix en una llonganissa de sabor profund, perfecta per als qui busquen intensitat.

Guia per a una barbacoa perfecta

Els productes imprescindibles per a disfrutar d'un rostit insuperable

Quines peces de carn pots comprar per a la graellada: opcions i consells

Una barbacoa exitosa comença amb una bona planificació, triant bé quins productes comparem i pensant com els cuinarem.

A mode d'aperitiu, i per començar, **el xoriço, la botifarra, la cansalada entreverada i les aletes de pollastre** són una molt bona opció: es cuinen de pressa (brasa ràpida) i calmen la fam mentre es preparen els talls grans. Les **botifarres de ceba** són ideals perquè no s'assequen tant com les d'arròs.

La **xulla de vedella** o l'**entrecot** són els protagonistes de la barbacoa pel sabor i la suculència. Però si penses en una carn més típica per a fer-la a casa, sens dubte la millor opció són les **xulles de corder**: gustoses, fàcils de menjar i molt ràpides de cuinar. També hi pots incloure unes **tires de xurrasco**, ideals per als qui preferixen un sabor més intens.

Tin present els imprescindibles: el **secret** i la **presa ibèrica** són les millors peces, perquè el greix infiltrat evita que s'assequen.

Les **costelles de porc** també són un èxit assegurat si es fan a foc lent i indirecte per tal que la carn se separe de l'os.

Finalment, uns altres bàsics poden ser les **hamburgueses**: les de pollastre són ideals per als xiquets i els grups grans, i les de vaca madurada aportaran un toc gourmet.

Les salses ideals per a realçar els rostits

Allioli: és una de les salses per a barbacoa més fàcils, i s'elabora batent un all ben picat, ou, suc de llima, oli d'oliva i una miqueta de sal. El resultat és una salsa deliciosa per a acompanyar la carn.

Salsa barbacoa: en honor del seu nom, no pot faltar en una barbacoa. Indiscutible per a costelles i hamburgueses, amb el seu equilibri dolç, fumats i sovint picant, entre els seus ingredients hi ha el quètxup o la tomaca triturada, cebes tendres o cebes, all, sucre moreno (o mel), oli d'oliva i, opcionalment, pebre negre, tabasco i pebre roig dolç o picant.

Salsa romesco: aquesta salsa, que tradicionalment s'utilitza per a acompanyar els calçots, pot ser una altra opció sorprenent per a acompanyar les carns i els vegetals en una barbacoa. S'elabora amb tomaca, all, ametles i avellanes torrades, pa, aigua, vinagre, oli d'oliva i l'ingredient clau, les nyores.

Salsa chimichurri: és l'estrella dels rostits argentins. Esta salsa casolana es fa a base de julivert, all, orenga, vinagre, oli i xili molt. Ideal per a talls de carns suculentos.

Mojo picón: joia culinària de les Illes Canàries, esta salsa especiada està feta d'una base senzilla amb oli, all i sal. I si vols preparar el *mojo picón colorado*, afeg-li pebre roig i comí. És ideal tant per a la carn com per a les creïlles! Si fas una barbacoa de peix, pots elaborar una salsa verda per a carn a base de *mojo picón* en què només caldrà que substituisques el pebre roig per un manoll de coriandre.

Les verdures més recomanables per a cuinar-les a la brasa

• **Pimentons:** en qualsevol varietat, el pimentó és ideal per a cuinar-lo a la barbacoa. Amb tot, com que és més dur té un temps de cocció més llarg, de manera que haurà de ser una de les verdures que posem primer al foc.

• **Creïlles:** cuinar-les a la barbacoa és tot un encert, ja que estan delicioses i són l'acompanyament perfecte tant d'altres verdures com de la carn. Això sí, convé bullir-les prèviament; d'esta manera, la graella els proporcionarà color i un toc cruixent.

• **Albergines:** són una de les verdures a la barbacoa més socorregudes. Tant la textura com el sabor que tenen permeten usar-les com a ingredient addicional, o bé com a protagonistes de nombrosos plats. Talla-les a rodanxes i en només 4 minuts per cada costat tindràs l'albergina preparada.

• **Dacsa:** un complement excel·lent de la carn és la panolla de dacsa. Col·loca cada panolla a la graella durant 10 minuts i podràs disfrutar d'una opció irresistible.

• **Carxofes:** cuites a la brasa adquirixen un lleuger sabor fumats i una textura tendra per dins i cruixent per fora. Adoba-les amb oli d'oliva i sal i estaran delicioses.

• **Bolets:** amb una textura semblant al pollastre, els bolets són un dels millors vegetals per a la barbacoa. De fet, este ingredient es pot convertir en el rei de qualsevol menjar.

• **Espàrrecs:** els espàrrecs silvestres frescos queden boníssims quan es cuinen a la graella amb una miqueta de sal i oli d'oliva. A més, tenen fortes propietats diürètiques i a penes necessiten temps de cocció a la barbacoa.

• **Tomaques:** el seu toc suculent és el complement perfecte per a la carn, ja que proporciona un sabor únic a les graelles. Això sí, per la quantitat d'aigua que contenen, t'hauràs d'assegurar de cuinar-les correctament pels dos costats.

• **Cebes:** tant la ceba, com els porros i els calçots, estos últims molt populars a Catalunya, són ideals per a la barbacoa, ja que el seu gust dolç no només és un autèntica delícia per al paladar, sinó que també és potenciador d'altres menjars.

Ferides emocionals

Què són i com afecten

Descobrix com les ferides emocionals de la infantesa influïxen en el comportament, les relacions i el benestar de l'adultesa, i aprén a reconèixer-les



T'has preguntat mai per què una xicoteta crítica del teu cap et paralitza per complet? O per què sents un pànic desproporcionat quan la teua parella tarda a respondre un missatge? Sovint ens culpem perquè som massa sensibles o intensos, sense entendre que, en realitat, no reacciona l'adult que som hui, sinó l'infant que vam ser.

Caminem per la vida creient que hem deixat arrere la infància, però la neuropsicologia moderna ens confirma una cosa sorprenent i alhora reptadora: tal com titula Van der Kolk el seu llibre, el cos porta el compte. El que no es va resoldre els primers anys de vida no desapareix, s'amaga en el nostre sistema nerviós esperant que el vegem.

Què són les ferides emocionals de la infància

No parlem necessàriament de grans catàstrofes, com ara abusos o negligències greus. Experts com el Dr. Gabor Maté, referent mundial en trauma i addicció, expliquen que el trauma no és només tot allò roïn que ens van passar, sinó també «tot allò bo que no ens van passar».

Les ferides emocionals són petjades neurològiques i psicològiques deixades per necessitats no satisfetes en etapes crítiques del desenvolupament. Si et va faltar validació, seguretat, autonomia o afecte físic, el teu cervell va interpretar eixe dèficit com una amenaça a la teua supervivència. Per protegir-te vas desenvolupar mecanismes de defensa. Aquells mecanismes, que et van salvar de menut, són els que sovint et limiten d'adult.

EL MAPA DEL DOLOR: tipus de ferides

Encara que cada història és única, la psicologia ha identificat uns patrons comuns. El model més estès (popularitzat per autors com Lise Bourbeau) classifica estes experiències en cinc ferides fonamentals, cada una amb la seua «màscara» o defensa:

- 1. Per abandonament:** sorgix davant la falta de presència física o emocional dels cuidadors. L'adult que té esta ferida tem la soledat i tendix a desenvolupar dependència emocional, buscant desesperadament validació externa per a sentir-se segur.
- 2. Per rebuig:** ocorre quan el xiquet va sentir que la seua existència no era benvinguda o acceptada. D'adult, la defensa és l'escapatòria o l'aïllament. Són persones que preferixen no vincular-se per no haver de patir el dolor de ser rebutjades de nou.
- 3. Per humiliació:** naix quan el xiquet va ser ridiculitzat o avergonyit per les necessitats que tenia o pel seu cos. Genera adults que, inconscientment, busquen tindre cura de tots menys d'ells mateixos, i obliden les pròpies necessitats per tal de «ser útils» i evitar la vergonya.
- 4. Per traïció:** sorgix quan les figures d'aferrament no van complir les promeses o van trencar la confiança. L'adult es torna controlador i desconfiat, i creu que si no ho supervisa tot tornaran a ferir-lo.
- 5. Per injustícia:** es forma en entorns freds i autoritaris, on s'exigia el rendiment per damunt de l'afecte. Crea adults rígids i perfeccionistes, desconnectats de les pròpies emocions per tal de ser «correctes» i evitar problemes.

Com afecten en la vida adulta

Com explica el psiquiatre Van der Kolk en el llibre esmentat més amunt, quan una ferida s'activa, la part racional del cervell s'apaga temporalment i entrem en mode supervivència. Això es tradueix en:

- **Relacions tòxiques:** repetim patrons familiars dolorosos perquè, paradoxalment, el que coneixem ens resulta més segur que el que no coneixem.
- **Autosabotatge:** la por de l'èxit o de ser vist pot frenar la nostra carrera professional.
- **Síntomes físics:** l'ansietat crònica, els problemes digestius o la fatiga solen ser manifestacions somàtiques d'emocions reprimides.
- **Desregulació emocional:** tenim reaccions explosives (ira sense mesura) o implosives (depressió i apatia) davant de detonants quotidians.

El camí de retorn a nosaltres: reconèixer i curar

La bona notícia és que la neuroplasticitat ens permet curar-nos. No podem canviar el passat, però sí que podem canviar la relació que tenim amb ell.

El primer pas no és superar-ho, sinó reconèixer-ho

Curar-se implica:

Autoconsciència («mindfulness»):

observa com reacciones. Quan sents una emoció desbordant, pregunta't: «quina edat sent que tinc ara mateix?». Si et sents menut, indefens o atemorit, és la ferida que parla.

Validació: deixa de jutjar-te. En lloc de dir-te «que fava que soc per plorar», dis-te «és normal que em senta així, perquè això em recorda quan ningú m'escoltava».

«Reparenting» (recriança): convertix-te en el pare o la mare que el teu xiquet interior va necessitar. Aprén a donar-te a tu mateix la seguretat, el límit i l'amor que van faltar llavors.

Curar les ferides de la infància és l'acte d'amor propi més valuós que pots fer.

No ho fas per culpar els pares, sinó per alliberar el teu «jo» adult i, finalment, agafar el timó de la teua vida.

Cuida el pèl de la teua mascota: guia pràctica i consells

Aprén a cuidar el pèl de la teua mascota amb consells d'higiene, raspallada i nutrició. Mantín el seu pelatge sa i brillant

mascotes

Pèl de gossos: cures per a cada tipus

El pelatge dels gossos diu molt del seu estat de benestar. Una capa de pèl abundant i brillant és un senyal evident de bona salut, però a l'hora de cuidar el pèl del nostre gos hem de tindre en compte que cada raça té un pèl diferent, ja que no requereix la mateixa cura el pelatge curt d'un llebrer que el pèl arriat d'un caniche o el pèl llarg d'un pastor alemany.

- **El més important**, i on s'aprecia una gran diferència en el pelatge dels gossos, és **seguir una alimentació de qualitat**: la dieta BARF o natural, cuinada amb tots els nutrients necessaris, sempre serà la gran aliada d'un pelatge sa.
- **Banyar el gos cada un o dos mesos**, amb un xampú específic de pH neutre.
- **Una raspallada suau diària per a eliminar àcars**, impureses i la descamació pròpia de la pell i mantindre el pèl net.
- Per als gossos de pèl llarg és recomanable **visitar regularment la perruqueria canina** per a tallar-los el pèl, o per a fer-los unes raspallades especials que eviten nucs i embolics.

Els gossos muden el pèl a la primavera i a la tardor per adequar-lo a la climatologia de cada estació. És un procés que es fa de manera natural; per tant, nosaltres només haurem de raspallar el gos com ho fem habitualment i agrandar la casa més sovint.

Amb la muda, el pèl de l'hivern protegirà l'animal del fred i el pèl d'estiu el protegirà de la calor. Per això, és fonamental no interferir en la muda del pelatge i, sobretot, no rapar mai el gos, ja que així se'l desprotegeix i es deixa la pell exposada al fred i a la calor.

Pèl de gats: com es pot mantindre sa i brillant

Els gats són molt nets i ells mateixos es renten el pelatge, però, si els volem ajudar per a evitar que engolisquen massa pèl, és recomanable raspallar-los almenys dos voltes per setmana.

A més, si volem que el pelatge lluisca sa i brillant, una alimentació basada en menjar real, tant cru com cuit, ric en omega-3 i en nutrients, serà la clau per a la seua salut i la del seu pèl.

Pel que fa a les mudes, només cal que augmentem la raspallada i és important que estiguem pendents que les boles de pèl que engulen no els provoquen cap problema a l'estómac ni a l'intestí.

Pèl de conills: conserva'ls un pelatge perfecte

Igual que amb els gossos i els gats, cada espècie de conill necessita unes cures especials, ja que no és el mateix un conill d'angora amb un pelatge llarg i espès, que requereix més dedicació a l'hora de raspallar-lo per a mantindre'l net i sense embolics, que un conill comú, que té el pelatge curt i és fàcil de cuidar.

Com cal protegir la mascota de paràsits en el pelatge

La **desparasitació** externa d'un animal de companyia és fonamental, no només per a ell, sinó també per a la salut dels humans. Caparres, puces i altres paràsits es poden introduir en el pelatge de l'animal per a picar-lo, i això pot provocar-li malalties greus com la rickètsia, l'ehrlichiosi o una forta dermatitis.

Per a previndre-ho, sobretot a la primavera, hi ha productes molt efectius com ara **collars, pipetes i pastilles**.

A més, cal revisar sempre els animals quan tornem d'una eixida al camp i evitar les zones poc transitades, ja que tant les puces com les caparres viuen en les plantes esperant pujar damunt d'un gos pelut i calentet.

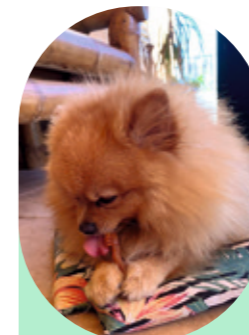
Consells bàsics per als conills:

- **L'alimentació sempre és clau**; per tant, un fenc d'alta qualitat per a conills serà sempre el millor aliat per al manteniment del pelatge.
- **Raspallar-los totes les setmanes** depenent de la raça, però com a mínim dos voltes a la setmana. El raspall ha de ser de serres suaus.
- **Cuidar la temperatura de la casa** perquè no hi haja canvis bruscos.
- **Va bé fer-los un massatge**, moltes carícies i algunes moixaines.
- I, quan arriba l'hora de la muda estacional de pelatge, a la primavera i la tardor, i que acostuma a durar entre dues i sis setmanes, cal **raspallar-los sovint** per a evitar problemes digestius quan es formen les boles de pel que els conills es poden engolir arran de l'autonejeja que fan.

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



THOR
Elena



TEDDY
Neus



NONETA
Irene



CANDELA
Samuel



COCO
Nerea i Alejandro



Com cal cuidar la higiene bucal dels xiquets

Aprén a cuidar la higiene bucal dels xiquets pas a pas. Consells pràctics sobre la raspallada, hàbits diaris i prevenció de càries des de menuts

Per què és important la higiene bucal en els xiquets

Una boca sana és fonamental per al benestar general del xiquet i pot ajudar a previndre problemes dentals, com ara càries. Per això és fonamental educar els xiquets sobre la importància de mantindre una bona higiene bucal: cal crear-ne l'hàbit des de ben menuts perquè tinguen esta rutina de neteja bucal diària.

Raspallar-se amb pasta de dents (en especial, la pasta dents amb fluor) ajuda a:

- Eliminar la placa dental
- Previndre las càries
- Promoure la remineralització (enfortiment de l'esmalt atacat pels àcids)
- Netejar les dents i polir-les
- Eliminar les taques de les dents
- Refrescar l'alé

Consells per a mantindre la dentadura dels fills sana

És important que els xiquets aprenguen a raspallar-se les dents de manera correcta. Quan són menuts els hem d'estimular amb alguna cosa divertida i positiva:

- **Utilitza música:** busca cançons infantils sobre la raspallada o posa música que dure dos minuts, que és el temps de duració correcta de la raspallada. També els pots comprar un rellotge d'arena perquè ho calculen ells sols.
- **Predica amb l'exemple:** raspalla't tu també i deixa que t'imiten perquè vegem com es fa.
- **Utilitza un raspall i una pasta adequats:** tria els dels seus personatges preferits per a motivar-los.

Consells per a menors de 3 anys

1. **Col·loca el xiquet d'esquena a tu,** amb el seu cap sobre el teu pit.
2. **Raspalla en un angle de 45°** l'interior, l'exterior i la superfície de mossegada de cada dent amb moviments circulars o d'escombrada.
3. **No et deixes la llengua.**
4. **Quan passen 2 minuts,** ha d'escopir l'excés de pasta i glopejar amb aigua

Quan cal començar amb la higiene bucal infantil

Xiquets menors de 3 anys

- **Abans que isquen les dents:** cal netejar les genives amb una gasa humida després de les preses.
- **Primeres dents:** cal raspallar suaument amb un raspall pediàtric i aigua, o pasta amb 1.000 ppm de fluor (de la mida d'un gra d'arròs). Han d'escopir, no glopejar.
- **Raspallada:** mínim 2 vegades/dia, supervisada pels pares.

Xiquets menuts (de 3 a 6 anys)

- **Pasta:** amb 1.000 ppm de fluor, quantitat de la mida d'un pèsol.
- **Tècnica:** cal raspallar totes les cares (interior, exterior i mossegada) i la llengua amb moviments circulars suaus, durant almenys 2 minuts.

Xiquets majors (des de 6 anys)

- **Pasta:** poden usar pasta per a adults (1.450 ppm de fluor), quantitat de la mida d'un pèsol.
- **Col·lutori:** poden començar a usar col·lutori sense alcohol.
- **Raspall:** s'ha de canviar cada tres mesos.

Pasta i raspall adequats a l'edat

- Raspall:**
- **Serres:** sempre suaus o extrasuaus per a protegir genives i esmalt.
 - **Capçal:** menut perquè arribe a totes les zones.
 - **Canvi:** cal reemplaçar el raspall cada tres o quatre mesos.
 - **Màneg:** adequat perquè la subjecció siga ferma.
 - < 3 anys: un màneg que l'adult agafe bé (manual)
 - 3-6 anys: un d'ergonòmic que puguem usar bé (manual o elèctric adaptat)
 - > 6 anys: un que s'ajuste a la seua mà per fomentar-los l'autonomia
- Pasta de dents:**
- **Amb fluor:** és eficaç per a combatre la placa i les càries, a més de netejar l'esmalt dental i polir-lo.
 - **Sense fluor:** esta opció guanya adeptes. Té la mateixa eficaçia que el fluor, però no prevé la càries. Alguns exemples són la pasta de nim i la magrana, la pasta de dents d'àloe vera i la pasta de dents orgànica.

Hàbits diaris per a unes dents sanes



- **Periodicitat:** les dents s'haurien de llavar, almenys, tres voltes al dia, o després de cada menjar, inclòs l'esmorzar i el berenar.
- **Durada:** cal raspallar-se les dents durant, almenys, dos minuts, i glopejar la boca segons l'edat.
- **Crear l'hàbit:** hem de deixar que els xiquets practiquen i permetre'ls que ho intenten a soles, però amb supervisió i reforç.
- **Supervisió:** especialment fins que tinguen set o huit anys, supervisa que ho facen bé.

A més de la higiene, la dieta és molt important per a tindre unes dents sanes, per això s'hauria de limitar el consum de sucres i snacks processats i fomentar la fruita, la verdura, l'aigua i la llet. També hem de visitar el dentista amb els xiquets de manera regular per a comprovar que tot estiga correcte.



NOTÍCIES consum



Creixement

Consum obri 18 noves tendes en 2025 i manté les previsions de creixement per a enguany

Un nou supermercat a la pedania murciana de Torregüera va completar al desembre les dèu obertures previstes per a l'exercici 2025. Per a este nou exercici 2026, preveu mantindre el ritme d'obertures d'estos últims anys, amb dèu nous establiments propis.

La tenda de Torregüera disposa de més de 1.400 m² i està situada a l'avinguda de San Javier, s/n. Es tracta d'una zona sense altres supermercats Consum ni Charter a prop. La nova tenda disposa d'un equip de trenta-quatre treballadors, tots residents a la localitat i poblacions veïnes, en una aposta per la creació d'ocupació local i de qualitat. El centre disposa de 89 places de pàrquing, amb dos punts de recàrrega per a vehicles elèctrics. Consum ha complit l'objectiu d'obrir dèu nous establiments en 2025,

que inclouen set a la Comunitat Valenciana, sis a Catalunya, dos a Andalusia i tres a la Regió de Múrcia. Entre estos, destaquen els nou supermercats adquirits a Kuups Design International, que operaven amb la marca Economy Cash, i el de Xàtiva, procedent de la xarxa Vidal Tiendas. A la Comunitat Valenciana, les noves tendes es van obrir a Massanassa, Sueca, Torrevieja, Xàtiva, Aldaia, Alaquàs i Gandia. Catalunya també ha sigut protagonista, amb obertures a Mataró, Amposta, Terrassa, Lleida, Vilanova i la Geltrú i Olot. A Andalusia, Consum ha sumat dos noves tendes a Albox i Almeria. Finalment, a la Regió de Múrcia s'han inaugurat supermercats a Caravaca i Cartagena, i este últim de Torregüera.



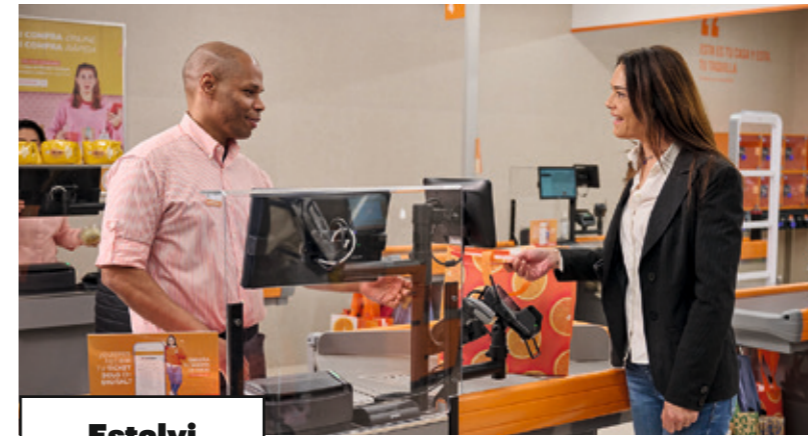
Benestar

Consum apuja el salari un 2,9% a tota la plantilla, més de 23.000 treballadors

La Cooperativa ha pujat el salari un 2,9% a tota la plantilla. La mesura, aprovada per la Cooperativa per a millorar el poder adquisitiu de la plantilla, afecta el 100% dels treballadors, més de 23.000 persones. L'increment representa una inversió de més de 22 milions d'euros. A més, i com a mesura de solidaritat retributiva, la Cooperativa ha decidit aplicar un increment addicional al personal operatiu. Amb este augment complementari, la pujada salarial suposarà un increment del 3,44%, que representa un augment mínim per soci treballador de 643 euros bruts a l'any. Així, el salari mínim d'accés a la Cooperativa del personal soci se situa en 19.318 euros bruts anuals.

Amb esta millora, tota la plantilla de Consum ha acumulat un increment salarial del 20% els últims quatre anys. En 2022, la Cooperativa va aplicar una pujada d'un 9%, la més significativa dels últims vint anys, i en 2023 i 2024, un increment d'un 3,6% en els dos casos.

Els socis i sòcies treballadors són propietaris de la Cooperativa; per tant, s'impliquen en la gestió i es repartixen els beneficis. Per això, a més del salari, cada any perceben el retorn cooperatiu dels resultats que els correspon, a més dels interessos per les seues aportacions obligatòries al capital social. En 2025 es van repartir 125 milions d'euros, dels quals 65,3 milions corresponen al repartiment de resultats cooperatius entre els socis treballadors i 59,7 milions, a primes per objectius.



Estalvi

Més de 78,9 milions d'euros en xecs i descomptes en 2025, un 13% més que l'any anterior

Al llarg de 2025, Consum va entregar 78,9 milions d'euros en xecs i descomptes en 2025, xifra que suposa un increment del 13% respecte de l'any anterior. Els socis clients de Consum han bescanviat xecs per valor de 63,2 milions d'euros, que han marcat un increment del 12% respecte de 2024. L'estalvi mitjà per llar ha crescut fins a arribar als 35,5 €, xifra que representa un augment del 7,3% respecte

del 2024. En 2025 s'han beneficiat de descomptes més de 2,2 milions de llars, un 5,4% més que l'any anterior. Els últims anys, la Cooperativa ha estretit la col·laboració amb els proveïdors per oferir conjuntament més opcions d'estalvi als socis clients en un nombre més gran de referències i en diferents categories, amb l'objectiu d'afavorir una cistella completa i saludable adaptada a diverses famílies i necessitats.

Innovació

La logística col·laborativa de Consum, guardonada en els Premis CEL 2025

La Cooperativa ha sigut distingida amb el Premi CEL Excel·lència Logística en l'última edició dels Premis CEL, organitzats pel Centro Español de Logística (CEL) i que reconeixen les millors pràctiques, projectes innovadors i trajectòries professionals que marquen el present i el futur de la gestió de la cadena de subministrament a Espanya.

El Premi CEL Excel·lència Logística s'ha concedit a Consum pel projecte «Sincronia logística: Excel·lència col·laborativa per a una cadena de subministrament eficient i sostenible», que dona valor a la col·laboració entre els diferents actors de la cadena per a millorar l'eficiència operativa, reforçar la sostenibilitat i garantir un servei òptim al client.



Trajectòria

Juan Luis Durich, guanyador del premi Pepe Miquel per la seua trajectòria cooperativa

La Confederació de Cooperatives de la Comunitat Valenciana (CONCOVAL) ha reconegut Juan Luis Durich, director general de Consum entre 1993 i 2024, amb el premi Pepe Miquel en la categoria de «Trajectòria cooperativa». CONCOVAL destaca la carrera professional de Durich i l'equilibri entre benefici econòmic i compromís social que la Cooperativa va assolir durant la seua etapa. La Universitat de València també ha sigut guardonada en esta XVI edició, en la categoria de «Comunicació responsable».

El jurat dels premis Pepe Miquel considera que Durich representa una figura clau en la defensa i l'evolució del cooperativisme valencià i estatal, ja que ha aconseguit convertir Consum en una de las grans referències del sector de la distribució alimentària a Espanya. A més, entre els èxits de la seua trajectòria destaca el foment de la innovació social i de polítiques pioneres de conciliació, com ara la setmana laboral de cinc dies.



Entrenosotros

magazin digital



 **consum**

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

