

Entrenosotros

Saber comprar

Comprar y conservar alimentos: consejos útiles

Los frescos

Pescado de temporada en verano

Viajar con gusto

Gildas por España: nuestras mejores propuestas

Es eco, es lógico

Cómo reciclar y reutilizar objetos en casa



Mascotas

Mascotas y soledad: cómo ayudan a superarla

HOY COMEMOS...

Tu alimentación, la mejor aliada contra la inflamación

A examen

Melocotón: una fruta, muchas formas de disfrutarla

El tema del mes

Cómo controlar el hambre emocional



 **consum**

EDITORIAL *consum*

Estimados socios y socias:

Mayo y junio llegan cargados de energía positiva, con aromas primaverales, temperaturas muy agradables y muchas horas de luz. Es tiempo de esfuerzo para los estudiantes, pero los días también acompañan: se alargan y nos regalan más luz natural que invita a compartir momentos al aire libre, con amigos y familia. A celebrar encuentros que recargan pilas y nos recuerdan que el esfuerzo, cuando se vive con ilusión, siempre tiene recompensa.

Con el buen tiempo y el aumento de las temperaturas, ¿sabemos cómo debemos conservar cada alimento para evitar que se estropee? En **Saber comprar** te damos las claves para elegir productos que duran más, conocer cuánto tiempo aguantan en la nevera o el congelador y qué errores evitar para mantenerlos seguros y frescos más tiempo. Además, en **Hoy comemos** te traemos un menú antiinflamatorio de verano con tres platos frescos y ligeros, elaborados con alimentos de temporada que ayudan a reducir la inflamación.

¿Has sentido alguna vez «hambre emocional»? Es como una necesidad de «devorar» chocolate, patatas fritas, chucherías, refrescos...; normalmente, productos con un alto contenido en azúcar. Para saber por qué nos pasa esto, hemos preparado nuestro **Tema del mes**, en el que te explicamos qué es el *mindful eating* para poder practicarlo.

La rutina facial es una cuestión a la que cada vez más hombres se apuntan. En **Salud y belleza** encontrarás cómo empezar una rutina de *skincare* masculina, con pasos sencillos y productos adecuados a cada tipo de piel.

Dicen que las modas siempre vuelven, que los estilos y las tendencias suelen regresar cada dos o tres décadas. En **Viajar con gusto** nos fijamos en las gildas, el tradicional aperitivo nacido en un bar de San Sebastián en los años cuarenta y que, en pleno 2026, parece haberse convertido en una de las tapas más modernas del momento. Te proponemos un recorrido por diferentes regiones, con nuestras gildas inspiradas en sus productos más típicos.

¿Alguna vez te has sentido desbordado? Ya sea una pérdida, una ruptura, el fracaso de un proyecto, una enfermedad... Aunque el dolor es inevitable, el estancamiento no lo es. La clave para salir fortalecidos es aprender a transitar el dolor en lugar de intentar evitarlo o combatirlo. Si quieres saber cómo, te damos todos los detalles en **Conócete**.

También te puede interesar conocer más sobre el melocotón y los pescados de temporada; cómo tratar las picaduras de insectos en niños; saber cuáles son los 5 imprescindibles de Inés Ballester o el papel de las mascotas contra la soledad.

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 www.consum.es/entrenosotros.

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, Amparo Monar, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, 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

11 Saber comprar

Comprar y conservar alimentos: consejos útiles.

12 Los frescos

Pescado de temporada en verano: cuál elegir.

14 El tema del mes

Cómo controlar el hambre emocional.

18 Viajar con gusto

Gildas por España: nuestras mejores propuestas.

20 Salud y belleza

Rutina facial para hombres: todo lo que deberías saber.

21 A examen

Melocotón: una fruta, muchas formas de disfrutarla.

22 Mascotas

Mascotas y soledad: cómo ayudan a superarla.

25 Es eco, es lógico

Cómo reciclar y reutilizar objetos en casa.

26 Conócete

Cómo superar momentos difíciles en la vida.

28 Cuidado infantil

Picaduras de insectos en niños y cómo tratarlas.

30 Noticias Consum

- Abren las dos primeras tiendas del ejercicio 2026 en Ciudad Real y Orihuela
- El servicio de la tienda online sigue creciendo
- Charter abre 41 tiendas en 2025 y supera el medio millar de supermercados en España
- Consum contrata a 3.800 personas para reforzar su plantilla durante la campaña de verano
- Consum y AECC, unidos en la lucha contra el cáncer
- Nuevo automatismo en Murcia que mejora la eficiencia logística
- XIII Encuentro #DecirHaciendo: «El supermercado del futuro»



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Inés Ballester.

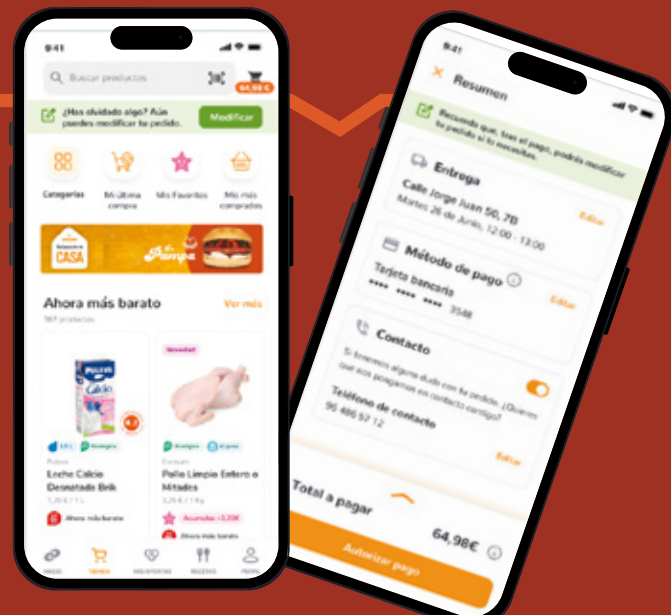


8 Hoy comemos...

Tu alimentación, la mejor aliada contra la inflamación.



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 y los intereses de nuestros clientes

Por eso, modificar tus pedidos es ahora mucho más sencillo y accesible, tanto en la tienda online como en la app Mundo Consum, para que nunca pierdas el control sobre tus compras. Durante el proceso de compra, y también una vez realizado el pedido, encontrarás un botón destacado que te permitirá modificarlo con solo un clic hasta 4 horas antes de la entrega. Así, te aseguramos una experiencia más cómoda y personalizada. ¡Mejorar tu experiencia de compra es nuestra prioridad!

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



JUNTOS HACEMOS *consum*

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

Juntos hacemos Consum



Compartiendo trucos y consejos

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

Receta ganadora:

Strudel de manzana ★★★★★

Ingredientes:

- 5 manzanas Golden
- 1 vasito pequeño de pasas y piñones
- 1 chupito de ron
- 1 limón rallado
- 1 vasito pequeño de azúcar moreno
- 2 cucharadas grandes de pan rallado
- 1 yema de huevo
- 1 masa de hojaldre

Preparación:

Pela las manzanas, hazlas a cuadrados y viértelos en un bol. Incorpora las uvas pasas y los piñones. Añade el ron, la ralladura del limón, el azúcar moreno y el pan rallado. Mézclalo todo. Pon el hojaldre sobre una hoja de papel de horno, añade la mezcla y ciérralo; pinta el hojaldre por encima con una yema de huevo. Mételo en el horno precalentado a 200 grados durante 45 minutos. Cuando esté frío, puedes añadir azúcar glas por encima. Y... ¡listo, tus invitados se sorprenderán!

Amparo Ballester

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

«Se ahorra muchísimo en Consum, y más cuando descuentas más de un cheque a la vez, ya que tienes un año para descontarlo de la compra. Si canjeas varios en época navideña... da muuucho gusto.»



INSTAGRAM

«Me encantaaa ir a Consum. Te atienden tan bien, los empleados son una maravilla. Los productos de carnicería y el pescado, buenísimos. La panadería... ¡ahhhh! En la perfumería te aconsejan muy bien. Yo paso un rato agradable comprando.»



X

«Me alegro mucho de que sigáis el camino de ser una cooperativa ejemplar. Hay que dar siempre un paso más para involucrar en la empresa a trabajadores, familia y sociedad.»

Los 5 de...

Inés Ballester

Periodista castellanense con más de tres décadas de trayectoria, Inés Ballester (Burriana, 1958) es una referente de la radio y la televisión nacional. Tras consolidar su carrera en programas como *Por la mañana* y *Cine de barrio* y convertirse en uno de los rostros más conocidos de TVE, ha destacado por su capacidad para combinar la actualidad informativa con el entretenimiento. Actualmente, ha regresado a su tierra para liderar en *A Punt* el programa *En casa d'Inés*, en el que conversa con personalidades interesantes del panorama local y nacional.

Por la realización de este reportaje, **Inés Ballester** y Consum entregan **500 € a Banco de Alimentos.**

1

Pescado. En la pescadería busco lo que todos buscamos: confianza y frescura absoluta. Me gusta mucho el pescado, y me dejo recomendar para saber qué me puedo llevar ese día a casa. Comprar productos frescos tradicionales y limpiarlos y cortarlos según la receta que vayas a hacer es un lujo que marca la diferencia.



2

Jamón. Soy una fiel defensora de nuestros productos, y un buen jamón ibérico de bellota o un lomo bien curado son caprichos necesarios. Me encanta ese sabor auténtico y el veteado natural que se deshace en la boca. Es el tipo de producto que te arregla una cena con amigos o te alegra el día en un momento, por eso siempre tiene un hueco reservado en mi cesta de la compra.

Pan. Para mí, es sagrado; me gusta con cualquier cosa, pero ojo, no sirve cualquier pan. Me gusta el pan de agua, que me tiene conquistada porque consigue ese equilibrio perfecto entre corteza crujiente y miga sabrosa y suave. Suelo comprar varias barras y las congelo para tener siempre a mano. Un básico que no puede faltar nunca en mi mesa.



4

Kéfir. Últimamente me he vuelto una fija del kéfir, un producto sanísimo que recomiendan los médicos por todos los beneficios que tiene para la salud intestinal y el sistema inmune. Y la verdad es que se nota. Es una opción perfecta para acompañar desayunos o como postre porque es ligero, digestivo y sienta de maravilla.



5

Carne. Con la carne soy muy exigente y me gusta especialmente la ternera de origen gallego. Para mí, el secreto, eso sí, está en el detalle: que esté cortada al momento, a mi gusto, huyendo de la que ya viene envasada. Ese color y textura de la carne recién cortada son fundamentales para asegurar la jugosidad y el sabor de un buen plato.



Tu alimentación, la mejor aliada contra la inflamación

Te proponemos un menú antiinflamatorio de verano con tres platos frescos y ligeros, elaborados con alimentos de temporada que ayudan a reducir la inflamación

Cómo ayudar a controlar la inflamación

Hoy en día, es común escuchar la palabra **inflamación** para referirse a una sensación de plenitud o pesadez o a un aumento visible del tamaño del abdomen. Esta inflamación se produce por la acumulación de gases en el tracto digestivo, a menudo debido a la acción de la microbiota o a la ingestión de aire. Es generalmente un proceso funcional y temporal. Aunque puede resultar incómodo, este fenómeno no corresponde a una inflamación en el sentido médico del término.

La inflamación real es una respuesta natural del sistema inmunitario. Se activa cuando el organismo detecta una infección, una lesión o algún agente que puede resultar dañino. En estos casos, el cuerpo pone en marcha distintos mecanismos de defensa para reparar el tejido afectado y eliminar el problema. Por lo general, esta respuesta es temporal y desaparece cuando la causa se resuelve. Sin embargo, diversos estudios científicos han demostrado que también puede existir otro tipo de inflamación más silenciosa: la llamada «inflamación crónica de bajo grado». A diferencia de la inflamación aguda, esta se mantiene activa durante largos periodos de tiempo, incluso durante años, sin producir síntomas evidentes. Aunque no siempre se percibe de forma directa, este estado inflamatorio se ha relacionado con muchas de las enfermedades más frecuentes en la actualidad, como la diabetes de tipo 2, la obesidad o las enfermedades cardiovasculares.

Otros factores del estilo de vida que influyen en el estado inflamatorio del organismo

- **El estrés crónico:** puede alterar la regulación del sistema inmunitario y afectar tanto a la microbiota como a los procesos metabólicos.
- **La falta de sueño.**
- **El sedentarismo.**

En contrapartida, el ejercicio físico moderado y regular, como caminar, nadar, montar en bicicleta o practicar ejercicios de fuerza, contribuye a mejorar la sensibilidad a la insulina, favorece el equilibrio de la microbiota intestinal y ayuda a reducir ciertos marcadores inflamatorios.

Descubre nuestro menú **contra la inflamación** con recetas fáciles y sabrosas que promueven tu bienestar. Deliciosas opciones para sentirte más desinchada cada día.

Energía	260 kcal
Hidratos de carbono	28,08 g
Proteínas	3,91 g
Grasas	14,63 g
G. mono	10,4 g
G. poli	1,6 g
G. saturadas	2,24 g
Colesterol	0 mg
Fibra	2,5 g
Azúcares simples	4,75 g

ENSALADA DE AGUACATE, EDAMAME, QUINOA Y TOMATE ASADO

Tiempo: 30 minutos
Ingredientes: (4 personas)

- 300 g de tomates *cherry*
- 200 g de aguacate maduro, cortado a láminas
- 150 g de edamame fresco o congelado
- 100 g de quinoa en crudo
- 40 ml de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas pequeñas de hojas de eneldo picadas
- 1 cucharada pequeña de semillas de amapola
- ½ cucharadita de sal marina

Preparación:

- Precalienta el horno a 180 °C. Extiende los tomates sobre una bandeja de horno y rocíalos con el aceite. Condimentalos y cocinalos 8-10 minutos hasta que la piel se abra.
- Mientras, prepara la quinoa. Lleva a ebullición 200 ml de agua con sal, agrega la quinoa, cocínala 12 minutos y, a media cocción, añádele el edamame. Escúrrelo y pásalo a un cuenco grande.
- Con cuidado y con la ayuda de una cuchara, incorpora la mayor parte de los tomates calientes. Añade el aguacate y el eneldo. Espolvoréalo con sal.
- Sirve la ensalada tibia en un gran bol con los tomates reservados y las semillas de amapola por encima.

Energía:	560 kcal
Hidratos de carbono:	63,7 g
Proteínas:	31,5 g
Grasas:	20 g
G. mono:	8,9 g
G. poli:	2,3 g
G. saturadas:	7,2 g
Colesterol:	25 mg
Fibra:	15,3 g
Azúcares simples:	11,2 g

ZANAHORIAS ASADAS, LENTEJAS Y QUESO FETA

Tiempo: 40 minutos
Ingredientes: (4 personas)

- 400 g de lentejas cocidas en conserva, escurridas
- 300 g de zanahorias limpias y cepilladas, cortadas en tiras de 4-5 cm en diagonal
- 300 g de zanahorias baby, limpias y cepilladas
- 200 g de queso feta, desmenuzado en trozos grandes
- 40 ml de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- 4 cucharadas de hojas de cilantro troceadas
- 1 cucharada pequeña de semillas de cilantro
- 1 cucharada pequeña de semillas de comino
- 1 puñadito de tomillo
- Sal y pimienta negra recién molida

Preparación:

- Precalienta el horno a 180 °C. Coloca las zanahorias, la mitad del aceite, las semillas de cilantro y comino y el tomillo en una fuente grande para el horno. Salpiméntalo y hornéalo 15 minutos.
- Retira la bandeja del horno y distribuye los trozos de queso feta sobre las zanahorias. Rocíalo con un poco más de aceite y echa más pimienta. Vuelve a introducir la bandeja en el horno y hornea todo 20-25 minutos más, o hasta que las zanahorias se doren y el queso esté blando.
- Hacia el final de la cocción, calienta las lentejas en una cacerola pequeña a fuego moderado. Incorpórale el resto del aceite, el zumo de limón y cilantro. Condimentalas al gusto.
- Coloca las lentejas en una fuente de servir y distribuye por encima las zanahorias y el queso feta.

CRUMBLE DE CIRUELAS
AL TOMILLO

Tiempo: 40 minutos

Ingredientes: (4 personas)

- 600 g de ciruelas
- 150 g de pan especiado
- 30 g de azúcar de coco
- 10 g de mantequilla
- 30 cl de agua
- 2 o 3 ramitas de tomillo
- 3 pizcas de cardamomo
- 3 pizcas de pimienta
- 1 palo de regaliz
- 1 lima en zumo

Preparación:

- Lleva a ebullición a fuego lento el palo de regaliz en agua durante 10 minutos y, a continuación, retíralo. Deberás obtener una infusión de 15 a 20 cc.
- Enciende el horno a 180 °C. Selecciona y lava las ciruelas. Sécalas. Desmenuza el tomillo.
- Unta con mantequilla una bandeja para tarta de porcelana de unos 23 cm de diámetro.

Distribuye las ciruelas en ella. Reparte el tomillo, las especias, el azúcar de coco, el zumo de la lima y la infusión de regaliz.

- Mientras tanto, pasa el pan de especias por la batidora hasta obtener una sémola.
- Retira el molde del horno, enciende el grill y extiende la sémola sobre la fruta. Coloca la mantequilla en láminas finas y hornéalo hasta que se dore.

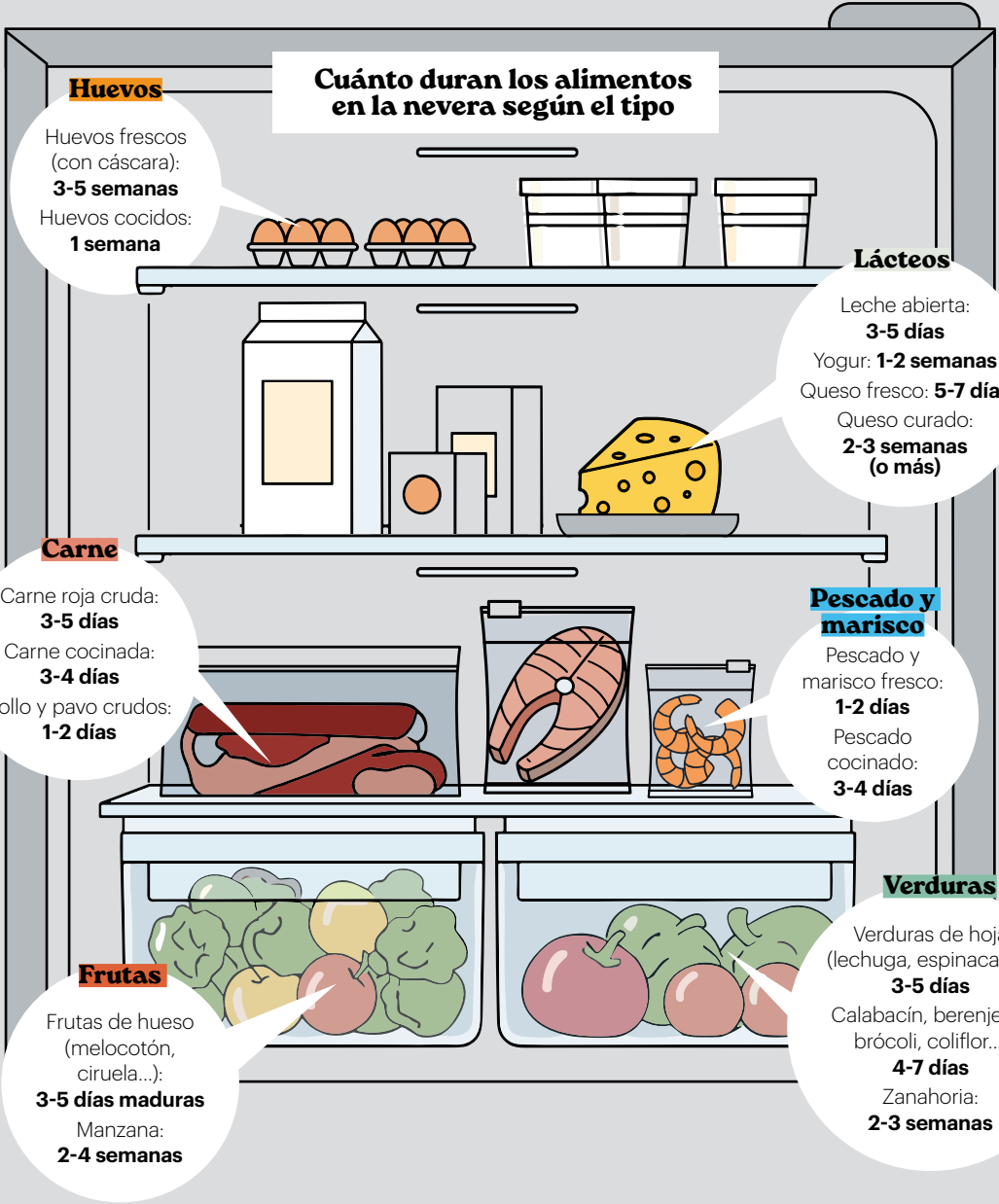
Energía:	G. poli:
193 kcal	0,25 g
Hidratos de carbono:	G. saturadas:
38 g	1,4 g
Proteínas:	Colesterol:
3,6 g	7 mg
Grasas:	Fibra:
3 g	5,65 g
G. mono:	Azúcares simples:
0,7 g	21,6 g

Comprar y conservar
alimentos: consejos útiles

¿Cómo conservar los alimentos correctamente? En este artículo te damos las claves para entender cómo elegir alimentos que duren más, cuánto tiempo aguantan en la nevera o en el congelador y qué errores debemos evitar para mantenerlos seguros y frescos más tiempo

Cómo elegir
alimentos
frescos que
duren más
tiempo

Para elegir alimentos frescos que duren más, conviene seleccionar frutas y verduras firmes, sin golpes ni manchas, para garantizar así que no están demasiado maduras. Además, hay que ser muy rigurosos a la hora de separarlas según su sensibilidad al etileno: las frutas que lo producen, como la manzana, el plátano y el aguacate, deben separarse de las que son sensibles a él, como las fresas, la sandía, el melón o las uvas. De esta forma nos aseguraremos de que no se acelera su maduración. También es importante revisar la fecha de caducidad de carnes, pescados y lácteos y elegir el pan, los frutos secos y los cereales en envases intactos y frescos. En general, es clave mantener la cadena de frío y transportar los alimentos de forma adecuada para conservar su frescura.



Consejos para conservar mejor
los alimentos en casa

- Compra solo lo que vas a **consumir pronto** y planifica las cantidades.
- Elige **frutas y verduras firmes**, sin golpes ni manchas.
- Conserva **la carne, el pescado y los productos cocinados** por separado para evitar su contaminación.
- **Mantén los crudos y los lácteos** en la parte más fría de la nevera.
- **Guarda los huevos** en su caja original, no en la puerta de la nevera, ya que es la zona que más cambios de temperatura sufre.
- **Congela porciones pequeñas** para consumir según necesites.
- **Organiza la nevera:** lo más antiguo, al frente; lo nuevo, detrás.
- **Mantén la nevera** a ≤4 °C y el congelador, a -18 °C.
- **Evita abrir la nevera** con frecuencia para conservar la temperatura estable.

Cuánto tiempo se pueden conservar
los alimentos en el congelador

Los alimentos se pueden conservar en el congelador (-18 °C) durante periodos mucho más largos que en la nevera, aunque varían según el tipo de producto: **las carnes rojas y las aves crudas** duran entre 6 y 12 meses; **la carne picada y los platos cocinados**, de 2 a 4 meses; **los pescados**, entre 2 y 8 meses, según su grasa; **las frutas y verduras frescas o cocinadas**, de 8 a 12 meses; **el pan y la bollería**, de 1 a 3 meses, y **los lácteos** como la mantequilla o los quesos duros, de 6 a 9 meses. Para mantener la calidad, conviene usar envases herméticos, congelar porciones pequeñas y etiquetar con la fecha.

PESCADOS

de temporada en verano: cuál elegir

Sardinas, boquerones y otras opciones frescas para disfrutar del mejor sabor en esta época del año



Qué pescado de temporada comer en verano

Cuando llega el verano, es imposible no imaginarnos sentados en un chiringuito disfrutando de un buen pescado a la orilla del mar. Esto no es casualidad, porque, además de estar en su mejor momento, los peces pequeños son auténticas bombas de salud para nuestro cuerpo, cargados de proteínas de calidad, ácidos grasos omega 3, calcio, fósforo, yodo y vitaminas esenciales.

Beneficios de los pescados pequeños:

- **Ricos en omega 3**, que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
- **Aportan calcio**, ya que, al ser pequeños, nos comemos hasta las espinas, que son finitas y estas vienen cargadas de calcio para mantener los huesos fuertes.
- **Fuente de proteína.**
- **Fuente de vitamina D**, que ayuda a fortalecer los huesos y el sistema inmune.

Además, el verano es el momento óptimo para consumir este tipo de pescados pequeños, ya que, durante la primavera y el verano, las aguas están más cálidas y hay mayor abundancia de plancton, que es el alimento principal de este tipo de especies. Este plancton, rico en grasas saludables, hace que la carne de los pescados sea mucho más jugosa y sabrosa al cocinarla.

Boquerones frescos: un clásico del verano

El boquerón es uno de los pescados azules más consumidos en verano. Además, destaca por contener múltiples propiedades para nuestra salud, ya que, entre otras cosas, destacan por su contenido en vitaminas del grupo B, como la **B₂**, la **B₃**, la **B₆** y la **B₁₂**. Es graso y rico en **omega 3**, lo que contribuye a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre. Su consumo está recomendado para personas con problemas cardiovasculares.



Sardinas: el pescado estrella de la temporada

Pescado pequeño azul por excelencia y protagonista de nuestra gastronomía. Entre sus muchas propiedades nutricionales, destaca el gran aporte de ácidos grasos poliinsaturados **omega 3**. Una ración casi cubre la cantidad diaria recomendada. Respecto a los minerales, destaca su contenido en **fósforo**, y también es importante su contenido en **selenio**, **yodo** y **magnesio**. Entre sus vitaminas hay algunas del grupo B, como la **B₁₂**, la **B₆** o la **niacina**. Las sardinas también nos aportan vitaminas liposolubles, como **vitaminas D** y **E**, que contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Otros pescados de verano

1

Salmonetes

También pertenecen a la familia de los pescados azules. Característico por su color rosado, al igual que sus vecinos las sardinas y boquerones, es un pescado semigraso por su alto contenido en **omega 3**, rico en **proteínas** de alto valor biológico y minerales como, por ejemplo, el **selenio**, el **fósforo**, el **yodo** y el **potasio**.

2

Jurel

El jurel también es de la familia de los pescados azules; por tanto, es un pescado graso. De la misma forma que la sardina, el boquerón o el salmónete, esta grasa es **insaturada**, rica en ácidos grasos **omega 3**, que contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, por eso se le denomina **grasa cardiosaludable**.

3

Pelaya de roca

A diferencia de los anteriores, las pelayas pertenecen a la familia de los pescados blancos, como el lenguado o el gallo. Son unos pececitos que se encuentran en las zonas rocosas del Mediterráneo. Poseen un **sabor fino** por su **carne blanca** y son muy gustosas.

HAM



Descubre qué es el hambre emocional y cómo el *mindful eating* puede ayudarte a identificar sus causas y a gestionarla con consejos prácticos

BRE

emocional



Cómo aprender a controlarlo

El *mindful eating* es una práctica que invita a comer prestando plena atención a la experiencia: a los alimentos, al cuerpo y a las emociones. Implica parar, observar cómo nos sentimos antes de comer y prestar atención a las sensaciones de hambre y saciedad

Qué es el hambre emocional y cómo identificarla

El hambre emocional es la necesidad de comer para calmar emociones, no para satisfacer el hambre física. Suele aparecer de forma repentina, asociada al estrés, la ansiedad, la tristeza, el aburrimiento o incluso la celebración. A diferencia del hambre real, que surge de manera gradual y se relaciona con señales corporales como el estómago vacío o la falta de energía, el hambre emocional provoca deseo intenso por alimentos concretos —en muchas ocasiones dulces o snacks—, y llega acompañada de impulsividad.

Señales para reconocer el hambre emocional:

- **Aparece de forma inmediata**, sin previo aviso.
- **No viene del estómago**: proviene de un estado emocional.
- **Buscamos alimentos «concretos»**, normalmente muy palatables (debido a su sabor, aroma, textura y aspecto, que estimulan el deseo de tomarlos).
- **Comemos sin prestar atención a cantidades** o sensaciones físicas.
- **Tras comer, aparece culpa**, frustración o sensación de pérdida de control.

Mindful eating: comer con conciencia para controlar las emociones

El *mindful eating* es una práctica que invita a comer prestando plena atención a la experiencia: a los alimentos, al cuerpo y a las emociones. Implica parar, observar cómo nos sentimos antes de comer y prestar atención a las sensaciones de hambre y saciedad. Aplicarlo ayuda a distinguir entre hambre real y hambre emocional, reduce la ansiedad por la comida y favorece una relación más equilibrada y amable con la alimentación.

Claves del mindful eating:

- **Comer sin distracciones**: sin móvil, tele o portátil.
- **Observar el plato**: colores, texturas, aromas.
- **Escuchar el cuerpo**: ¿tengo hambre real o busco calmar algo?
- **Comer más despacio**, saboreando cada bocado.
- **Aceptar sin juzgar** la experiencia de comer.

Cómo gestionar y superar el hambre emocional

Superar el hambre emocional no consiste solo en dejar de comer cuando surge, sino en entender qué emociones están detrás y darles una respuesta más adecuada.

Estrategias para gestionarlo:

- **Pon nombre a la emoción**: tristeza, cansancio, estrés, soledad...
- **Permítete sentir**: la emoción no es peligrosa, es un mensaje.
- **Busca alternativas de regulación**: respirar, caminar, hablar con alguien, descansar unos minutos.
- **Cuida tus rutinas**: dormir bien, mantener horarios regulares y evitar largos periodos sin comer ayuda a estabilizar el hambre física.
- **Haz una lista de «recursos no comestibles»**: actividades que conecten contigo y te aporten calma.

Tres ejercicios prácticos para manejar el hambre emocional

1

Pausa de los 3 minutos

Antes de comer, detente. Respira hondo, observa tu emoción y pregúntate:

- ¿Tengo hambre física?
- ¿Qué necesito realmente ahora?

2

El semáforo de la alimentación

- **Verde**: hambre real. Come con conciencia.
- **Amarillo**: duda. Espera 10 minutos, respira y siente tu cuerpo.
- **Rojo**: emoción intensa. Elige una alternativa NO relacionada con la comida.

3

Diario de emociones y comida

Anota qué sientes, qué comes y cómo te sienta. Te ayudará a identificar patrones.





Viaja con el paladar a la Comunitat Valenciana, Cataluña, Castilla-La Mancha, Andalucía, Aragón y la Región de Murcia con nuestras gildas inspiradas en sus productos más típicos

viajar con gusto

Dicen que las modas siempre vuelven, que los estilos y las tendencias suelen regresar cada veinte o treinta años. Lo que no pensábamos es que esto también aplicaría para la comida. Y, si no, que se lo digan a las gildas, el tradicional aperitivo nacido en un bar de San Sebastián en los años cuarenta y que, en pleno 2026, parece haberse convertido en una de las tapas más modernas del momento. Fue un cliente quien tuvo la idea de combinar una anchoa, una aceituna y una guindilla en vinagre, todo ello ensartado en un palillo. A partir de ahí, la gilda se popularizó rápidamente, por su sabor fuerte y ácido que complementa perfectamente a cualquier bebida.

Lo más curioso es que debe su nombre a la película *Gilda*, protagonizada por Rita Hayworth, una producción estrenada en los años cuarenta que fue muy polémica por el papel de la actriz, representada como una mujer libre que desafiaba la moral conservadora y religiosa de la época. La gilda, decían, era «verde, salada y un poco picante», igual que la protagonista del filme.

Gildas: qué son, tipos y los ingredientes que las hacen únicas

Aunque las banderillas tradicionales combinan aceitunas, piparras y anchoas, cada vez es más fácil encontrar alternativas más originales y variadas. Desde hace varios años, la presencia de esta tapa ha ido aumentando, no solo en bares, sino también en nuestros hogares. Y es que las gildas se han posicionado como uno de los aperitivos contemporáneos más chic, lo que ha propiciado la aparición de locales que se dedican íntegramente a su venta en diferentes variedades.

La creatividad y la fusión de sabores son dos de los elementos fundamentales de esta tapa, así que...

¿Cómo serían las gildas si nos inspiráramos en diferentes comunidades autónomas?



Comunitat Valenciana:

- Aceitunas gordales marinadas con especias y un toque de naranja (si tiene el sello de calidad valenciano, mejor que mejor)
- Boquerón en vinagre
- Pimiento rojo, cultivado en la zona de la huerta de Alicante
- Piparras
- Huevo duro

De categoría, xe!

Castilla-La Mancha:

- Aceitunas
- Guindilla en vinagre
- Lomo de orza
- Queso manchego DOP
- Y, por supuesto, acompañadas de un buen vinito tinto

Odo, qué bien suena

Cataluña:

- Aceitunas partidas
- El tradicional fuet de Vic, de la comarca de Osona
- Berenjena
- Cebolletas
- Piparras
- Y claro, servidas sobre *pa amb tomàquet* (con *tomàquet de penjar* de El Vallès)

Mmm, boníssim!

Aragón:

- Aceituna negra
- Queso de Tronchón, mejor del Maestrazgo, en Teruel
- Longaniza de Pascua
- Piparras de Caspe

¡Maño, qué bueno está esto!

Andalucía:

- Aceitunas sevillanas enrolladas en jamón ibérico
- Un cubito de queso tierno
- Un trocito del clásico membrillo de Puente Genil
- Y un rebujito bien fresquito para acompañar esta delicia

Canelita en rama, illo

Región de Murcia:

- Alcaparrones de la huerta murciana, especialmente los de Cartagena
- Pepinillos en vinagre
- Tomate seco
- Aceitunas negras
- Y un matrimonio muy bien avenido (marinera, con anchoa, o marinero, con boquerón)

Acho, qué buena pinta

¿Cómo podemos conservar las gildas en casa?

- Guardar las banderillas en un **recipiente hermético**, y siempre bien **cubiertas de aceite de oliva virgen extra**.
- Mantenerlas refrigeradas, a unos **7 °C**.
- Consumirlas en un máximo de **cinco días** para poder disfrutar de todo su sabor.
- Y, antes de tomarlas, mejor tenerlas unos minutos a **temperatura ambiente** para que el aceite se atempere y el sabor de las gildas se potencie.



Rutina facial para hombres: todo lo que deberías saber

Descubre cómo empezar tu rutina de *skincare* para hombre con pasos sencillos y productos adecuados para cada tipo de piel. Guía práctica y fácil de seguir

Pasos básicos en una rutina de *skincare* para hombre

¿Quieres lucir una piel sana y verte mejor? Entonces es hora de apostar por una rutina facial pensada para hombres. La piel masculina presenta características propias en comparación con la femenina, por lo que requiere unos cuidados y productos específicos. Los hombres deberían elegir fórmulas con ingredientes activos potentes y de rápida absorción, ideales para pieles grasas y pensadas para penetrar bien en la piel. Te contamos los tres pasos esenciales que transformarán tu rutina y te ayudarán a sentirte mejor cada día:

1. Limpieza mañana y noche:

empieza el día con un limpiador facial para eliminar restos de productos y sudor, y repite por la noche para preparar la piel para el descanso. Tu rostro te lo agradecerá.

2. Exfoliación dos veces por semana:

elimina las células muertas y consigue un cutis más luminoso, suave y firme. Hazlo por la noche, tras la limpieza y antes de hidratar, para que tu piel se recupere mientras duermes.

3. Hidratación diaria:

aplica crema hidratante por la mañana y por la noche. Por la mañana, elige una con protección solar (FPS) para protegerte de los rayos UV y evitar el envejecimiento prematuro.

Cómo elegir productos de *skincare* según tu tipo de piel

- **Si tu piel tiende a ser grasa,** lo cual es muy común en hombres debido a la testosterona, debes buscar limpiadores en formato gel que contengan activos como el ácido salicílico, que tiene la capacidad de penetrar en el folículo piloso y disolver la grasa acumulada. En cuanto a la hidratación, el error más común es evitarla por miedo al brillo; sin embargo, una piel grasa deshidratada producirá más aceite para compensar. La solución es optar por texturas fluidas o geles con base de agua que incluyan niacinamida, un ingrediente que ayuda a minimizar el tamaño de los poros y a calmar la inflamación propia del afeitado.
- **Por el contrario, si tu piel tiende a ser seca,** debes alejarte de los geles espumosos que retiran la humedad y preferir leches limpiadoras o bálsamos. Tu crema hidratante ideal debe ser densa y rica en ceramidas o ácidos grasos, que actúan como un «cemento» para sellar la humedad. El ácido hialurónico también es un aliado potente aquí, ya que actúa como una esponja que retiene el agua en las capas profundas de la dermis.
- **Para quienes presentan una piel mixta,** el desafío es tratar dos necesidades opuestas simultáneamente: normalmente, la zona de la frente y la nariz requiere activos matificantes, mientras que las mejillas necesitan una nutrición más intensa. Lo ideal es el uso de productos equilibrantes con texturas ligeras que hidraten sin saturar. Aquí, el protector solar se vuelve el paso más crítico, pues debe ser de «toque seco» para no engrasar la zona T, pero lo suficientemente hidratante para no resecar el resto del rostro.

Melocotón: una fruta, muchas formas de disfrutarla

El melocotón

es una fruta de hueso apreciada por su sabor dulce y aromático. Suele estar de temporada desde finales de primavera hasta finales del verano, cuando alcanza su punto óptimo de frescura y jugosidad. Además de consumirse en su forma natural, cuenta con una gran variedad de derivados: en mermelada, en zumo, deshidratado o en almíbar. Es una fruta increíblemente versátil, ideal para disfrutar en cualquier momento del día y en múltiples formatos. Esta diversidad permite comparar sus propiedades, texturas y usos según el tipo de elaboración, aportando opciones para todos los gustos y necesidades.

Propiedades y beneficios del melocotón

Es importante conocer las características más genuinas de esta fruta de hueso tan hidratante, dulce, rica en vitaminas, baja en calorías y con múltiples beneficios para lograr una dieta equilibrada y saludable.

Beneficios:

- Favorece la hidratación
- Ayuda al tránsito intestinal
- Beneficia la piel y la vista
- Aporta saciedad con pocas calorías

Fibra

Rico en ella (especialmente con piel)

Vitaminas **A y C**, antioxidantes, **potasio**

Alta hidratación
+80% agua

39 kcal
por 100 g (fruta fresca)

Derivados del melocotón y comparación con la fruta fresca

Por el hecho de ser una fruta tan sabrosa y aromática, su uso se ha ampliado y se consume en diferentes formatos que van más allá de su formato de fruto.



Mermelada de melocotón

Sabor concentrado y textura para untar. Mayor contenido calórico y menor en vitamina C, debido a la cocción. Menos fibra que la fruta fresca.

194-196 kcal
por 100 g



Zumo de melocotón

Práctico e hidratante, pero pierde gran parte de la fibra y puede contener azúcares añadidos si no es 100% fruta. Menor saciedad y densidad nutricional.

47 kcal
por 100 g



Melocotón en almíbar

Disponibile todo el año. Mantiene el sabor y la textura, pero el almíbar aporta exceso de azúcar, reduciendo el valor nutricional comparado con la fruta fresca.

58-80 kcal
por 100 g



Melocotón deshidratado

Conserva los nutrientes, pero concentra los azúcares y las calorías. Ideal en pequeñas cantidades por su alta densidad energética.

65-270 kcal
por 100 g

Ideas para incluir el melocotón en la dieta

Independientemente de cómo nos guste comer el melocotón, podemos integrarlo en múltiples recetas aptas para cualquier momento del día. Aquí van algunos ejemplos:

Tostada integral con mermelada de melocotón y queso fresco

Una receta ideal para desayunos, almuerzos, meriendas o incluso cenas si no nos apetece hacer un gran despliegue en la cocina.

Smoothie de melocotón fresco con yogur o queso batido

Una forma cómoda y refrescante de introducir el melocotón en tu dieta: puedes disfrutarlo en casa o incluso dando un paseo mientras caminas, vas al gimnasio, al trabajo, etc.

Ensalada con melocotón deshidratado y frutos secos

La mejor forma de dar matices y sabor a las ensaladas es mediante este tipo de fruta, que también aporta un toque crujiente y un extra de nutrientes.

Hojaldre con melocotón en almíbar y crema pastelera

Una receta ideal para disfrutar de la repostería y lograr un gran momento de disfrute y deleite. Además, es un postre ideal para sorprender a amistades y familiares, sencillo y delicioso.

Mascotas y soledad: cómo ayudan a superarla

Ocuparnos de nuestro animal, sobre todo al vivir en soledad, nos ofrece la oportunidad de sentirnos útiles, de tener un ser al que cuidar y dar todo nuestro amor

Las mascotas pueden reducir la sensación de soledad no deseada. Descubre sus ventajas y qué tener en cuenta

¿Por qué las mascotas ayudan a combatir la soledad no deseada?

Convivir con un animal de compañía aporta grandes beneficios a las personas. Uno de los más importantes es, precisamente, acompañarnos y ofrecernos su cariño de manera desinteresada. Por eso, el amor de nuestra mascota nos hace sentir queridos, no juzgados, y nos alivia la sensación de soledad.

A su vez, ocuparnos de nuestro animal, sobre todo al vivir en soledad, nos ofrece la oportunidad de sentirnos útiles, de tener un ser al que cuidar y dar todo nuestro amor.

Cuidar de nuestra mascota, volver a casa con alegría porque sabemos que nos espera, hacerle su comida favorita, llevarla al veterinario cuando enferma, comprarle juguetes y chuches o, incluso, planear unas vacaciones juntos nos hace olvidar la sensación de soledad para sentirnos acompañados y contentos.

Ventajas emocionales de convivir con perros y gatos

Un animal puede hacer emanar de nosotros emociones que, a veces, tenemos escondidas o que no sabemos cómo expresar hacia otras personas. Ternura, dulzura, paciencia, comprensión... son algunas emociones que activamos con nuestros animales y que podemos trasladar a otras situaciones de nuestro día a día.

Además, el hecho de sentirnos queridos nos pone contentos, nos hace sentirnos seguros y nos coloca en disposición de abrirnos hacia los demás y hacia la vida. También, al acariciar a los animales, nuestro cuerpo genera oxitocina, la «hormona del amor», el apego y la calma. Y no olvidemos que los animales son también muy divertidos y sus ocurrencias nos ofrecen grandes momentos de risas y alegría.



Animales de compañía y salud mental

Está comprobado que uno de los grandes beneficios de acariciar a un perro o un gato o incluso de dormir con ellos es la relajación y la calma mental. Pero los beneficios para la salud mental que pueden aportar los animales van mucho más lejos. De hecho, la terapia asistida con animales es cada vez más utilizada y valorada para motivar a las personas con algún problema de salud mental o diversidad funcional. Incluso empieza a darse de manera más frecuente que los perros de terapia entren en las aulas para apoyar a niños que han sufrido de acoso escolar, en los juzgados para acompañar a niños que deben participar en un juicio o, simplemente, como motivación para que los niños vayan al colegio con más confianza y seguridad.

Perros, gatos y otras opciones: ¿qué elegir?

A la hora de elegir un animal para que nos haga compañía, lo más importante es tener en cuenta qué le vamos a poder ofrecer nosotros para que el animal tenga también la vida que merece.

- La mejor opción para una **persona activa**, que practica actividades al aire libre y que tiene tiempo disponible es **un perro**.
- Una **persona menos activa**, con menos vida social, pero con ganas de cuidar a un animal, puede elegir **un gato**, ya que, aunque también requiere cuidados y mucho enriquecimiento ambiental y juegos, no necesita tanto socializar, ni salir a la calle o dar largos paseos varias veces al día, como los perros.
- Para **personas mayores, con poca actividad**, quizá la mejor opción sea un pequeño animal como **una cobaya o un conejo**, que requiere la responsabilidad del cuidado, pero no demanda tanta actividad como los animales más grandes.

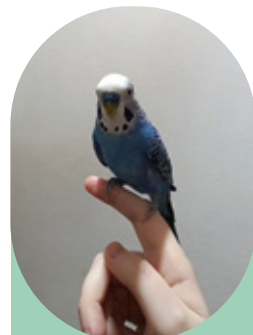
Qué tener en cuenta antes de incorporar una mascota a tu vida

Antes de adoptar un animal, hay que hacer un balance de la vida que podemos ofrecerle, como, por ejemplo, cuánto tiempo y dinero podemos destinarle para que tenga todas sus necesidades cubiertas: alimentación de calidad, visitas al veterinario, posibles enfermedades, juegos y materiales necesarios para su desarrollo...

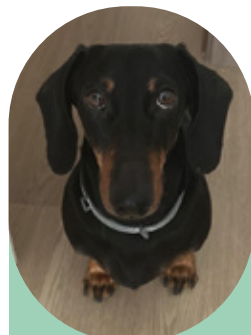
Y hay que tener en cuenta que un perro puede vivir unos quince años y un gato, incluso, más. ¿Serás capaz de asumir la responsabilidad de darle todo lo que necesita a pesar de los posibles cambios que pueda haber en tu vida? Si la respuesta es sí, puedes ir a buscar a tu mascota.

A la hora de elegir un animal para que nos haga compañía, lo más importante es tener en cuenta qué le vamos a poder ofrecer nosotros para que el animal tenga también la vida que merece

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



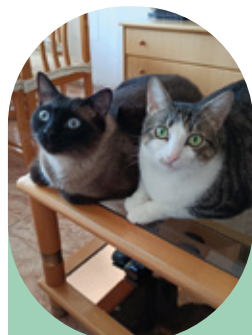
PEPITO
Belén



TOM
Andrea y José



SOPHIE
Mari Carmen



FREDDIE Y MARY
Silvia



RAY
Natalia

cómo RECICLAR Y REUTILIZAR OBJETOS en casa

Descubre ideas prácticas para reciclar y reutilizar objetos antiguos: soluciones decorativas, saludables y solidarias para darles una segunda vida

Reutilizar objetos de casa

Antes de tirar cualquier objeto, piensa si podría tener una segunda utilidad. Muchas veces solo necesitan una limpieza, una reparación mínima o un poco de creatividad. Ideas rápidas para reutilizar:

- **Tarros de cristal** como portavelas, organizadores o vasos.
- **Cajas de madera** como estanterías o módulos decorativos.
- **Camisetas viejas** convertidas en bolsas reutilizables.
- **Frascos, latas y botellas** transformados en maceteros o almacenamiento.

Minimalismo y reciclaje: cómo aligerar tu casa de forma consciente

El minimalismo es una herramienta clave para reducir el consumo y promover un estilo de vida más sostenible. Claves para empezar:

- **Revisa lo que tienes** y qué usas realmente.
- **Donar o reciclar** lo que ya no necesitas.
- **Opta por objetos duraderos** y reparables.
- **Reduce el plástico** y el **packaging** innecesario.

Cómo optimizar la despensa y reducir el desperdicio en casa

Una despensa bien organizada ayuda a evitar compras innecesarias y a reducir el desperdicio alimentario.

Recomendaciones prácticas:

- **Ordena por fechas:** lo más antiguo, delante.
- **Usa envases reutilizables** de vidrio o metal.
- **Compra a granel** cuando sea posible.
- **Planifica tus menús** antes de comprar.
- **Aprovecha las sobras** con recetas creativas.

Cómo reciclar tecnología y aparatos electrónicos de forma segura

Los aparatos electrónicos contienen materiales valiosos, pero también sustancias que deben gestionarse correctamente.

- **Puntos limpios municipales:** la opción más segura para móviles, cables, *routers*, *tablets* o pequeños electrodomésticos.
- **Programas de recogida:** muchas tiendas recogen dispositivos para su reciclaje.
- **Reutilización:** dona dispositivos que aún funcionan a asociaciones o centros educativos.
- **Eliminar datos:** antes de reciclar, borra tu información personal del dispositivo.

Cómo reciclar ropa que ya no usas: ideas prácticas y sostenibles

La ropa es uno de los residuos textiles que más crecen cada año. Antes de desecharla, piensa en estas alternativas:

- **Transformación:** pantalones que se convierten en *shorts*, o camisetas convertidas en cojines o bolsas de tela.
- **Upcycling creativo:** añade parches, tintes o bordados a las prendas para darles un nuevo estilo.
- **Donación:** si está en buen estado, una prenda puede convertirse en un recurso valioso para otra persona.
- **Puntos de recogida:** muchos municipios y ONG recogen prendas para su reciclaje textil.

Reutilizar no solo ahorra dinero: reduce residuos y, alarga la vida de los objetos y cuanto menos consumimos, menor es nuestra huella ecológica

Cómo superar momentos difíciles en la vida

Aprende a superar momentos difíciles en la vida con estrategias prácticas, apoyo emocional y herramientas para mantener la resiliencia y el bienestar

conócese

En algún momento, todos nos encontramos ante circunstancias que nos desbordan, ya sea una pérdida, una ruptura, el fracaso de un proyecto, una enfermedad o la simple sensación de que el suelo se mueve bajo nuestros pies. Sin embargo, la psicología nos ofrece una perspectiva fundamental: aunque el dolor es inevitable, el estancamiento no lo es. La verdadera clave para salir fortalecidos de las etapas más oscuras reside en aprender a transitar el dolor en lugar de intentar evitarlo o combatirlo.

La resiliencia, lejos de significar invulnerabilidad o la obligación de «ponerse fuerte», es la elegante capacidad de adaptarse, reorganizarse y seguir avanzando después de haber sido sacudidos. Y lo más importante: es una habilidad humana que se puede cultivar.

Cómo empezar de nuevo tras una etapa complicada

Uno de los errores más frecuentes tras vivir un período difícil es la aspiración de volver a ser la persona que éramos antes. Sin embargo, ese individuo ya no existe de la misma manera, y esto no debe verse como una tragedia, sino como una valiosa oportunidad. El primer acto de este nuevo comienzo es aceptar que el punto de partida ha cambiado.

Desde la terapia de aceptación y compromiso (ACT) se destaca un principio esencial: aunque no podemos controlar lo que sentimos ni lo que nos ha ocurrido, sí podemos elegir cómo nos relacionamos con esa experiencia y hacia dónde dirigimos nuestros pasos. Esto implica, ante todo, hacer espacio para el dolor sin emitir juicios. Validar nuestro propio malestar —reconocer que es comprensible sentirse agotado, triste o desorientado— constituye el primer acto de autocuidado genuino.

La neurociencia del comportamiento sugiere que los cambios sostenibles se construyen a partir de microhábitos. No se trata de una reinención abrupta, sino de una reactivación paulatina de los circuitos cerebrales asociados al placer, al propósito y a la conexión social. Esto se traduce en acciones como retomar una rutina básica de sueño, recuperar el movimiento físico o reconectar con actividades que nos generen significado.

Un ejercicio que actúa como una brújula cuando el mapa está borroso es identificar tres valores personales fundamentales —aquello que realmente importa en la vida, más allá de las circunstancias— y preguntarse qué pequeña acción, hoy mismo, podría estar alineada con alguno de ellos.

Cómo aprender y crecer tras un momento difícil

El concepto de **crecimiento postraumático**, investigado por los psicólogos Richard Tedeschi y Lawrence Calhoun, documenta cómo muchas personas que atraviesan experiencias adversas severas no solo recuperan su funcionamiento previo, sino que reportan cambios positivos profundos. Estos incluyen una mayor apreciación por la vida, relaciones más auténticas, una sensación renovada de fortaleza personal y, con frecuencia, un sentido de propósito más claro.

Es fundamental entender que esto no implica que el sufrimiento sea deseable. Más bien revela la capacidad extraordinaria de la mente humana para construir sentido.

Recursos y apoyo para superar momentos difíciles

- **Ningún proceso de recuperación sucede en soledad.** El apoyo social es un factor protector robusto frente a la adversidad. Contar, al menos, con una persona que escuche sin juzgar y que transmita una presencia genuina.
- **Cuando el entorno cercano resulta insuficiente, la psicoterapia ofrece enfoques** como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia dialéctico-conductual (DBT) o la terapia de aceptación y compromiso para acompañar los momentos de crisis.
- **Las aplicaciones de atención plena y bienestar mental** —tales como Headspace, Calm o Insight Timer— ofrecen herramientas concretas para la regulación emocional diaria, aunque no sustituyen la terapia profesional.
- **Actividad física:** el ejercicio regular posee efectos antidepresivos y ansiolíticos comparables a los de la medicación en ciertos casos, con el beneficio adicional de fortalecer la autoeficacia y la conexión con el propio cuerpo.
- **Si el malestar es persistente,** intenso o interfiere gravemente con la vida cotidiana, consultar con un profesional de la salud mental.

Debemos recordar que los momentos difíciles no definen quiénes somos, pero sí revelan de qué estamos hechos y, sobre todo, en quiénes podemos convertirnos.

Una de las condiciones más poderosas para este crecimiento es la narrativa. Poner en palabras lo ocurrido, ya sea a través de la escritura expresiva, la conversación de confianza o un proceso terapéutico, ayuda al cerebro a integrar la experiencia y evita que permanezca fragmentada. De hecho, estudios de James Pennebaker han demostrado que escribir sobre vivencias emocionalmente intensas durante quince minutos al día, a lo largo de cuatro días, mejora significativamente el bienestar psicológico y físico.

Otra herramienta clave es la distancia cognitiva: la habilidad de observar nuestros pensamientos en lugar de identificarnos por completo con ellos. Prácticas como la meditación de atención plena o *mindfulness* entrenan esta capacidad. Al contemplar un pensamiento de que todo ha salido mal como una simple producción de la mente y no como una verdad absoluta, se abre un espacio de libertad para responder de forma más adaptativa.

Finalmente, la diferencia la marca la pregunta correcta. Dejar de lado el «por qué me ha pasado esto a mí» —una pregunta que fomenta la rumiación— y sustituirla por **«qué me ha enseñado esto sobre mí y sobre lo que quiero construir ahora».**

Aprende a reconocer los tipos de picadura de insectos en niños y sus síntomas y descubre cómo tratarlas y prevenirlas para mantenerlos siempre seguros

Picaduras de insectos en niños y cómo tratarlas

Tipos de picaduras de insectos más frecuentes en niños

Las picaduras más habituales en niños, independientemente de si frecuentamos zonas rurales o urbanas, suelen ser de mosquitos, pulgas, abejas y avispas. Cada una presenta unas características concretas como enrojecimiento, inflamación o dolor localizado. A medida que aumenta la temperatura en el ambiente, es decir, sobre todo en primavera y verano, estos insectos incrementan su presencia, ya que el calor y la humedad favorecen su reproducción.

Cómo identificar las picaduras de insectos

Observar la forma, el color y el tamaño de una picadura de insecto puede permitirnos distinguir su origen. A continuación te explicamos cómo identificar los distintos tipos de picadura:



Abeja

Solo pica una vez, pero con dolor inmediato e intenso, aguijón visible e hinchazón localizada.



Mosquito

Una roncha redonda y elevada, con mucho picor, y las picadas suelen ser aisladas.



Avispa

Puede picar varias veces con dolor intenso, inflamación más extensa y sin aguijón visible.



Pulga

Unos puntos pequeños rojos, normalmente en grupos o en línea de 3-4 picaduras, con picor intenso y frecuente en tobillos y piernas.

En el caso de que la **picadura** comience a dar problemas, lo mejor es acudir a un **centro médico** para que diagnostique el tipo de picadura y aplique el **tratamiento correspondiente**

Cómo prevenir las picaduras de insectos en niños

El uso de repelentes adecuados según la edad de cada niño, ropa protectora y zapato cerrado, así como el uso de mosquiteras en camas y ventanas, puede evitar la mayoría de las picaduras durante la temporada de insectos.

Cómo aliviar el malestar de las picaduras

Para reducir el malestar, se recomienda aplicar frío local inmediatamente después de la picada, cremas con ingredientes naturales que provocan calma o bien aloe vera. Hay numerosos productos ideados para aliviar el malestar de las picaduras, como los geles pospicaduras. Es importante evitar que el niño se rasque, y en casos de reacción intensa hay que consultar con un profesional.

NOTICIAS *consum*



Crecimiento

Abren las dos primeras tiendas del ejercicio 2026 en Ciudad Real y Orihuela

Consum abrió a principios de abril las dos primeras tiendas del ejercicio 2026: en Ciudad Real, la primera de la capital, y en Orihuela, donde ya contaba con 4 tiendas propias. La superficie de ambas suma más de 2.000 m². Estas dos aperturas supusieron la creación de cerca de 70 puestos de trabajo. Con estas nuevas aperturas, la Cooperativa supera ya el millar de supermercados entre tiendas propias y franquicias Charter, y tiene prevista la apertura de 18 nuevos supermercados a lo largo de este año: 7 en Cataluña (Vilanova i la Geltrú, 2 en Terrassa, Barcelona, Viladecans, Badia del Vallès y Balaguer), 6 en la Comunitat Valenciana (Orihuela, Cox, Torrevieja, Sagunto, València y Ontinyent), 3 en Andalucía (Vélez-Málaga, Almería y Santa Fe) y 2 en Castilla-La Mancha (Ciudad Real y Ocaña).



Crecimiento

La Cooperativa amplió el servicio online a 137 nuevos municipios el pasado 2025. La tienda online de Consum se puso en marcha en 2016 y ahora, diez años más tarde, hacer la compra por internet ya es posible en un total de 600 municipios. Además, durante el año 2025, la tienda online de Consum ha mejorado su diseño para ofrecer una navegación más sencilla y visual, con iconos reordenados y ofertas más destacadas, una nueva pestaña de recetas vinculada a las búsquedas que permite al usuario decidir entre ver productos o inspirarse con propuestas culinarias, y el distintivo «Mejor valorados» en los productos para facilitar la elección y resaltar las referencias más apreciadas por los clientes.

El servicio de la tienda online sigue creciendo



Crecimiento

Charter abre 41 tiendas en 2025 y supera el medio millar de supermercados en España

La franquicia de Consum, Charter, abrió 41 nuevas tiendas a lo largo de 2025. Con estas nuevas aperturas, ya son más de 500 las tiendas repartidas por toda España. El 73% de las aperturas se produjeron en la Comunitat Valenciana y Cataluña, con 15 nuevos Charter en cada una. Además, la franquicia de Consum también abrió 3 nuevas tiendas en Castilla-La Mancha, 3 en Andalucía y 3 en la Región de Murcia. En 2025, la Cooperativa amplió la facturación de su franquicia Charter a los 891,11 millones de euros, un 14,02% más que el ejercicio anterior, lo que se traduce en cerca de 44,8 millones de euros más respecto a lo que estaba previsto.



Empleo

Consum contrata a 3.800 personas para reforzar su plantilla durante la campaña de verano

Con el fin de reforzar su plantilla durante la campaña de verano y sustituciones de vacaciones para los próximos meses, Consum contrata a 3.800 personas. Las ofertas de empleo se distribuyen en la Comunitat Valenciana (2.503 puestos), Cataluña, (590) la Región de Murcia (397), Andalucía (197) y Castilla-La Mancha (100), y ya están disponibles en la web de la Cooperativa. Los puestos vacantes son fundamen-

talmente para cubrir tareas operativas en sus más de 500 supermercados Consum, aunque también se necesita personal para trabajar en sus centros logísticos y oficinas. La temporada de contratación se extiende hasta finales del mes de septiembre. Según los datos de la Cooperativa, más de 1.300 personas de las contratadas en la campaña de verano del año pasado (un 38%) continúan trabajando hoy en Consum.

Innovación

Nuevo automatismo en Murcia que mejora la eficiencia logística



Consum continúa apostando por la innovación logística con la incorporación de un sistema robotizado de última generación en su plataforma de Las Torres de Cotillas (Murcia). La instalación de esta nueva infraestructura supuso una inversión de 6,4 millones de euros. El nuevo almacén cuenta con 1.140 m² y con 60 robots autostore especializados en almacenamiento y recuperación de mercancías, que gestionan de forma automatizada 3.000 referencias utilizando más de 27.000 cubetas. Esta instalación ha sido diseñada con el objetivo de gestionar los artículos de baja rotación, optimizando el servicio a las tiendas que se suministran desde Las Torres de Cotillas, al ser más directo e integral.

Solidaridad

Consum y AECC unidos en la lucha contra el cáncer

Por quinto año consecutivo, Consum y la Asociación Española Contra el Cáncer pusieron en marcha la campaña solidaria «La compra de tu vida», con el objetivo de recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad. Los clientes de Consum tuvieron la oportunidad de realizar donaciones de entre 1 y 99 euros al pasar por la caja durante la primera quincena del mes de febrero. Este año se recaudaron 100.000 euros más que el año anterior, situándose la cifra total en 325.873 euros.



Innovación

XIII Encuentro #DecirHaciendo: «El supermercado del futuro»

La Cooperativa celebró el pasado 12 de marzo su XIII Encuentro #DecirHaciendo sobre «El supermercado del futuro». En el evento participaron el responsable de Retail & Foodservice en AECOC, Pablo de la Rica; la socia responsable del sector Retail dentro de Monitor Deloitte, Elena Izquierdo; el socio responsable de Technology & Transformation en el área de Inteligencia Artificial para la industria de Consumo en Deloitte, Luis González, y la ejecutiva de Transformación Digital de Consum, Nuria Enríquez, para compartir su visión ante los desafíos a los que se enfrenta el sector. Los ponentes coincidieron en que estamos ante una época de cambios sociales y culturales, donde también el funcionamiento de los supermercados está marcado por la demanda y la evolución tecnológica.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

