

Entrenosotros

Viajar con gusto

Eclipse solar de 2026: los mejores destinos para disfrutarlo y qué comer en cada lugar

Los frescos

Paraguay: beneficios, propiedades y recetas sencillas

Mascotas

Cómo refrescar a tu perro en verano sin riesgos



A examen

Protector solar: cómo elegir el mejor y proteger tu piel todo el verano

HOY COMEMOS...

Ideas de comida para pícnic fáciles y veraniegas

El tema del mes

El arte de viajar a tu ritmo: ideas para reconectar con el verano

 **consum**

EDITORIAL *consum*

Estimados socios y socias:

El verano invita a vivir de otra manera. El tiempo toma otra dimensión, cambiamos de hábitos, redescubrimos lugares, las cenas al aire libre se alargan, improvisamos escapadas. Durante semanas buscamos experiencias que nos hacen sentir más presentes, más libres.

Precisamente esa presencia y esa libertad son las que encontramos cuando decidimos emprender un viaje solos, en el que no importa tanto el destino como la estimulante aventura de llegar a un lugar donde no conocemos a nadie. Sobre esta y muchas otras formas de viajar hablamos en el **Tema del mes**. Si hay algo que marcará el destino de muchos viajeros este verano, es el eclipse solar que tendrá lugar en agosto. ¿Sabías que es el primer eclipse total de sol visible desde la península Ibérica en más de un siglo? En **Viajar con gusto** descubrirás los lugares más emblemáticos para disfrutar de este fenómeno astronómico.

Si existe un plan veraniego por excelencia, ese es disfrutar de un pícnic al aire libre con amigos o familia. En **Hoy comemos** encontrarás la inspiración que necesitas para idear recetas caseras fáciles, refrescantes y perfectas para llevar en tu cesta. Algo especialmente importante a tener en cuenta en los planes al exterior de esta temporada es la protección solar: conoce los distintos tipos de solares que existen y cuál es el mejor para ti y los tuyos en **A examen**. También es imprescindible cuidar tu pelo, y en **Salud y belleza** descubrirás cómo protegerlo de la sal, el cloro y el sol.

Refrescarse va a ser imprescindible estos días. En casa, la ventilación será tu mejor aliada: aprende cómo hacerlo de forma ecológica en **Es eco, es lógico**. Otra forma exitosa de refrescarse es, sin duda, disfrutar de un buen helado, como marca la tradición veraniega. En **Saber comprar** te contamos cómo elegir tu helado perfecto y las nuevas tendencias que están surgiendo en el mercado. ¡Disfrútalo!

Si te gusta el paraguay, estás de suerte, porque estos meses son su temporada. En **Los frescos** conocerás sus beneficios nutricionales, cómo elegir la mejor pieza y cómo disfrutar de platos elaborados con esta fruta en verano.

También te puede interesar saber cómo refrescar a tu perro en verano, mediante consejos que encontrarás en **Mascotas**; cómo aprender a gestionar el hecho de vivir en una sociedad con tantos *inputs* e inmediatez en **Conócete**; cómo adaptar las rutinas para niños en verano de forma flexible en **Cuidado infantil**, o **Los 5 de** Jesús Olmedo, un actor que se ha convertido en uno de los rostros más conocidos de la televisión española.

Estos temas y muchos otros te esperan en esta revista *Entrenosotros*. Si quieres más información sobre alimentación, estilo de vida saludable y consejos útiles de belleza, entra en entrenosotros.consum.es

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, 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



4 Ventana abierta

Trucos, recetas y los temas que más os interesan.

6 Los 5 de...

Jesús Olmedo.



8 Hoy comemos...

Ideas de comida para pícnic fáciles y veraniegas.

10 Los frescos

Paraguay: beneficios, propiedades y recetas sencillas.

12 A examen

Protector solar: cómo elegir el mejor y proteger tu piel todo el verano.

14 El tema del mes

El arte de viajar a tu ritmo: ideas para reconectar con el verano..

18 Viajar con gusto

Eclipse solar de 2026: los mejores destinos para disfrutarlo y qué comer en cada lugar.

22 Conócete

La era del vacío: vivir entre la sobreinformación y la búsqueda de calma.

24 Salud y belleza

Cuida tu cabello este verano y protégelo del sol.

25 Es eco, es lógico

Ventila y refresca tu casa de la forma más ecológica.

17 Saber comprar

Guía para elegir el helado perfecto: sabores, tipos y tendencias.

26 Mascotas

Cómo refrescar a tu perro en verano sin riesgos.

28 Cuidado infantil

Rutinas de verano para niños: cómo organizar tus vacaciones.

30 Noticias Consum

• Consum facturó 5.163,6 millones de euros en 2025, un 9,7% más que el año anterior.

• La Cooperativa dona más de 9.300 toneladas de alimentos en 2025 con su programa Profit.

• Siete nuevas aperturas en lo que va de año.

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, estamos estrenando la «Sala de estar... bien» en algunas de nuestras tiendas de reciente creación. Un espacio pensado exclusivamente para nuestros clientes, donde puedan disfrutar, descansar y sentirse como en casa, con el objetivo de hacer de cada visita una experiencia más humana, cercana y agradable. Creada con un firme compromiso con la sostenibilidad, con materiales reciclados, esta nueva zona representa nuestra forma de seguir evolucionando para las personas, con la ilusión de llevarla cada vez a más tiendas. ¿La conocías?

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.

Truco GANADOR ★★★★★

Un truco para ahuyentar las moscas de forma natural con limones y clavos. Corta uno o dos limones por la mitad y clava varios clavos de olor en cada mitad. Colócalos en la cocina, el comedor o cerca de las ventanas. Para reforzar el efecto, puedes rociar la zona con una mezcla de agua y vinagre de manzana. Aunque es un remedio casero y popular, sus resultados pueden variar.

Francisco Escolà

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

«He estado en la inauguración (Cox) y solo puedo decir que es espectacular, muy cómodo para comprar y unas gentes estupendas, con una gran amabilidad; así da gusto ir, enhorabuena.»



INSTAGRAM

«Siempre he pensado que Consum triunfaría en Málaga. Ya hemos empezado, ahora toca expandirse.»



X

«Llego contentísima de @Consum Santa Ana de Paiporta. La chica de perfumería se ha acercado a ofrecerme su ayuda y no solo me ha dado muy buenos consejos, también ha hecho que recupere mi fe en la humanidad. Muchas gracias por tu profesionalidad y, sobre todo, amabilidad.»

Los 5 de...

Jesús Olmedo

(Sevilla, 1973) es uno de los rostros más conocidos de la televisión española. Actor con más de veinticinco años de trayectoria, se ha hecho un hueco en la pequeña pantalla gracias a papeles memorables. Su popularidad creció con *Hospital Central*, encarnando al psicólogo Carlos Granados, y se consolidó con su papel de general Marco en *Hispania*, la leyenda y su secuela *Imperium*. Ha participado en otras series conocidas y también ha hecho incursiones en cine y música.



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

1

Cereales. Suele ser mi merienda más recurrente. Un bol de cereales integrales, granolas o copos con leche de avena o almendra me da energía sin resultar pesado. Es una forma sencilla de cuidarme y tomar algo que me sienta bien a media tarde.



2

Gominolas. Se han convertido en mi kriptonita y debo confesar que no faltan nunca en mi cesta de la compra. Son esos caprichos que me permito y, además, dicho de manera poética, endulzan mi vida. En este caso, de manera literal. Aunque también debo apuntar que intento ser muy comedido con su consumo.

Café. Soy muuuy cafetero y para mí no empieza el día hasta que no tomo mi primer café. Es ese momento que me pone en marcha, casi un ritual. Me gusta disfrutarlo tranquilo, recién hecho. Ese aroma por la mañana es insustituible.



4



Pan. Un imprescindible para mí. Soy de comer pan en cualquier momento y lugar. Un bocata con ingredientes de calidad o un pan con buenas viandas siempre son opciones que me encantan y pueden solucionarme cualquier comida.

5

Fruta. Plátano, sobre todo. Me apetece a cualquier hora, pero después de entrenar suele ser el momento en que más los consumo. Es una forma natural de recuperar fuerzas y, además, me encanta su sabor. Siempre tengo alguno en casa.



Ideas de comida para picnic fáciles y veraniegas

Descubre ideas de comida para pícnic fáciles, originales y perfectas para el verano. Menús completos, recetas rápidas y postres refrescantes

El pícnic siempre ha formado parte de nuestra cultura gastronómica, con clásicos que siguen despertando recuerdos y apetito: tortillas, empanadillas, bocados fáciles de compartir y recetas pensadas para disfrutar fuera de casa. Lejos de desaparecer, estas propuestas conviven hoy con nuevas formas de comer al aire libre, donde ganan protagonismo ingredientes frescos, recetas más ligeras y una alimentación cada vez más consciente. En esta cesta, el producto fresco y natural es el que manda: fruta y verdura de temporada, cereales integrales, grasas saludables y proteínas ligeras que aportan saciedad sin resultar pesadas. La premisa ya no es comer más, sino comer mejor. Es importante tener en cuenta que la comida al aire libre exige preparaciones fáciles de transportar, resistentes a los cambios de temperatura y cómodas de compartir. Preparaciones sencillas elaboradas en casa, diseñadas para mantener la energía sin provocar la sensación de pesadez típica de las comidas copiosas: focaccias integrales acompañadas de humus de diferentes variedades (de garbanzo clásico, de remolacha, de zanahoria o de pimiento asado), o bien cremas frías y ensaladas completas y equilibradas que combinan vegetales, proteína de calidad, cereales integrales y grasas saludables como frutos secos, aguacate o aceite de oliva virgen extra o la fruta fresca y de temporada.

Ensalada de quinoa, melocotón, pepino y garbanzos especiados

Tiempo: 30-35 minutos.

Ingredientes (4 personas):

- 300 g de melocotones maduros
- 250 g de garbanzos cocidos
- 120 g de quinoa en seco
- 120 g de pepino mediano
- 80 g de canónigos o espinaca baby
- 60 g de queso feta (opcional)
- 40 g de nueces troceadas

Para los garbanzos especiados

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de cúrcuma

Vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (45 ml)
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza suave
- Pimienta negra

Preparación:

- En primer lugar, cocemos la quinoa y la dejamos enfriar.
- Mientras tanto, horneamos los garbanzos con especias a 200 °C durante 20 minutos.
- Para preparar la ensalada, cortamos los melocotones y el pepino en cubos.
- Introducimos en un frasco de boca ancha (que tenga tapa y una capacidad de 1 l o 2 l) la quinoa, los garbanzos, los melocotones y pepinos cortados, los canónigos, las nueces troceadas y el queso feta. Tapamos el frasco y lo dejamos en la nevera hasta el momento de transportar.
- Para la vinagreta, mezclamos todos los ingredientes en un tarro de cristal. Cerramos el tarro y batimos. La reservamos aparte hasta el momento de servir.

Energía: 559 kcal
 Hidratos de carbono: 66,09 g
 Azúcares simples: 9 g
 Proteínas: 20,5g
 Grasas: 23,62g
 G. saturadas: 5,02 g
 G. poli: 6,6 g
 G. mono: 10,44 g
 Colesterol: 12,75 mg
 Fibra: 11,55 g



Energía: 158 kcal
 Hidratos de carbono: 13,4 g
 Azúcares simples: 4,75 g
 Proteínas: 2,54 g
 Grasas: 10,5g
 G. saturadas: 1,7 g
 G. poli: 1,3 g
 G. mono: 7,11 g
 Colesterol: 0 mg
 Fibra: 3,8 g

Limonada de sandía y menta

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg de sandía
- 30 g de azúcar de coco
- 20 hojas de menta fresca
- 3 limones en zumo
- 1 l de agua
- Hielo en abundancia

Preparación:

- Pelamos la sandía y retiramos las semillas. Luego, la cortamos en trozos y reservamos.
- Enjuagamos las hojas de menta y las machacamos en una jarra con el azúcar.
- Colocamos la sandía en el vaso de la licuadora junto con el agua mineral y el zumo de los limones. Licuamos bien hasta que tengamos un líquido homogéneo. Añadimos esta preparación en la jarra que contiene el azúcar y la menta machacada.
- Finalmente, agregamos un puñado de hielo y removemos bien. Lo dejamos enfriar para servirlo bien fresquito.



Energía: 58 kcal
 Hidratos de carbono: 13,02 g
 Azúcares simples: 13,02 g
 Proteínas: 1,14 g
 Grasas: 0,11 g
 G. saturadas: 0 g
 G. poli: 0 g
 G. mono: 0 g
 Colesterol: 0 mg
 Fibra: 0,6 g

Comer al aire libre es una oportunidad para disfrutar de una gastronomía más ligera, consciente y conectada con el entorno.

Crema fría de tomate asado, fresas y albahaca

Tiempo: 30 minutos (elaboración) 2 horas (reposado)

Ingredientes (4 personas):

- 600 g de tomates maduros
- 150 g de fresas
- 60 g de pimiento rojo
- 40 g de cebolla morada
- 20-30 g de pan integral (1 rebanada pequeña)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 8-10 hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta negra

Preparación:

- Asamos los tomates y el pimiento 20 minutos a 200 °C para intensificar su sabor.
- Los trituramos junto con fresas, cebolla, pan, albahaca, aceite y vinagre.
- Luego, ajustamos de sal y lo dejamos enfriar un mínimo de 2 horas.
- Nos los llevamos en una botella térmica o en frascos individuales.

los frescos

PARAGUAYO

Beneficios, propiedades y recetas sencillas

Conoce qué es el paraguayo, sus propiedades y beneficios, cómo elegirla y las mejores ideas para disfrutar esta fruta en verano

Es común confundir el paraguayo y el melocotón rojo por su apariencia similar. La realidad es que no son lo mismo, pero sí «primos» como rosáceas. El paraguayo, aunque su nombre pueda generar dudas, es una variedad asiática del melocotón que, en lugar de ser redonda, tiene una forma más achatada. Ambos comparten características como su piel aterciopelada o su color anaranjado, pero los primeros suelen ser más dulces y jugosos que los segundos. Además, la carne del paraguayo presenta un color blanco o ligeramente rosado, mientras que la del melocotón suele ser más amarillenta-anaranjada, aunque también hay variedades de melocotón rojo de carne más blanca. Las dos son frutas de verano, su temporada es entre mayo y septiembre, tienen un hueso en el centro y su piel tiene propiedades antioxidantes, fibra y vitamina C.

Actualmente, la producción de paraguayos en España se concentra en el este de la península; sobre todo, en Cataluña, la Región de Murcia y Aragón.

Consejos para comprar y conservar esta fruta

Para elegir el paraguayo perfecto hay que **fijarse en el color de su piel** y en su textura y escoger aquellos ejemplares que **no tengan arrugas ni manchas oscuras** (lo que indicaría que ya están pasados), sino una piel lo más lisa posible, con tonalidades amarillas o rojizas. Lo ideal será comprar aquellos que **cedan ligeramente a la presión**; que estén firmes, pero no duros.

Otro truco que puede ser útil es fijarse en el **olor que desprenden**, sobre todo, en la zona cerca del tallo. Si se detecta un aroma dulce, es que están listos para ser consumidos.

Como se trata de una fruta de verano y, además, se compra cuando ya está maduro, es recomendable **almacenarlos en la nevera** para evitar que se estropeen por el calor, o en un lugar fresco y seco, protegidos de la humedad. Es importante consumirlos durante los días siguientes a su compra para evitar que se pasen de maduración o empeore su estado.

Propiedades y beneficios del paraguayo

Es muy hidratante, ya que está compuesto por más de un **85% de agua**

Es una importante fuente de **fibra, vitamina C y antioxidantes**.

Favorece la **digestión**.

Fortalece el **sistema inmune**.

Cómo usarlo en la cocina

En los meses calurosos hay muchas maneras de utilizar el paraguayo en recetas para que aporte frescura a las comidas.



Ensaladas: el paraguayo combina perfectamente con la rúcula, las nueces o los tomates, y aporta un contraste dulce-salado muy refrescante.



Mezclado con yogur: se puede usar como *topping* para el yogur junto a un puñado de frutos secos.



Sangría: es una de las frutas que mejor combinan con la sangría, junto a otras frutas de verano.



Mermelada: en estos meses es cuando se encuentran los paraguayos más dulces, por lo que es el momento idóneo para aprovechar aquellos más maduros para hacer mermelada.



Protector solar: cómo elegir el mejor y proteger tu piel todo el verano

Aprende cómo seleccionar el mejor protector solar según tu piel, conoce los diferentes tipos que existen y descubre cómo aplicarlo correctamente

Protector solar: qué es y por qué no debería faltar nunca

El protector solar es uno de esos productos que usamos mucho en verano y que, en muchos casos, luego olvidamos el resto del año, aunque deberíamos incorporarlo en nuestra rutina diaria. Su función es proteger la piel de la radiación solar, especialmente de los rayos UVA, una radiación ultravioleta que emite el sol y que llega casi en su totalidad a la superficie de la Tierra durante todo el año, incluso en días nublados y a través de cristales y ventanillas, y que es responsable del envejecimiento prematuro. El protector solar también nos protege de los rayos UVB, otro tipo de radiación ultravioleta que emite el sol y que afecta principalmente a la capa más superficial de la piel, la epidermis, y que provoca las quemaduras.



Usarlo a diario ayuda a prevenir quemaduras, manchas y arrugas, y es clave para mantener la piel sana a largo plazo. Y no, **no es solo cosa de playa**: el sol también está presente en días nublados o cuando paseamos por la ciudad.

Protector solar facial según tu tipo de piel

No todas las pieles son iguales y, por eso, no todos los protectores solares funcionan igual para todo el mundo. Elegir el adecuado según tu tipo de piel no solo mejora la protección, sino que también hace que sea más cómodo usarlo a diario (y que no acabes abandonándolo en el cajón).



Piel grasa

Qué tipo de protector

Texturas ligeras, oil-free y de rápida absorción

Por qué

Evitan brillos y la sensación pegajosa



Piel seca

Qué tipo de protector

Cremas con ingredientes hidratantes

Por qué

Ayudan a proteger y mantener la piel confortable



Piel sensible

Qué tipo de protector

Protectores con filtros minerales y sin perfume

Por qué

Reducen el riesgo de irritaciones



Piel con manchas

Qué tipo de protector

SPF 50 o SPF 50+

Por qué

Protegen mejor y ayudan a evitar que las manchas se intensifiquen

Un consejo extra para los ojos:

para evitar que el protector solar escueza en los ojos, es mejor no aplicarlo demasiado cerca del contorno ocular y dejar que se absorba bien antes de exponerse al sol. Los sticks solares y las fórmulas resistentes al sudor son una muy buena opción, ya que no se desplazan con facilidad cuando sudamos o entramos al agua.



Protector solar corporal

Para que el protector solar corporal funcione de verdad, es importante **aplicarlo en todo el cuerpo** y en cantidad suficiente. A veces nos centramos en brazos y piernas y nos olvidamos de zonas clave como las **orejas**, el **cuello**, los **hombros** o los **pies**, que son especialmente sensibles y se queman con facilidad. En la playa o la piscina, la **reaplicación debe ser más frecuente** que en la ciudad, sobre todo después de bañarse o sudar.



Protector solar para niños

La piel de los niños es más delicada y necesita una protección extra. Por eso, se recomienda usar siempre **SPF 50+**, mejor si es con **filtros minerales**, y reaplicar el producto con mayor frecuencia. Además, siempre que sea posible, es importante evitar la exposición al sol en las horas centrales del día y combinar el protector con gorra, ropa ligera y sombra.



Protector solar para el pelo

El sol no solo afecta a la piel, también puede dañar el cabello. Los protectores solares capilares, en formato spray, **ayudan a proteger el cuero cabelludo**, evitar la sequedad y mantener el brillo y el color del pelo, especialmente en verano o durante exposiciones prolongadas al sol.

Tipos de protector solar



Según el formato

Crema: la opción más común y versátil.

Espray: práctico para reaplicar, especialmente en el cuerpo.

Stick: ideal para zonas concretas como rostro, labios o contorno de ojos.



Según su factor de protección

SPF 30: adecuado para el día a día y exposiciones moderadas.
SPF 50 o 50+: recomendado para exposiciones prolongadas, playa o piscina.

5 tips básicos para protegerse del sol

- **Evitar el sol en las horas centrales**, porque es cuando los rayos solares son más intensos y dañan más la piel.
- **Usar gafas y sombrero o gorra**: ayudan a proteger los ojos, la cara y el cuero cabelludo de la radiación directa.
- **Buscar la sombra**: reduce la exposición al sol y disminuye el riesgo de quemaduras.
- **Hidratar bien la piel**: mantiene la piel en buen estado y la ayuda a defenderse mejor del sol.
- **Usar protector solar todo el año**, porque el sol actúa incluso en días nublados o en la ciudad.

Tendencia: protector solar coreano

En la actualidad, la cosmética coreana se ha convertido en tendencia, y ha hecho de su bandera un sello de calidad en cualquier tipo de cosmético. Los protectores solares coreanos destacan por sus texturas ligeras, alta protección y acabado invisible, lo que los hace ideales para el uso diario.

IDEAS PARA
RECONECTAR
CON EL
VERANO

EL ARTE DE VIAJAR A TU RITMO

Explora distintas formas de viajar este verano: solo, con mascotas, al pueblo o buscando destinos nuevos. Encuentra diferentes maneras de entender las vacaciones



Viajar solo en verano con total libertad y a tu propio ritmo

Viajar por tu cuenta supone una libertad inigualable para diseñar tus rutas, conectar con el entorno y conocer gente nueva. Para disfrutar de esta experiencia con total seguridad y comodidad, la clave está en elegir los destinos adecuados, contar con una planificación flexible y apoyarte en la tecnología.

• Destinos seguros y amigables:

elige lugares con buena infraestructura turística, transporte público eficiente y ambiente para mochileros. En Europa, encontrarás miles de sitios adecuados, pero, si buscas algo cercano, Portugal o el norte de España son ideales.

• **Flexibilidad, ante todo:** reserva el transporte y el primer alojamiento, pero deja margen para improvisar. Si un lugar te encanta, puedes quedarte más tiempo; si no te convence, tienes la libertad de marcharte sin rendir cuentas a nadie.

• **Alojamientos que facilitan la socialización:** busca opciones que tengan zonas comunes y organicen actividades grupales, abarcando desde opciones económicas hasta experiencias de lujo.

• **Descarga aplicaciones imprescindibles, como Google Maps o Maps.me,** para orientarte sin gastar datos. La app de Google Translate te sacará de más de un apuro en lugares donde no domines el idioma, y plataformas como Couchsurfing o Meetup son fantásticas para conocer locales y otros viajeros.

Escoge destinos seguros y amigables. hay miles de sitios adecuados con buen transporte público, ambiente para mochileros e infraestructura turística. Aquí cerca tenemos Portugal o el norte de España, que son ideales





Viajar con mascotas para no dejar a nadie atrás

Viajar con mascotas requiere una planificación minuciosa centrada en la seguridad y la documentación necesaria para transportarlas. A la hora de viajar con mascotas, es imprescindible elegir bien el destino, priorizando la naturaleza y los lugares al aire libre, con pocas aglomeraciones y sin temperaturas extremas. Para lograr un traslado sin contratiempos, es imprescindible llevar la cartilla de vacunación al día, el microchip obligatorio, el pasaporte sanitario (si viajas por la Unión Europea) y verificar con antelación las normativas específicas de las aerolíneas o empresas de transporte. Durante los trayectos en coche, la seguridad es prioritaria, por lo que el animal debe ir siempre sujeto con arneses de doble anclaje o en transportines homologados.

Por otro lado, es fundamental preparar un kit de viaje completo con su comida habitual, agua y herramientas de limpieza, además de reservar con tiempo en alojamientos pet-friendly a través de plataformas especializadas que garanticen una estancia cómoda para todos.

El regreso al pueblo como un plan que nunca falla

Viajar al pueblo en verano se ha consolidado como un nuevo «lujo vacacional». Lo que antes se veía como una opción económica o puramente nostálgica, hoy es una tendencia al alza impulsada por la búsqueda de autenticidad, la desconexión del estrés urbano y un refugio frente a las temperaturas extremas de las grandes ciudades. El sector del turismo rural se ha profesionalizado profundamente y ha transformado la clásica estancia en el pueblo en una experiencia de alto valor. Además, existe una tendencia actual por los destinos *dupe*; es decir, elegir destinos parecidos a paisajes internacionales conocidos. Se buscan alternativas locales más tranquilas y económicas, como la versión rural de la Provenza en los campos de Guadalajara o la «Toscana española» en la comarca del Matarraña, en Teruel.

tema del mes



Nuevos destinos para romper con la rutina en las vacaciones

Explorar nuevos destinos en vacaciones suele tener un impacto experiencial mucho más profundo que simplemente descansar, ya que implica novedad, aprendizaje y nuevas emociones. Si buscas desconectar sin irte demasiado lejos, España ofrece rincones que se han consolidado como grandes descubrimientos.

- **Cádiz:** combina historia, una gastronomía inigualable y playas atlánticas que te alejan del estrés de las grandes ciudades.
- **Canfranc** (Huesca): una auténtica joya en el Pirineo Aragonés, perfecta para romper con la rutina haciendo senderismo de montaña y descubriendo la espectacular arquitectura de su famosa estación internacional de tren.
- **León** (Castilla y León): un punto de peregrinación internacional prioritario este año, debido al eclipse solar total del 12 de agosto. La provincia planea actividades científicas y turísticas para vivir un fenómeno astronómico que no se repetirá en décadas.



es eco, es lógico

Ventila y refresca tu casa de la forma más ecológica

Cuánto tiempo hay que ventilar la casa en verano y cómo hacerlo correctamente para refrescarla de forma ecológica, reducir el calor y mejorar el ambiente.

En verano, mantener la casa fresca y ventilada se convierte a menudo en un gran reto, ya que las altas temperaturas nos obligan muchas veces a tenerla cerrada para que no entre el calor. Esto, además, provoca que tengamos que usar sistemas de refrigeración que no ayudan a mantener una buena eficiencia energética en los hogares. Saber en qué momento, cuánto tiempo y de qué manera abrir las ventanas marcará la diferencia entre tener una casa ventilada y fresca sin necesidad de recurrir siempre al aire acondicionado.

Cuál es el mejor momento del día para ventilar en verano

Lo ideal es hacerlo cuando el aire exterior es más fresco que el interior.

En verano, los mejores momentos son:

- **A primera hora** de la mañana, antes de que el sol caliente con intensidad.
- **Al anochecer** o por **la noche**, cuando las temperaturas comienzan a bajar.

Durante esas franjas, el aire exterior ayuda a refrescar la vivienda y a eliminar el calor acumulado. En cambio, no es recomendable ventilar durante las horas centrales del día, ya que el aire que entra suele ser más caliente y puede elevar la temperatura interior de las casas.

Ventilación cruzada y otras técnicas para reducir el calor

También es muy importante la ventilación cruzada para airear y renovar el aire caliente. Esta técnica es de las más antiguas, ya que consiste en abrir ventanas o puertas de lados opuestos de la casa para crear corriente de aire y ayudar a que el aire nuevo y fresco arrastre el calor de dentro hacia afuera.

Cómo hacer que la ventilación cruzada sea más efectiva:

- Mantener abiertas también las puertas interiores para facilitar el flujo de aire.
- Evitar obstáculos (muebles, textiles...) que bloqueen el paso del aire.
- Usar ventiladores que empujen y muevan el aire para mantenerlo renovado y fresco.
- Si se puede, combinar ventanas abiertas a distintas alturas: el aire caliente sube y saldrá por arriba, mientras entra aire más fresco por abajo.

Cómo ventilar la casa para refrescarla de forma natural

- Como hemos indicado anteriormente, **hay que abrir bien todas las ventanas durante los momentos más frescos para renovar el aire**, es decir durante las primeras y las últimas horas del día, entre las 5:00 h y 8:00 h de la mañana y a partir de las 22:00 h de la noche.
- **Cerrar ventanas, persianas y cortinas durante el resto del día** para evitar que entre el calor.
- **Bloquear la radiación solar** directa con toldos, persianas o textiles.
- **Evitar las fuentes de calor internas**, como electrodomésticos o luces intensas.



ECLIPSE SOLAR de 2026

Los mejores destinos para disfrutarlo y qué comer en cada lugar

Este verano tendrá lugar uno de los fenómenos astronómicos más inusuales y esperados de las últimas décadas: el primer eclipse total de sol visible desde la península Ibérica en más de un siglo. Un acontecimiento extraordinario que invita a levantar la vista al cielo y a vivir el momento de una forma especial.

Para no perdértelo, te contamos cuándo es el eclipse solar de 2026, dónde se verá mejor y qué sabores locales pueden acompañar este fenómeno único.



Qué es un eclipse solar y cuándo ocurre el de 2026

Un eclipse solar sucede cuando la Luna se sitúa entre la Tierra y el Sol y lo oculta total o parcialmente. Aunque los eclipses totales se producen aproximadamente cada año y medio, su visibilidad desde un mismo lugar es poco frecuente. El eclipse solar de 2026, que tendrá lugar al atardecer del miércoles 12 de agosto, ofrecerá unas condiciones óptimas de observación en muy pocos lugares del planeta, pero España es uno de ellos.

Dónde ver el eclipse solar de 2026 y qué comer en cada lugar

La franja de totalidad del eclipse cruzará el norte de España de oeste a este y pasará por numerosas capitales de provincia, desde A Coruña hasta Palma, incluyendo ciudades como Oviedo, León, Bilbao, Zaragoza o València. Por este motivo, será fundamental elegir lugares con buena visibilidad hacia el oeste para poder disfrutar plenamente del fenómeno, evitando obstáculos como edificios o relieves elevados. Pero vivir el eclipse solar puede ir mucho más allá de mirar al cielo: también es una oportunidad para disfrutar de la cocina local y convertir la observación en una experiencia completa ligada al territorio.



En esta página, arriba, foto de las fases de un eclipse. A la derecha, el acueducto medieval de Morella (Castellón), cuya ubicación elevada lo convierte en un excelente lugar para contemplar el eclipse. Debajo, una niña con gafas homologadas para observar el fenómeno con seguridad. Bajo ella, fotografía de un *esmarri*, plato tradicional de Tarragona, que podremos degustar en la zona.

En la página de al lado, explanada frente a la bodega Ysios, en Laguardia (La Rioja), un espacio ideal para instalar el telescopio y disfrutar de una visión despejada del eclipse. Algo parecido encontraremos en los acantilados de la costa asturiana.



el tema del mes

A continuación, te proponemos algunos de los enclaves más recomendados para disfrutar del fenómeno y de su gastronomía:

Asturias

La costa asturiana ofrece miradores naturales con vistas abiertas al mar Cantábrico, ideales para seguir el eclipse desde localidades como Cudillero, Lastres o Lluarca.

- Puedes completar la experiencia con platos como la fabada, el pote asturiano o el cachopo, siempre acompañados de sidra natural.

La Rioja

Los paisajes abiertos de viñedos y suaves elevaciones permiten un horizonte limpio desde localidades como Briones, San Vicente de la Sonsierra o Laguardia.

- Aquí podrás disfrutar de una gastronomía marcada por los productos de la huerta y los guisos tradicionales, como patatas a la riojana, caparrones, bacalao o chuletillas al sarmiento, siempre vinculados a la cultura del vino.

Castellón

En el interior norte de la provincia, municipios como Morella, Ares del Maestrat o El Forcall, situados en zonas elevadas, ofrecen algunas de las panorámicas más espectaculares del eclipse, coincidiendo con un atardecer muy marcado.

- Además, podrás saborear una cocina de montaña y tradición pastoril, basada en ollas contundentes, carnes a la brasa y embutidos artesanos propios del Maestrazgo.

Tarragona

El entorno del Montserrat destaca por su relieve abrupto, vistas abiertas y baja alteración del paisaje, con pueblos como La Morera de Montserrat, Margalef o Ulldemolins bien situados para una observación pausada del eclipse en plena naturaleza.

- La gastronomía de la zona se apoya en productos de proximidad, aceite de oliva virgen extra y los vinos del Priorat y el Montserrat.

Mallorca

El sur de la isla ofrece un horizonte marítimo completamente despejado, ideal para seguir el eclipse hasta sus últimos instantes, desde municipios como Ses Salines, Colònia de Sant Jordi o Santanyí, con el Mediterráneo como telón de fondo.

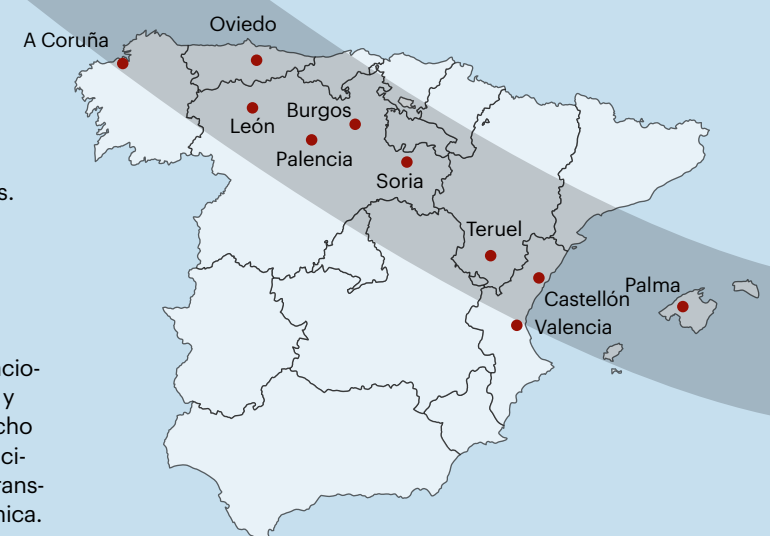
- Aquí la gastronomía une mar y tierra, con platos como el *tombet*, el *arròs brut*, el *frit mallorquí* o las cocas saladas, además de dulces tradicionales como la ensaimada.

Tips para disfrutar del eclipse solar

Ahora que ya sabes dónde ver el eclipse y qué comer, es el momento de tener en cuenta algunos consejos para disfrutarlo con seguridad y aprovecharlo al máximo:

- Nunca mires al Sol directamente sin protección homologada.
- Usa gafas especiales para eclipses o filtros solares certificados.
- Busca un lugar con buena visibilidad del cielo y horizonte despejado.
- Llega con antelación y revisa la previsión meteorológica.

En pleno verano, el eclipse solar de 2026 se presenta como una excusa perfecta para viajar, desconectar y disfrutar de unas vacaciones diferentes. Elegir bien el lugar, saborear la gastronomía local y dejarse llevar por el paisaje convierte la observación en algo mucho más que un fenómeno astronómico. Si, además, sigues unas sencillas recomendaciones, podrás disfrutarlo con total seguridad y transformar este acontecimiento extraordinario en una experiencia única.



La era del vacío: vivir entre la sobreinformación y la búsqueda de calma

Cómo aprender a
gestionar el hecho
de vivir en una
sociedad con tantos
inputs e inmediatez



Abres el móvil nada más despertarte. Revisas las notificaciones. Pones las noticias de fondo mientras desayunas. Contestas mensajes en el ascensor. Consultas el correo entre reunión y reunión. Haces *scroll* durante diez minutos antes de dormir. ¿Te resulta familiar? Si es así, no estás solo. Vivimos en una época en la que la información no descansa; y nuestro cerebro, tampoco.

Sobreinformación: demasiada para tan poco tiempo

Nunca en la historia de la humanidad habíamos tenido acceso a tanta información en tan poco tiempo. Según algunos estudios, una persona consume hoy más datos en un solo día que lo que un ciudadano del siglo XV absorbía a lo largo de toda su vida. Redes sociales, notificaciones *push*, correos electrónicos, podcasts, titulares, vídeos de quince segundos... El flujo no para. El problema no es la información en sí misma —el conocimiento siempre ha sido valioso—, sino la velocidad, el volumen y la fragmentación con la que llega. Nuestro cerebro, diseñado para procesar amenazas en la sabana, no está preparado para gestionar miles de estímulos simultáneos sin coste alguno.

Infoxicación: qué es y por qué cada vez es más común

El término «infoxicación» —también conocido como «*information overload*»— fue acuñado por el futurista Alvin Toffler en los años setenta para describir el estado de saturación cognitiva y emocional provocado por el exceso de información. Hoy, cincuenta años más tarde, el concepto no solo sigue vigente: se ha convertido en una experiencia cotidiana para millones de personas. La infoxicación ocurre cuando la cantidad de información que recibimos supera nuestra capacidad de procesarla de forma efectiva. El resultado no es que sepamos más, sino todo lo contrario: tomamos peores decisiones, nos cuesta concentrarnos y aumenta nuestra sensación de ansiedad y fatiga mental. Desde la psicología, se ha estudiado cómo la exposición constante a *inputs* —especialmente los que generan incertidumbre o activación emocional, como las noticias negativas o los debates en redes— activa el sistema de alerta del organismo de manera prolongada. El cortisol, la hormona del estrés, se mantiene elevado, y el cerebro permanece en un estado de alerta que agota sus recursos atencionales.

La era de la sobreinformación: un problema de diseño, no de voluntad

Es tentador pensar que quienes se sienten saturados simplemente necesitan «tener más fuerza de voluntad» o «apagar el teléfono». Pero la realidad es más compleja. Las plataformas digitales han sido diseñadas específicamente para capturar y mantener nuestra atención: los algoritmos premian el contenido que genera reacción emocional, las notificaciones interrumpen con estrategia, y el *scroll* infinito elimina cualquier punto natural de parada. No es un fallo personal. Es un problema de diseño sistémico, en el que la atención humana se ha convertido en la moneda de cambio más valiosa del siglo XXI.

Señales de que sufres infoxicación

Reconocer el problema es el primer paso. Estas son algunas señales de alerta:

- **Dificultad para concentrarte** en una sola tarea durante más de unos minutos.
- **Sensación de no recordar** lo que acabas de leer o ver.
- **Ansiedad difusa** o irritabilidad sin causa clara.
- **Necesidad compulsiva de consultar** el móvil o las redes sociales.
- **Fatiga mental** al final del día, incluso sin haber hecho esfuerzo físico.
- **Parálisis a la hora de tomar decisiones**, por sensación de exceso de opciones.
- **Dificultad para tolerar el silencio** o el aburrimiento.

Si te identificas con varios de estos puntos, no significa que tengas un trastorno: significa que tu sistema nervioso está sobreestimulado y pide un descanso.



Cómo gestionar la infoxicación y reducir estímulos

LA BUENA NOTICIA ES QUE EL CEREBRO ES ADAPTABLE. CON PEQUEÑOS CAMBIOS INTENCIONALES, ES POSIBLE RECUPERAR LA CALMA ATENCIONAL. ALGUNAS ESTRATEGIAS CON RESPALDO CIENTÍFICO:

1.

Establece ventanas de información.

En lugar de estar conectado de forma continua, reserva momentos concretos del día para revisar noticias o redes. Fuera de esas ventanas, las notificaciones están desactivadas.

2.

Practica el aburrimiento consciente.

El aburrimiento no es un problema: es una oportunidad para que el cerebro consolide información, genere ideas y descanse. Aprende a estar sin estímulos unos minutos al

3.

Haz una dieta de información.

Identifica qué fuentes de información te aportan valor real y elimina el resto. Calidad frente a cantidad.

4.

Cuida los momentos de transición.

La mañana y la noche son especialmente vulnerables: empezar o terminar el día con el móvil en la mano dispara el cortisol. Reserva al menos los primeros y últimos 30 minutos del día para ti

5.

Incorpora prácticas de atención plena.

La meditación, la respiración consciente o simplemente dar un paseo sin auriculares son formas probadas de reducir la activación del sistema nervioso y mejorar la capacidad de concentración.



Vivir en la era del vacío no significa resignarse al ruido. Significa **aprender a elegir** qué merece tu atención, cuándo y cuánto. En una sociedad que todo lo acelera, **pausar es un acto de resistencia** y también de salud.

Cuida tu cabello este verano y protégelo del sol

El sol, el cloro o la sal pueden dañar tu cabello en verano. Descubre cómo cuidarlo y mantenerlo sano, hidratado y con buen aspecto durante las vacaciones.

Aunque a lo largo del año intentemos cuidar nuestro cabello para que se mantenga bonito y sano, con la llegada del verano todo se desmorona. Nos pasamos el día al sol, con el pelo húmedo por la playa o la piscina y con peinados tirantes para intentar pasar menos calor. Pero no hay que perder de vista la importancia de mantener unas rutinas y utilizar los productos adecuados para intentar que ese daño sea el menor posible.

Por qué el cabello sufre más en verano

Durante los meses estivales, el cabello está expuesto a varios factores que lo debilitan: **El sol:** los rayos UV dañan la cutícula y resecan el pelo. **El cloro de las piscinas:** altera el pH capilar y puede provocar sequedad y cambios de color, especialmente en cabellos teñidos. **La sal del mar:** deshidrata la fibra capilar y favorece la rotura. **El calor:** aumenta el encrespamiento y la fragilidad del cabello.

Todo ello hace que el pelo pierda hidratación, elasticidad y brillo, por lo que los cuidados del cabello deben adaptarse a esta época del año.

Cómo proteger el cabello del sol

Proteger el cabello del sol es tan importante como cuidar la piel. Estos consejos te ayudarán a minimizar los daños: **Usa sombreros o pañuelos** para evitar la exposición directa durante las horas centrales del día. **Aplica productos capilares con filtro UV,** especialmente diseñados para proteger el pelo del sol. **Aclara el cabello con agua dulce** después del baño en el mar o en la piscina para eliminar restos de sal o cloro. **Evita el uso excesivo de planchas o secadores,** ya que el calor adicional debilita aún más la fibra capilar.

Con pequeños gestos diarios puedes marcar la diferencia y cuidar tu cabello en verano de forma eficaz.

Cuidados del cabello en playa y piscina

El entorno acuático es uno de los grandes enemigos del cabello en verano. Para reducir los efectos negativos: **Mójate el pelo antes de bañarte,** así absorberá menos cloro o sal. **Recógete el cabello** para evitar que se enrede y se rompa con el viento. **Utiliza acondicionador o mascarilla nutritiva** después del baño para devolverle la hidratación. **No frotes el pelo con la toalla** sécalo suavemente a toques.

Estos hábitos ayudan a mantener el pelo más fuerte, suave y manejable durante todo el verano.

Hidratación y nutrición para mantener el cabello sano

La hidratación es la clave para un cabello bonito y saludable en verano. Para lograrlo: **Apuesta por champús suaves** que respeten el equilibrio natural del pelo. **Incide en mascarillas y aceites nutritivos,** especialmente en medios y puntas. **Cuida tu alimentación,** incluyendo alimentos ricos en vitaminas y minerales que favorezcan la salud capilar. **Bebe suficiente agua,** ya que la hidratación empieza desde el interior.



Guía para elegir el helado perfecto, sabores, tipos y tendencias

Descubre los tipos de helado, los sabores más populares y las nuevas tendencias. Aprende también claves de conservación para mantener su textura

Cuando pensamos en el verano, es muy probable que una de las primeras imágenes que nos vengan a la mente sea un helado. Y es que los helados son, sin duda, uno de los postres más populares en todo el mundo, especialmente durante los meses de verano. Existen numerosos tipos de helados que varían en sabor, textura y presentación.

Sabores de helado más populares y tendencias actuales

En la actualidad, el helado ya no es solo un capricho dulce, sino un terreno de innovación donde tradición y experimentación conviven en cada cucharada. Entre los **sabores imprescindibles** continúan el chocolate, la vainilla, la fresa y el dulce de leche, auténticos favoritos que dominan las vitrinas año tras año. A ellos se suman **sabores frutales** como el mango, el limón o los frutos rojos, muy valorados por su frescura y ligereza.

La tradición convive con el auge de sabores que cada vez tienen más adeptos. Un claro ejemplo es el **pistacho**, que se consolida como sabor gourmet estrella, mientras que el **matcha** o el **yuzu** traen la influencia asiática a la heladería. En paralelo, crecen las **versiones healthy:** helados sin azúcar, altos en proteína o elaborados con ingredientes naturales y locales, junto con **propuestas veganas** cada vez más creativas.

Tipos de helado: cuáles existen y en qué se diferencian

El helado va mucho más allá del clásico cucurucho. Existen distintos tipos y cada uno se diferencia por sus ingredientes y textura.

Helado de hielo

Es una de las versiones más ligeras y refrescantes. Se elabora principalmente con agua, azúcar y aromas o zumos de fruta, sin apenas grasa ni ingredientes lácteos. A diferencia del helado crema, su textura es más granulada y menos cremosa, lo que lo convierte en una opción ideal para los días de más calor. Los clásicos polos o granizados entrarían dentro de esta categoría.

Helado sin azúcar

Está diseñado para personas que deben controlar su consumo de azúcar. Se utilizan edulcorantes artificiales o sustitutos del azúcar para endulzarlos.

Helado de yogur

Se elabora con yogur en lugar de crema. Tiene un sabor ligeramente ácido y es una opción más saludable que los helados tradicionales. Para conservar el helado de yogur es recomendable almacenarlo en el congelador a temperaturas muy bajas y consumirlo dentro de un período corto, ya que tiende a endurecerse rápidamente.

Helado crema

Es el más tradicional. Se elabora con leche o nata y tiene una textura densa y cremosa. Para conservarlo correctamente es importante mantenerlo a temperaturas muy bajas; lo ideal es a -18 °C, que evita que se forme hielo en el helado y mantiene su sabor y textura originales.

Conservación del helado: claves para mantener su textura y sabor

A la hora de consumir helados, debemos tener en cuenta que su correcta conservación es fundamental para mantener la calidad:

- **Mantén los helados en el congelador** a una temperatura constante de -18 °C o menor para evitar la formación de cristales de hielo y mantener su calidad.
- **Evita los cambios frecuentes de temperatura** en el congelador, ya que esto puede afectar a la textura y al sabor del helado.
- **Almacena el helado casero siempre en recipientes herméticos** para evitar la absorción de olores y sabores no deseados.
- Una vez descongelado parcialmente, **no vuelvas a congelarlo** después, porque puede afectar a su calidad y provocar la aparición de bacterias.
- **Utiliza bolsas o contenedores aislados** si los vas a transportar para mantenerlos fríos durante el trayecto.

CÓMO REFRESCAR A TU PERRO EN VERANO SIN RIESGOS

Cómo debes refrescar a tu perro en verano de forma segura. Consejos prácticos, trucos caseros y snacks fresquitos para ayudarle a combatir el calor

Por qué es importante refrescar a tu perro en verano

La temperatura corporal de un perro oscila entre los 38 y 39 grados, por lo que el calor les suele afectar bastante. Y, aunque no todos lo sufren igual, porque también afectan factores como la raza, el tamaño y la edad, es importante refrescar a un perro en verano para evitar un golpe de calor.

Para refrescarlo en casa puedes seguir estos fáciles consejos:

- Mantén siempre su bebedero con agua limpia y fresca.
- Coloca su cama en el lugar más fresco de la casa.
- Mójale la barriga con agua fresca.
- Evita el pienso y cambia a una alimentación cruda o cocinada natural casera, que les aporta mayor hidratación.
- En días de mucho calor, pon el aire acondicionado en la habitación donde el perro descansa.

Señales de que tu perro está sufriendo un golpe de calor

Detectar si un perro está sufriendo un golpe de calor es sencillo, puesto que los síntomas son evidentes:

- **Jadeo constante y bastante fuerte**, acompañado de salivación excesiva.
- **Encías muy rojas o azuladas**.
- **Desorientación**.
- **Pérdida de equilibrio**, temblor, síntomas de debilidad o no querer levantarse.
- **Pérdida de conciencia**.
- **Vómitos o diarrea** sin motivo aparente.

Si observas estos síntomas en tu perro, es importante acudir urgentemente al veterinario. Como medida de emergencia puedes mojarle con agua templada la barriga, el cuello, las axilas y las almohadillas, colocarlo en un lugar fresco y ofrecerle un poco de agua sin obligarle a beber. Aunque así mejore, es necesario que el veterinario lleve a cabo una exploración del animal para evitar posibles secuelas.

A qué hora debes sacar a pasear a tu perro en verano

Para proteger al perro del calor, es importante evitar salir a la calle en las horas centrales del día, cuando las temperaturas son más altas. Aquí tienes algunos consejos para dar paseos seguros con tu perro en verano:

- **Cambia el horario de los paseos**: sal más temprano por la mañana, entre las 6 h y las 7 h, y haz el paseo de la tarde cuando baje el sol, después de las 20 h.
- **Ve a lugares frescos** como bosques, zonas verdes y si es posible, donde haya lugares para bañarse, como un río o una playa en la que admitan mascotas.
- **Lleva siempre agua fresca** y un bebedero portátil.
- Si se trata de un perro joven y activo, **regula los tiempos de juego y actividad** haciendo varias paradas para el descanso.
- **Mójale la barriga** antes de salir a pasear.

Snacks fríos y caseros para ayudar a refrescar a tu perro

Una gran solución para refrescar a los perros en verano es ofrecerles snacks caseros, que, además de refrescarles, son sanos y les encantan. Te dejamos varias ideas:

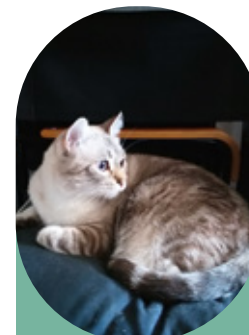
- **Helado de chuches**. Coge unos moldes de polo o de magdalenas del tamaño que quieras, llénalos con kéfir natural y añade algunas de sus chuches favoritas. Mételes en el congelador... y listo.
- **Gelatina de caldo de huesos**. Prepara un caldo de huesos.

Coge unos moldes individuales del tamaño que quieras, llénalos con el caldo de huesos y mételes en la nevera. Cuando se enfríen, tendrás unas chuches de gelatina de caldo de huesos para chuparse las patas.

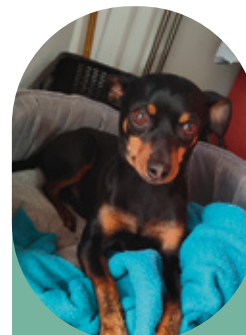
- **Juguete helado**. Coge su juguete interactivo favorito y llénalo con sus chuches como lo haces de manera habitual, pero, esta vez, añádele queso de untar, paté, kéfir o yogur naturales. Mételes en el congelador y, cuando esté bien fresco, ¡a jugar!



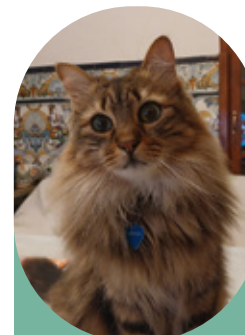
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o súbela tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



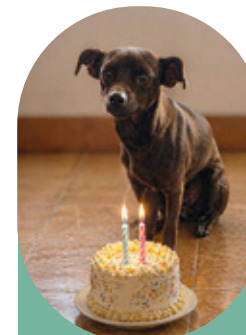
DYLAN
Rosa



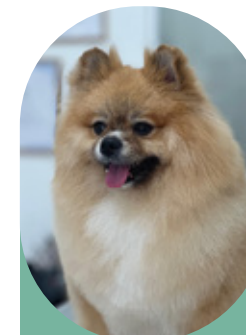
KIKO
Miguel



RATLETES
Pau



LOLA
Margarita



OREO
Geles

RUTINAS DE VERANO PARA NIÑOS: CÓMO ORGANIZAR TUS VACACIONES

En verano, unas pequeñas rutinas pueden marcar la diferencia con los niños. Te damos *tips* fáciles para organizar el día sin agobios



cuidado infantil

Verano: la época del año más esperada por los niños. Casi tres meses de vacaciones, sin clase, sin obligaciones. Es tiempo de jugar al aire libre, de relajarse, de ir con amigos a la piscina y a la playa... Pero, dentro de este oasis, hay que tener en cuenta también lo importante que es mantener algunas normas básicas de convivencia durante estas semanas.

Claves para fomentar la independencia de tus hijos en verano

- **Mantén una rutina:** las vacaciones no deberían ser sinónimo de descontrol, pero podemos seguir horarios más flexibles que en invierno. Tener una rutina proporciona a los niños una estructura que fomenta su independencia y les hace capaces de gestionar mejor su tiempo, además de aportarles seguridad y permitirles desarrollar hábitos saludables.

- **Fomenta su participación en la toma de decisiones:** por ejemplo, permite que un día a la semana sean ellos quienes diseñen el menú de comidas, que se preparen sus propias meriendas o que cada tarde sean ellos los que decidan qué ropa ponerse para salir a la calle.

- **Empieza a soltarles :** aunque al principio puede dar un poco de miedo, es importante que, dependiendo de la edad y de su entorno, comiences a dar cada vez más libertad de movimiento a tus hijos. Por ejemplo, deja que sean ellos los que compren el pan ese día, permite que se queden jugando con sus amigos en la calle o ve ampliando poco a poco sus horarios de vuelta a casa.

Cómo hacer que los niños participen en las tareas del hogar

Desde que son pequeños, hemos de inculcarles la importancia de colaborar con las tareas domésticas, siempre adaptando lo que les pedimos a la edad que tienen. No deben verlo como una imposición, sino como una forma de introducirse poco a poco en la «vida adulta». Un primer paso es definir cuáles son sus responsabilidades y cuándo tienen que hacer cada tarea: desde poner la ropa sucia en el cesto o los platos en el lavavajillas hasta ordenar su habitación o barrer el salón. El verano es el momento perfecto para incluir estas tareas, ya que los niños disponen de más tiempo y flexibilidad.

Ideas para que los niños aprendan hábitos nuevos sin pantallas

El verano también es una buena etapa para repasar lo que han dado durante el curso y afianzar aquellos conocimientos que han costado un poco más. Además, **limitar el uso de las pantallas** siempre es recomendable. Una buena alternativa a estas es dedicar **tiempo a la lectura**, estableciendo un momento para ello cada día. Un hábito que trataremos de mantener también en sus **rutinas** de cara al invierno. Y aunque parezca un cliché, no es malo que los niños tengan algún **momento de aburrimiento**. De hecho, es fundamental para el desarrollo de su imaginación y su creatividad y para fomentar la tolerancia a la frustración, sin depender siempre de los adultos o de las máquinas para entretenerse.



MOMENTO DE DESCANSO Y TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

El verano es tiempo de aprovechar para relajarse fuera de la rutina y el estrés laboral. Estas semanas de vacaciones son perfectas para hacer alguna escapada en familia, aprender nuevos juegos de mesa o empezar hobbies todos juntos.

Una idea que siempre triunfa es preparar la merienda con los niños. Recordarles que tienen que beber agua y tomar fruta es importante, pero también lo es enseñarles que esto no tiene por qué ser aburrido. Podemos introducirla en la dieta preparando juntos helados con base de plátano y combinándolo con nuestros sabores preferidos. De esta forma, fomentamos la creatividad y la participación de los niños, al mismo tiempo que les mantenemos entretenidos.

Por último, para mantener la armonía, es necesario seguir unos horarios de sueño. En verano es habitual que perdamos nuestros hábitos de descanso, alargando las noches y acortando las mañanas, pero no podemos olvidarnos de la importancia que tiene dormir ocho horas y mantener una rutina de sueño, aunque sea mucho más flexible que en invierno. Mantener una especie de «ritual» antes de que llegue la hora de dormir, siempre que sea posible, resulta muy favorable para los niños. Por ejemplo: ducharse, lavarse los dientes, leer un rato e irse a dormir.

NOTICIAS *consum*



Consum facturó 5.163,6 millones de euros en 2025, un 9,7% más que el año anterior

La Cooperativa presentó el pasado mes de abril sus resultados correspondientes al ejercicio 2025, en el que ha alcanzado un resultado de 122 millones de euros, un 12,3% más, y una facturación de 5.163,6 millones de euros, un 9,7% más. El crecimiento a superficie constante fue del 5,6%. El direc-

tor general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, destacó que estos resultados reflejan una gestión más eficiente, con mayor alcance a clientes, mejora del margen gracias al crecimiento de los productos frescos y control del gasto, lo que permite seguir creciendo con solidez y competitividad.

Durante el ejercicio, Consum ha mantenido el sexto puesto del ranking nacional de empresas de distribución por superficie, aumentando su cuota hasta el 4,9% del mercado nacional. En su área de influencia, la cuota por ventas se sitúa en el 13,9%, según Nielsen.

Además, ha continuado avanzando en la extensión de su tienda online, que ya presta servicio en cerca de 600 poblaciones. Sus ventas aumentaron un 9%, hasta los 83,1 millones de euros, lo que supone un 1,6% del total. Las inversiones alcanzaron los 231 millones de euros, destinadas principalmente al crecimiento orgánico, con la apertura de 59 nuevos supermercados (18 Consum y 41 Charter) y 17 intervenciones en tiendas. Con ello, la red comercial cuenta con 1.017 establecimientos. Para 2026, Consum prevé mantener su ritmo con 55 nuevas aperturas y 42 actuaciones en tiendas. Destaca también la inversión en innovación, con 34 millones de euros centrados en proyectos logísticos —como las plataformas de Toledo y Cataluña— y en la mejora del servicio online, con el futuro almacén centralizado en València.

Bienestar y empleo de calidad

La Cooperativa creó 1.162 nuevos puestos de trabajo en 2025 y alcanzó una plantilla de 23.031 trabajadores. El 93,8% son socios trabajadores. Durante el ejercicio se repartieron 128,7 millones de euros entre la plantilla, en concepto de retorno cooperativo y primas.

Crecer con equilibrio

Consum está presente en más de 4,9 millones de hogares y supera los 5,3 millones de socios-clientes. En 2025, destinó 78,9 millones de euros a descuentos y cheques regalo, un 13% más que el año anterior. Además, el 98,3% de las compras se realiza a proveedores nacionales.

Compromiso con el medio ambiente

En 2025, la huella de carbono aumentó un 16% por causas puntuales, aunque la Cooperativa acumula una reducción del 78% en la última década. Durante el ejercicio, renovó la certificación Residuo Cero de AENOR.



Solidaridad

La Cooperativa dona más de 9.300 toneladas de alimentos en 2025 con su programa Profit

Consum donó 9.344,9 toneladas de alimentos durante 2025 a través de su Programa Profit, cifra que supone un 15% más que en 2024 y representa un valor de 32,7 millones de euros. Este programa consiste en donar a entidades sociales, bancos de alimentos y ONG todos los alimentos retirados del punto de venta por razones comerciales, pero que son aptos para el consumo, y que se reparten entre las personas necesitadas del entorno cercano de cada supermercado. Gracias a la labor diaria de los trabajadores de Consum y a los más de 1.450 voluntarios de entidades sociales, bancos de alimentos y ONG que reparten diariamente los alimentos, la Cooperativa estima que se pudo ayudar a unas 93.000 personas.



Crecimiento

Siete nuevas aperturas en lo que va de año

La Cooperativa ha inaugurado siete de los dieciocho supermercados previstos para 2026. Las nuevas tiendas se ubican en Ciudad Real (Castilla-La Mancha); Cox, Sagunto y Orihuela (Comunitat Valenciana); Vilanova i la Geltrú (Cataluña), y Almería y Vélez-Málaga (Andalucía).

De cara a los próximos meses, está prevista la apertura de otros once establecimientos: tres en la Comunitat Valenciana (Valencia, Torrevieja y Ontinyent), seis en Cataluña (Barcelona, Viladecans, Badia del Vallès, Balaguer y dos en Terrassa), uno en Andalucía (Santa Fe) y uno en Castilla-La Mancha (Ocaña). Entre las últimas incorporaciones destaca la tienda de Vélez-Málaga, que supone la entrada de la Cooperativa en la provincia de Málaga. Con esta apertura, Consum alcanza los 46 supermercados en Andalucía, donde ya estaba presente con establecimientos en Almería (29), Granada (10) y Jaén (6).



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

