

Entrenosotros

Saber comprar

Comprar aliments
i conservar-los:
consells útils

Els frescos

Peix de
temporada
a l'estiu

Viatjar amb gust

Gildes per Espanya:
les nostres millors
propostes

És eco, és lògic

Com podem reciclar
i reutilitzar objectes
a casa



Mascotes

Mascotes i soledat:
com ajuden
a superar-la

HUI MENGEM...

L'alimentació,
la millor aliada
contra la inflamació

A examen

Bresquilla:
una fruita, moltes
formes de disfrutar-la

El tema del mes

Com es pot controlar la fam emocional



 **consum**

EDITORIAL *consum*

Benvolguts socis i sòcies:

Maig i juny arriben carregats d'energia positiva, amb aromes primaverals, temperatures molt agradables i moltes hores de llum. És temps d'esforç per als estudiants, però els dies també acompanyen: s'allarguen i ens regalen més llum natural que convida a compartir moments a l'aire lliure amb amics i família. A celebrar trobades que recarreguen piles i que ens recorden que l'esforç, quan es viu amb il·lusió, sempre té recompensa.

Amb el bon temps i l'augment de les temperatures, sabem com hem de conservar cada aliment per a evitar que es faci malbé? En **Saber comprar** et donem les claus per a triar productes que duren més, saber quant de temps aguanten en la nevera o en el congelador i quins errors cal evitar per a mantindre'ls segurs i frescos més temps. A més, en **Hui mengem** et portem un menú antiinflamatori d'estiu amb tres plats frescos i lleugers, elaborats amb aliments de temporada que ajuden a reduir la inflamació.

Has tingut alguna vegada «fam emocional»? És com una necessitat de «devorar» xocolata, creïlles fregides, llepolies, refrescos...; normalment, productes amb un alt contingut en sucre. Si vols saber per què ens passa això, hem preparat el nostre **Tema del mes**, on t'expliquem què es el *mindful eating* per a poder-lo practicar.

La rutina facial és una qüestió a la qual cada volta s'apunten més homes. En **Salut i bellesa** trobaràs la manera de començar una rutina de *skincare* masculina, amb passos senzills i productes adequats per a cada tipus de pell.

Diuen que les modes sempre tornen, que els estils i les tendències solen repetir-se cada dos o tres dècades. En **Viatjar amb gust** ens fixem en les gildes, el tradicional aperitiu nascut en un bar de Sant Sebastià en els anys quaranta i que, en ple 2026, sembla haver-se convertit en una de les tapes més modernes del moment. Et proposem un recorregut per diferents regions, amb les nostres gildes inspirades en els seus productes més típics.

Alguna vegada t'has sentit desbordat? Siga per una pèrdua, per una ruptura, pel fracàs d'un projecte, una malaltia... Encara que el dolor és inevitable, l'estancament no ho és. La clau per a eixir enfortits és aprendre a transitar el dolor, en comptes d'intentar evitar-lo o combatre'l. Si vols saber la manera, te'n donem tots els detalls en **Concèix-te**.

També et pot interessar saber més coses sobre la bresquilla i el peix de temporada, sobre com es poden tractar les picades d'insectes en xiquets, quins són els 5 imprescindibles d'Inés Ballester o quin paper tenen les mascotes contra la soledat.

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

Equip

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



sumari

11 Saber comprar

Comprar aliments i
conservar-los: consells útils.

12 Els frescos

Peix de temporada
a l'estiu: quin cal triar.

14 El tema del mes

Com es pot controlar
la fam emocional.

4 Finestra oberta

Trucs, receptes i els temes
que més vos interessin.

6 Els 5 de...

Inés Ballester.



8 Hui mengem...

L'alimentació, la millor aliada
contra la inflamació.

18 Viatjar amb gust

Gildes per Espanya: les nostres
millors propostes.

20 Salut i bellesa

Rutina facial per a homes:
tot el que n'hauries de saber.

21 A examen

Bresquilla: una fruita,
moltes formes de disfrutar-la.

22 Mascotes

Mascotes i soledat:
com ajuden a superar-la.

25 És eco, és lògic

Com podem reciclar i reutilitzar
objectes a casa

26 Coneix-te

Com es poden superar
els moments difícils en la vida

28 Cura infantil

Picades d'insectes en xiquets
i com cal tractar-les

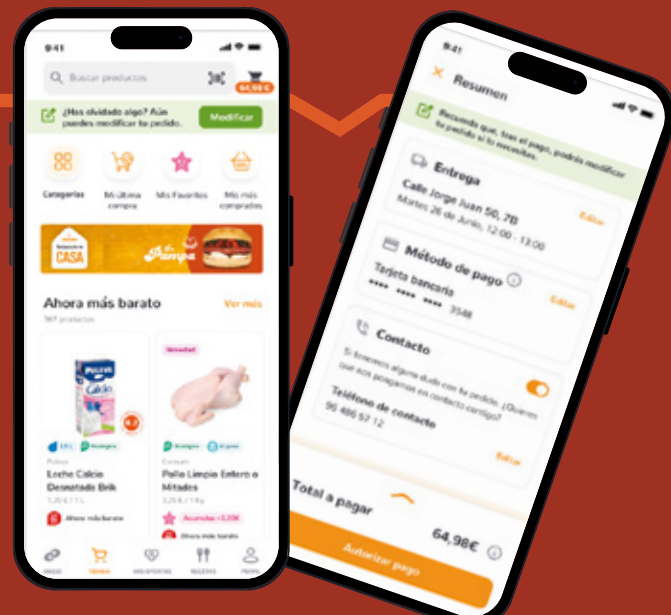
30 Notícies Consum

- Obriu les dos primeres tendes de l'exercici 2026 a Ciudad Real i Orihuela.
- El servei de la tenda online continua creixent
- Charter obri 41 tendes el 2025 i supera el mig miler de supermercats a Espanya
- Consum contracta 3.800 persones per reforçar la plantilla durant la campanya d'estiu
- Consum i AECC, units en la lluita contra el càncer
- Nou automatisme a Múrcia que millora l'eficiència logística
- XIII encontre #DecirHaciendo: «El supermercat del futur»

Estant a l'altre costat del telèfon

900 500 126

El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment. Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.



Impulsant les teues idees

En Consum innovem per atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients

Per això, modificar les comandes ara és molt més senzill i accessible, tant en la tenda online com en l'app Món Consum, perquè no perdes mai el control de les compres. Durant el procés de compra, i també una vegada feta la comanda, trobaràs un botó destacat que et permetrà modificar-la amb un sol clic fins a quatre hores abans de l'entrega. Així, t'assegurem una experiència més còmoda i personalitzada. Millorar l'experiència de compra és la nostra prioritat!

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



JUNTS FEM consum

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

Junts fem consum



Compartint trucs i consells

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

Recepta guanyadora: Strudel de poma★★★★★

Ingredients:

- 5 pomes golden
- 1 gotet de panses i pinyons
- 1 colpet de rom
- 1 llima ratllada
- 1 gotet de sucre moreno
- 2 cullerades grans de pa ratllat
- 1 rovell d'ou
- 1 làmina de pasta fullada

Preparació:

Pela les pomes, talla-les a daus i posa-les en un bol. Incorpora-hi les panses i els pinyons. Afig-li el rom, la ratlladura de llima, el sucre moreno i el pa ratllat. Mescla-ho tot. Posa la pasta fullada sobre un full de paper de forn, afig-li la mescla i tanca-ho; pinta la pasta fullada per damunt amb un rovell d'ou. Cuina-ho al forn precalfat a 200 graus durant 45 minuts. Quan estiga fred, pots tirar sucre en pols per damunt. I... llestos, els teus convidats se sorprendran!

Amparo Ballester

Escoltant la teua opinió a les xarxes



FACEBOOK

«S'estalvia moltíssim en Consum, i més quan descomptes més d'un xec alhora, ja que tens un any per a descomptar-los de la compra. Si en bescanvies diversos en època de Nadal... dona moooolt de gust.»



INSTAGRAM

«M'encantaaa anar a Consum. T'atenen tan bé, els empleats són una meravella. Els productes de carnisseria i el peix, boníssims. El forn... ahhhh! En la perfumeria t'aconsellen molt bé. Jo hi passe una estona agradable comprant.»



X

«M'alegre molt que seguiu el camí de ser una cooperativa exemplar. Sempre cal fer un pas més per involucrar els treballadors, la família i la societat en l'empresa.»

Els 5 de...

Inés Ballester

Periodista castellonenca amb més de tres dècades de trajectòria, Inés Ballester (Borriana, 1958) és una referent de la ràdio i la televisió nacionals. Després de consolidar la seua carrera en programes com *Por la mañana* i *Cine de barrio* i convertir-se en un del rostres més coneguts de TVE, ha destacat per la capacitat de combinar l'actualitat informativa amb l'entreteniment. Ara ha tornat a la seua terra per liderar a *À Punt* el programa *En casa d'Inés*, en el qual conversa amb personalitats interessants del panorama local i nacional.

Per la realització d'este reportatge, **Inés Ballester** i Consum entreguen **500 € a Banc d'Aliments.**

1

Peix. En la pescateria busque el que busquem tots: confiança i frescor absoluta. M'agrada molt el peix i em deixe recomanar per saber què puc endur-me a casa eixe dia. Comprar productes frescos tradicionals i netejar-los i tallar-los segons la recepta que vulgues fer és un luxe que marca la diferència.



2

Pernil. Soc una defensora fidel dels nostres productes, i un bon pernil ibèric de bellota o un llom ben curat són capritxos necessaris. M'encanta el sabor autèntic que té i la veta natural que es desfà en la boca. És la classe de producte que t'arregla un sopar amb amics o que t'alegra el dia en un moment, per això sempre li reserve un espai en la cistella de la compra.

Pa. Per a mi, és sagrat; m'agrada amb qualsevol cosa, però alerta, no servix qualsevol pa. M'agrada el pa d'aigua, que em té conquistada perquè aconseguix l'equilibri perfecte entre corfa cruixent i molla gustosa i suau. En solc comprar unes quantes barres i les congele per a tindre'n sempre a mà. Un bàsic que no em pot faltar mai a taula.



4

Quefir. Últimament m'he tornat una fixa del quefir, un producte molt sa que recomanen els metges per tots els beneficis que té per a la salut intestinal i el sistema immunitari. I el cert és que es nota. És una opció perfecta per a acompanyar desdjunis o com a postres perquè és lleuger, digestiu i cau de meravella.



5

Carn. Amb la carn soc molt exigent i m'agrada especialment la vedella d'origen gallec. Per a mi, el secret, això sí, està en el detall: que estiga tallada en el moment, al meu gust, fugint de la que ja està envasada. El color i la textura de la carn acabada de tallar són fonamentals per a assegurar la suculència i el sabor d'un bon plat.



L'alimentació, la millor aliada contra la inflamació

Et proposem un menú antiinflamatori d'estiu amb tres plats frescos i lleugers, elaborats amb aliments de temporada que ajuden a reduir la inflamació.

Com pots ajudar a controlar la inflamació

Hui dia, és comú sentir la paraula **inflamació** per referir-se a una sensació de plenitud o pesadesa o a un augment visible del volum de l'abdomen. Esta inflamació es produïx per l'acumulació de gasos en el tracte digestiu, sovint per l'acció de la microbiota o per la ingestió d'aire. En general, és un procés funcional i temporal. Encara que pot resultar incòmode, este fenomen no correspon a una inflamació en el sentit mèdic del terme.

La inflamació real és una resposta natural del sistema immunitari. S'activa quan l'organisme detecta una infecció, una lesió o algun agent que pot provocar algun dany. En estos casos, el cos posa en marxa diferents mecanismes de defensa per a reparar el teixit afectat i eliminar el problema. Generalment, esta resposta és temporal i desapareix quan es resol la causa. En canvi, diversos estudis científics han demostrat que també pot haver-hi un altre tipus d'inflamació més silenciosa: l'anomenada «inflamació crònica de baix grau». A diferència de la inflamació aguda, esta es manté activa durant llargs períodes de temps, inclús anys, sense que produïska símptomes evidents. Encara que no es percep sempre de manera directa, aquest estat inflamatori s'ha relacionat amb moltes de les malalties més freqüents hui dia, com ara la diabetis de tipus 2, l'obesitat o les malalties cardiovasculars.

Altres factors de l'estil de vida que influïxen en l'estat inflamatori de l'organisme

- **L'estress crònic:** pot alterar la regulació del sistema immunitari i afectar tant la microbiota como els processos metabòlics.
- **La falta de son.**
- **El sedentarisme.**

En contrapartida, l'exercici físic moderat i regular, com ara caminar, nadar, anar en bicicleta o practicar exercicis de força, contribueix a millorar la sensibilitat a la insulina, afavorix l'equilibri de la microbiota intestinal i ajuda a reduir determinats marcadors inflamatoris.

Descobrix el nostre menú **contra la inflamació** amb receptes fàcils i gustoses que promouen el teu benestar. Opcions delicioses perquè et sentes més desunflada cada dia.

Energia
260 kcal
Hidrats de carboni
28,08 g
Proteïnes
3,91 g
Greixos
14,63 g
G. mono
10,4 g
G. poli
1,6 g
G. saturats
2,24 g
Colesterol
0 mg
Fibra
2,5 g
Sucres simples
4,75 g

ENSALADA D'ALVOCAT, EDAMAME, QUINOA I TOMACA AL FORN

Temps: 30 minuts
Ingredients: (4 persones)

- 300 g de tomaques *cherry*
- 200 g d'alvocat madur, tallat a làmines
- 150 g d'edamame fresc o congelat
- 100 g de quinoa en cru
- 40 ml d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades menudes de fulles d'anet picades
- 1 cullerada menuda de llavors de rosella
- ½ culleradeta de sal marina

Preparació:

- Precalfa el forn a 180 °C. Escampa les tomaques sobre una safata de forn i ruixa-les amb oli. Condimenta-les i cuina-les 8-10 fins que la pell s'obriga.
- Mentrestant, prepara la quinoa. Posa a bullir 200 ml d'aigua amb sal, afeg-li la quinoa, cuina-la 12 minuts i, a mitjan cocció, tira-hi l'edamame. Escorre-ho i passa-ho a un bol gran.
- Amb cura i amb l'ajuda d'una cullera, incorpora-hi la major part de les tomaques calentes. Tira-hi l'alvocat i l'anet. Empolvora-ho amb sal.
- Servix l'ensalada tèbia en un bol gran amb les tomaques i les llavors de rosella per damunt.

Energia:
560 kcal
Hidrats de carboni:
63,7 g
Proteïnes:
31,5 g
Greixos:
20 g
G. mono:
8,9 g
G. poli:
2,3 g
G. saturats:
7,2 g
Colesterol:
25 mg
Fibra:
15,3 g
Sucres simples:
11,2 g

CARLOTES AL FORN, LLENTILLES I QUINOA

Temps: 40 minuts
Ingredients: (4 persones)

- 400 g de lletilles cuites en conserva, escorregudes
- 300 g de carlotes netes i raspallades, tallades a tires de 4-5 cm en diagonal
- 300 g de carlotes baby, netes i raspallades
- 200 g de formatge feta, esmicolat a trossos grans
- 40 ml d'oli d'oliva
- Suc de ½ llimona
- 4 cullerades de fulles de celiandre trossegades
- 1 cullerada menuda de llavors de calandre
- 1 cullerada menuda de llavors de comí
- 1 grapatet de timó
- Sal i pebre negre acabats de moldre

Preparació:

- Precalfa el forn a 180 °C. Col·loca les carlotes, la mitat de l'oli, les llavors de celiandre i de comí i el timó en una plata gran per al forn. Salpebra-ho i cuina-ho 15 minuts al forn.
- Retira la safata del forn i distribuïx els trossos de formatge feta per damunt de les carlotes. Arruixa-ho amb una miqueta més d'oli i tira-hi més pebre. Torna a ficar la safata al forn i cuina-ho tot 20-25 minuts més, o fins que les carlotes es dauren i el formatge estiga mollet.
- Cap al final de la cocció, calfa les lletilles en una cassola menuda a foc moderat. Incorpora-hi la resta de l'oli, el suc de llimona i celiandre. Condimenta-les al gust.
- Col·loca les lletilles en una font de servir i distribuïx per damunt les carlotes i el formatge feta.

CRUMBLE DE PRUNES
AMBTIMÓ

Temps: 40 minuts
Ingredients: (4 persones)

- 600 g de prunes
- 150 g de pa espatiat
- 30 g de sucre de coco
- 10 g de mantega
- 30 cl d'aigua
- 2 o 3 branquetes de timó
- 3 pessics de cardamom
- 3 pessics de pebre
- 1 bastó de regalissia
- 1 llima dolça en suc

Preparació:

- Porta a ebullició a foc lent el bastó de regalissia en aigua durant 10 minuts i, a continuació, retira'l. Hauràs d'obtenir una infusió de 15 a 20 cc.
- Encén el forn a 180 °C. Selecciona les prunes i renta-les. Torca-les. Fes el timó a miques.
- Unta amb mantega una safata per a pastís de porcellana d'uns 23 cm de diàmetre.

Distribuïx les prunes. Repartix el timó, les espècies, el sucre de coco, el suc de la llima i la infusió de regalissia.

- Mentrestant, passa el pa d'espècies per la batidora fins que obtingues una sèmola.
- Retira el motle del forn, encén la graella i escampa la sèmola sobre la fruita. Col·loca-hi mantega a làmines i cuina-ho al forn fins que estiga daurat.

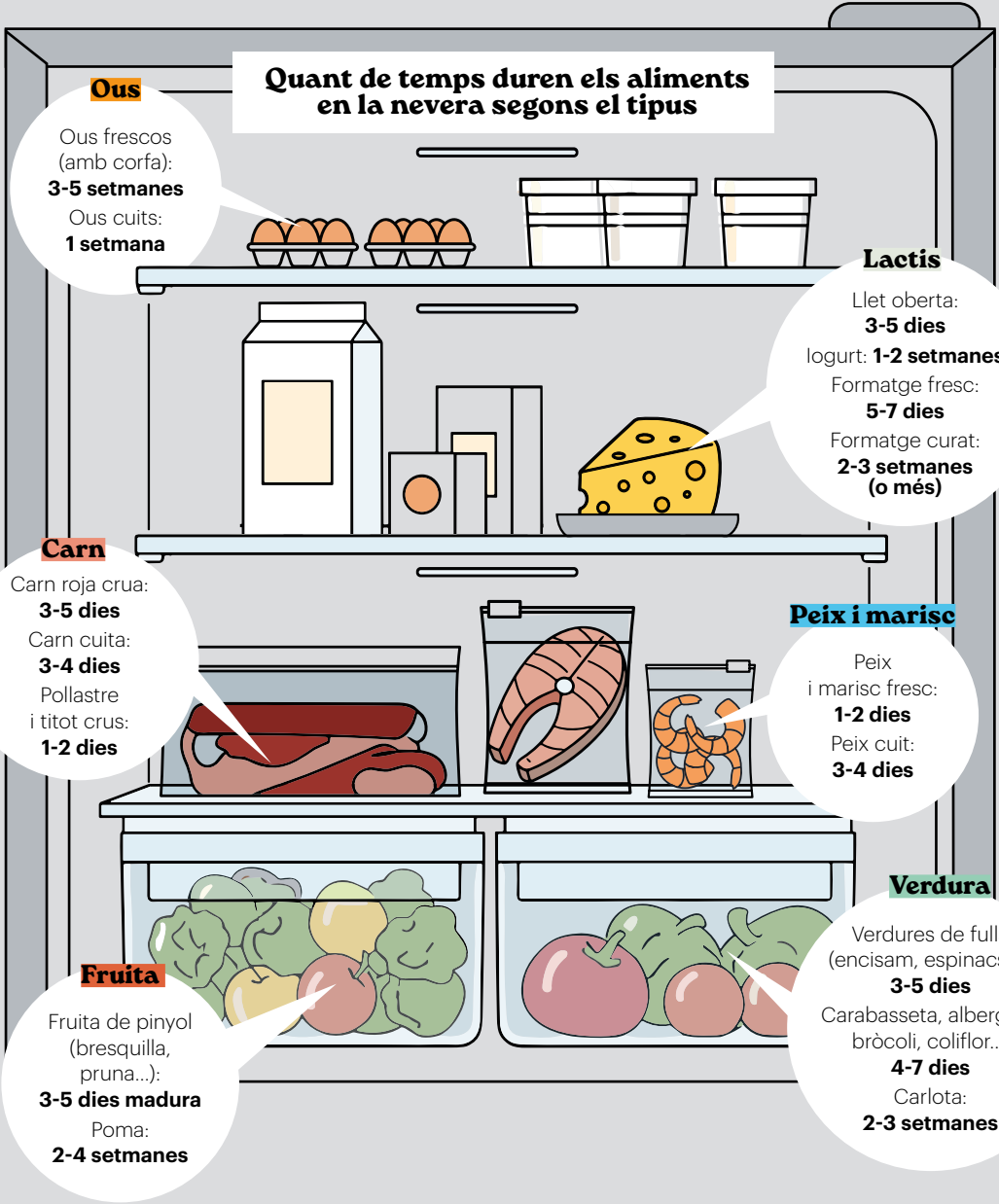
Energia:	G. poli:
193 kcal	0,25 g
Hidrats de carboni:	G. saturats:
38 g	1,4 g
Proteïnes:	Colesterol:
3,6 g	7 mg
Greixos:	Fibra:
3 g	5,65 g
G. mono:	Sucres simples:
0,7 g	21,6 g

Com cal triar
aliments
frescos que
duren més
temps

Si volem triar aliments frescos que duren més, convé seleccionar fruites i verdures fermes, sense cops ni taques, per a garantir així que no estiguen massa madures. A més, cal ser molt rigorosos a l'hora de separar-les segons la sensibilitat a l'etilè: les fruites que en produïxen, com ara la poma, el plàtan o l'alvocat, s'han de separar de les que hi són sensibles, com les maduixes, el meló d'Alger i de tot l'any o el raim. D'esta manera ens assegurarem que no se n'accelera la maduració. També és important revisar la data de caducitat de la carn, el peix i els lactis i triar el pa, la fruita seca i els cereals en envasos intactes i frescos. En general, la clau és mantindre la cadena de fred i transportar els aliments de manera adequada per a conservar-ne la frescor.

Comprar aliments i conservar-los: consells útils

Com cal conservar els aliments correctament? En este article et donem les claus per a entendre com cal triar aliments que duren més, quant de temps aguanten en la nevera o en el congelador i quins errors hem d'evitar si volem mantindre'ls segurs i frescos més temps



Consells per a conservar millor
els aliments a casa

- Compra només el que **consumiràs prompte** i planifica les quantitats.
- Tria **fruites i verdures fermes**, sense cops ni taques.
- Conserva **la carn, el peix i els productes cuits** per separat per evitar que es contaminin.
- **Mantén els crus i els lactis** en la part més freda de la nevera.
- **Guarda els ous** en la caixa original, no en la porta de la nevera, ja que és la zona que patix més canvis de temperatura.
- **Congela porcions menudes** per a consumir-les a mesura que les necessites.
- **Organitza la nevera:** el més antic, davant; el més nou, darrere.
- **Mantén la nevera a ≤4 °C** i el congelador, a -18 °C.
- **Evita obrir la nevera** amb freqüència per a conservar-ne la temperatura estable.

Quant de temps es poden conservar
els aliments en el congelador

Els aliments es poden conservar en el congelador (-18 °C) durant períodes molt més llargs que en la nevera, encara que varien segons el tipus de producte: **la carn roja i l'aviram cru** duren entre 6 i 12 mesos; **la carn picada i els plats cuinats**, de 2 a 4 mesos; **el peix**, entre 2 i 8 mesos, segons el greix; **la fruita i la verdura fresca o cuada**, de 8 a 12 mesos; **el pa i les pastes dolces**, d'1 a 3 mesos, i **els lactis** com la mantega o els formatges durs, de 6 a 9 mesos. Per a mantindre'n la qualitat, convé utilitzar envasos hermètics, congelar-ne porcions menudes i etiquetar-los amb la data.

PEIX

de temporada a l'estiu: quin cal triar

Sardines, aladrocs i altres opcions fresques
per a disfrutar del millor sabor esta època de l'any



Quin peix de temporada podem menjar a l'estiu

Quan arriba l'estiu, és impossible no imaginar-nos assentats en un baret disfrutant d'un bon peix vora el mar. Això no és casualitat, perquè, a més de trobar-se en el millor moment, els peixos menuts són autèntiques bombes de salut per al nostre cos, carregats de proteïnes de qualitat, àcids grassos omega 3, calci, fòsfor, iode i vitamines essencials.

Beneficis dels peixos menuts:

- **Rics en omega 3**, que contribueix a mantindre uns nivells de colesterol sanguini normals.
- **Aporten calci**, ja que, com que son menuts, ens en mengem les espines, que són finetes i estan carregades de calci per a mantindre els ossos forts.
- **Font de proteïna.**
- **Font de vitamina D**, que ajuda a enfortir els ossos i el sistema immunitari.

A més, l'estiu és el moment òptim per a consumir esta classes de peixos menuts, ja que, durant la primavera i l'estiu, les aigües són més càlides i hi ha més abundància de plàncton, que és l'aliment principal d'estos peixets. Este plàncton, ric en greixos saludables, fa que la carn dels peixos siga molt més suculenta i gustosa en cuinar-la.

Aladrocs frescos: un clàssic de l'estiu

L'aladrocs és un dels peixos blaus més consumits a l'estiu. A més, destaca per contindre nombroses propietats per a la nostra salut, ja que, entre altres coses, destaquen pel contingut en vitamines del grup B, com ara la **B₂**, la **B₃**, la **B₆** i la **B₁₂**. És gras i ric en **omega 3**, que contribueix a mantindre uns nivells de colesterol sanguini normals. Es recomana que en consumisquen les persones amb problemes cardiovasculars.



Sardines: el peix estrella de la temporada

Peix menut blau per excel·lència i protagonista de la nostra gastronomia. Entre les nombroses propietats nutricionals que té, destaca la gran aportació d'àcids grassos poliinsaturats **omega 3**. Una ració quasi cobrix la quantitat diària recomanada. Pel que fa als minerals, hi destaca el contingut en **fòsfor**, i també és important el contingut en **seleni**, **iode** i **magnesi**. Entre les vitamines n'hi ha algunes del grup B, com la **B₁₂**, la **B₆** o la **niacina**. Les sardines també ens aporten vitamines liposolubles, com ara **vitamines D i E**, que contribueixen a protegir les cèl·lules contra el dany oxidatiu.

Altres peixos d'estiu

1

Molls

També pertanyen a la família dels peixos blaus. Característic pel color rosat, igual que els seus veïns les sardines i els aladrocs, és un peix semigràs per l'alt contingut en **omega 3**, ric en **proteïnes** d'alt valor biològic i minerals, com ara el **seleni**, el **fòsfor**, el **iode** i el **potassi**.

2

Sorell

El sorell també és de la família dels peixos blaus; per tant, és un peix gras. De la mateixa manera que la sardina, l'aladrocs o el moll, este greix és **insaturat**, ric en àcids grassos **omega 3**, que contribueix a reduir els nivells de colesterol i de triglicèrids en sang, per això s'anomena **greix cardiosaludable**.

3

Palaia de roca

A diferència dels anteriors, les palaies pertanyen a la família dels peixos blancs, com el llenguado o el gall. Són uns peixets que es troben en les zones rocalloses del Mediterrani. Tenen un **gust fi** per la **carn blanca** i són molt saboroses.



Descobrix què és la fam emocional
i com el *mindful eating* et pot
ajudar a identificar-ne les causes i a
gestionar-la amb consells pràctics

FAM emocional



Com podem
aprendre a
controlar-la

El *mindful eating* és una pràctica que convida a menjar prestant plena atenció a l'experiència: als aliments, al cos i a les emocions. Implica parar, observar com ens sentim abans de menjar i prestar atenció a les sensacions de fam i sacietat

Què és la fam emocional i com es pot identificar

La fam emocional és la necessitat de menjar per a calmar emocions, no per a satisfer la fam física. Sol aparèixer de forma sobtada, associada a l'estrès, l'ansietat, la tristesa, l'avorriment o inclús la celebració. A diferència de la fam real, que sorgix de manera gradual i es relaciona amb senyals corporals com l'estómac buit o la falta d'energia, la fam emocional provoca desig intens per uns aliments concrets — molt sovint, dolços o snacks —, i arriba acompanyada d'impulsivitat.

Senyals per a reconèixer la fam emocional:

- **Apareix de forma immediata**, sense avís previ.
- **No ve de l'estómac**: prové d'un estat emocional.
- **Busquem uns aliments «concrets»**, normalment molt mengívols (pel sabor, l'aroma, la textura i l'aspecte, que estimulen el desig de prendre'ls).
- **Mengem sense fixar-nos en les quantitats** o les sensacions físiques.
- **Després de menjar, sorgix culpa**, frustració o sensació de pèrdua de control.

Mindful eating: menjar amb consciència per a controlar les emocions

El *mindful eating* és una pràctica que convida a menjar prestant plena atenció a l'experiència: als aliments, al cos i a les emocions. Implica parar, observar com ens sentim abans de menjar i prestar atenció a les sensacions de fam i sacietat.

Aplicar-ho ajuda a distingir entre fam real i fam emocional, reduïx l'ansietat per menjar i afavorix una relació més equilibrada i amable amb l'alimentació.

Claus del *mindful eating*:

- **Menjar sense distraccions**: sense mòbil, tele o portàtil.
- **Observar el plat**: colors, textures, aromes.
- **Escotar el cos**: tinc fam real o busque calmar alguna cosa?
- **Menjar més a poc a poc**, assaborint cada mos.
- **Acceptar sense jutjar** l'experiència de menjar.

Com es pot gestionar i superar la fam emocional

Superar la fam emocional no consisteix només a deixar de menjar alguna cosa quan sorgix, sinó a entendre quines emocions hi ha darrere i a donar-hi una resposta més adequada.

Estratègies per a gestionar-la:

- **Posa nom a l'emoció**: tristesa, cansament, estrès, soledat...
- **Permet-te sentir**: l'emoció no és perillosa, és un missatge.
- **Busca alternatives de regulació**: respirar, caminar, parlar amb algú, descansar uns minuts.
- **Cuida les rutines**: dormir bé, mantindre horaris regulars i evitar llargs períodes sense menjar ajuda a establir la fam física.
- **Fes una llista de «recursos no comestibles»**: activitats que connecten amb tu i que t'aporten calma.

Tres exercicis pràctics per a gestionar la fam emocional

1

Pausa dels 3 minuts

Abans de menjar, para't. Respira fondo, observa l'emoció que sents i pregunta't:

- **Tinc fam física?**
- **Què necessite ara de veres?**

2

El semàfor de l'alimentació

- **Verd**: fam real. Menja amb consciència.
- **Groc**: dubte. Espera 10 minuts, respira i escolta't el cos.
- **Roig**: emoció intensa. Tria una alternativa NO relacionada amb el menjar.

3

Diari d'emocions i menjar

Escriu què sents, què menges i com et va. T'ajudarà a identificar patrons.





Viatja amb el paladar a la Comunitat Valenciana, Catalunya, Castella-la Manxa, Andalusia, Aragó i la Regió de Múrcia amb les nostres gildes inspirades en els seus productes més típics

viatjar amb gust

Diuen que les modes sempre tornen, que els estils i les tendències solen repetir-se cada vint o trenta anys. El que no pensàvem és que això també s'aplicaria a la cuina. I, si no, que els ho diguen a les gildes, el tradicional aperitiu nascut en un bar de Sant Sebastià als anys quaranta i que, en ple 2026, sembla haver-se convertit en una de les tapes més modernes del moment.

Va ser un client qui va tindre la idea de combinar una anxova, un oliva i un vitet en vinagre, els tres enfilats en un furgadent. A partir d'ací, la gilda es va popularitzar de pressa, pel gust fort i àcid que complementa perfectament qualsevol beguda.

El més curiós és que deu el nom a la pel·lícula *Gilda*, protagonitzada per Rita Hayworth, una producció estrenada als anys quaranta que va ser molt polèmica pel paper de l'actriu, representada com una dona lliure que desafiava la moral conservadora i religiosa de l'època. La gilda, deien, era «verda, salada i una miqueta picant», igual que la protagonista de la pel·lícula.

Gildes: què són, tipus i els ingredients que les fan úniques

Encara que les banderilles tradicionals combinen olives, piparres i anxoves, cada volta és més fàcil trobar-ne alternatives més originals i variades. Des de fa uns anys, la presència d'esta tapa ha anat en augment, no només en els bars, sinó també en les nostres cases. Això és perquè les gildes s'han posicionat com un dels aperitius contemporanis més *chic* i açò ha propiciat que apareguen locals que es dediquen íntegrament a vendre'n en diferents varietats.

La creativitat i la fusió de sabors són dos dels elements fonamentals d'esta tapa, per tant...

Com serien les gildes si ens inspiràrem en diferents comunitats autònomes?



Comunitat Valenciana:

- Olives grossals marinades amb espècies i un toc de taronja (si té el segell de qualitat valencià, molt millor)
- Aladroc en vinagre
- Pimentó roig, cultivat a la zona de l'horta d'Alacant
- Piparres
- Ou dur

De categoria, xe!

Castella-la Manxa:

- Olives
- Vitet en vinagre
- Llom d'orsa
- Formatge manxec DOP
- I, és clar, acompanyades d'un bon vinet negre

Odo, qué bien suena

Catalunya:

- Olives partides
- El tradicional fuet de Vic, de la comarca d'Osona
- Albergina
- Cebes tendres
- Piparres
- I és clar, servides sobre pa amb tomaca (amb tomaca de penjar del Vallès)

Mmm, boníssim!

Com podem conservar les gildes a casa?

- Cal guardar les banderilles en un **recipient hermètic**, i sempre ben **cobertes amb oli d'oliva verge extra**.
- S'han de mantindre refrigerades, a uns **7 °C**.
- Cal consumir-les en un màxim de **cinc dies** per a poder disfrutar de tot el sabor.
- I, abans de menjar-les, és millor tindre-les uns minuts a **temperatura ambient** perquè l'oli es tempere i el gust de les gildes es potencie.



Aragó:

- Oliva negra
- Formatge de Tronxon, millor del Maestrat, a Terol
- Llonganissa de Pasqua
- Piparres de Casp

¡Maño, qué bueno está esto!

Andalusia:

- Olives sevillanes enrotllades amb pernil ibèric
- Un dauet de formatge tendre
- Un trosset del clàssic codonyat de Puente Genil
- I un *rebujito* ben fresquet per a acompanyar esta delícia

Canelita en rama, illo

Regió de Múrcia:

- Taperots de l'horta de Múrcia, especialment els de Cartagena
- Cogombrets en vinagre
- Tomaca seca
- Olives negres
- I un matrimoni molt ben avingut (marinera, amb anxova, o mariner, amb aladroc)

Acho, qué buena pinta

Rutina facial per a homes: tot el que n'hauries de saber

Descobrix com pots començar la teua rutina de *skincare* per a home amb passos senzills i productes adequats per a cada tipus de pell. Guia pràctica i fàcil de seguir

Passos bàsics en una rutina de skincare per a home

Vols lluir una pell sana i vore't millor? Llavors és hora d'apostar per una rutina facial pensada per a homes. La pell masculina presenta unes característiques pròpies en comparació amb la femenina, per això requereix unes cures i uns productes específics. Els homes haurien de triar fórmules amb ingredients actius potents i d'absorció ràpida, ideals per a pells grasses i pensades per a penetrar bé en la pell. T'expliquem els tres passos essencials que transformaran la teua rutina i t'ajudaran a sentir-te millor cada dia.

Quins productes de skincare has de triar segons el teu tipus de pell

- **Si la teua pell tendix a ser grassa**, un tret molt comú en els homes per la testosterona, has de buscar netejadors en format gel que continguin actius com l'àcid salicílic, que té la capacitat de penetrar en el fol·licle pilós i dissoldre el greix acumulat. Pel que fa la hidratació, l'error més comú és evitar-la per por de les brillantors; ara bé, una pell grassa deshidratada produirà més oli per compensar. La solució és optar per textures fluides o gels amb base d'aigua que incloguen niamicida, un ingredient que ajuda a minimitzar la mida dels porus i a calmar la inflamació pròpia de l'afaitada.
- **En canvi, si la teua pell tendix a ser seca**, t'has d'allunyar dels gels espumosos que retiren la humitat i optar per les llets netejadores o els bàlsams. La teua crema hidratant ideal ha de ser densa i rica en ceramides o en àcids grassos, que actuen com un «ciment» per a segellar la humitat. L'àcid hialurònic també és un aliat potent ací, ja que actua com una esponja que reté l'aigua en les capes profundes de la dermis.
- **Per als qui presenten una pell mixta**, el repte és tractar dos necessitats oposades alhora: normalment, la zona del front i des nas requereix uns actius matificants, mentre que les galtes necessiten una nutrició més intensa. L'ideal és usar productes equilibrants amb textures lleugeres que hidraten sense saturar. Ací, el protector solar és el pas més crític, ja que ha de ser de «toc sec» per a no greixar la zona T, però prou hidratant perquè no resseque la resta del rostre.

1. Neteja de matí i nit:

comença el dia amb un netejador facial per a eliminar les restes de productes i de suor, i repetix a la nit per a preparar la pell per al descans. El rostre t'ho agrairà.

2. Exfoliació dos vegades a la setmana:

elimina les cèl·lules mortes i aconsegueix un cutis més lluminós, suau i ferm. Fes-ho de nit, després de la neteja i abans d'hidratar, perquè la pell es recupere mentre dorms.

3. Hidratació diària:

aplica't crema hidratant de matí i de nit. Al matí, tria'n una amb protecció solar (FPS) per a protegir-te dels rajos UV i evitar l'envelliment prematur.

Bresquilla: una fruita, moltes formes de disfrutar-la

La bresquilla

és una fruita de pinyol preuada pel sabor dolç i aromàtic. Acostuma a estar de temporada des del final de la primavera fins al final de l'estiu, quan arriba al punt òptim de frescor i suculència. A més de consumir-se en la forma natural, ofereix una gran varietat de derivats: en mermelada, en suc, deshidratada o en almívar. És una fruita increïblement versàtil, ideal per a disfrutar-la en qualsevol moment del dia i en nombrosos formats. Esta diversitat permet comparar-ne les propietats, les textures i els usos segons el tipus d'elaboració, i aporta opcions per a tots els gustos i necessitats.

Propietats i beneficis de la bresquilla

És important conèixer les característiques més genuïnes d'esta fruita de pinyol tan hidratant, dolça, rica en vitamines, baixa en calories i amb nombrosos beneficis per a aconseguir una dieta equilibrada i saludable.

Beneficis:

- Afavorix la hidratació
- Ajuda el trànsit intestinal
- Beneficia la pell i la vista
- Aporta sacietat amb poques calories

Fibra

N'és rica (especialment amb pell)

Vitamines **A i C**, antioxidants, potassi

Alta hidratació **+80% aigua**

39 kcal per 100 g (fruita fresca)

Derivats de la bresquilla i comparació amb la fruita fresca

Pel fet de ser una fruita tan gustosa i aromàtica, el seu ús s'ha ampliat i es consumeix en diferents formats que van més enllà del format de fruit.



Mermelada de bresquilla

Sabor concentrat i textura per a untar. Més contingut calòric i menys en vitamina C, per la cocció. Menys fibra que la fruita fresca.

194-196 kcal per 100 g



Suc de bresquilla

Pràctic i hidratant, però perd gran part de la fibra i pot contindre sucres afegits si no és 100% fruita. Menys sacietat i densitat nutricional.

47 kcal per 100 g



Bresquilla en almívar

Disponible tot l'any. Manté el sabor i la textura, però l'almívar aporta excés de sucre i en redueix el valor nutricional comparat amb la fruita fresca.

58-80 kcal per 100 g



Bresquilla deshidratada

Conserva els nutrients, però concentra els sucres i les calories. Ideal en xicotetes quantitats per l'alta densitat energètica.

65-270 kcal per 100 g

Idees per a incloure la bresquilla en la dieta

Independentment de com ens agrade menjar la bresquilla, la podem integrar en nombroses receptes aptes per a qualsevol moment del dia. Ací en van alguns exemples:

Torrada integral amb mermelada de bresquilla i formatge fresc

Una recepta ideal per a desdijuns, esmorzars, berenars o inclús sopars si no ens abellix fer un gran desplegament a la cuina.

Smoothie de bresquilla fresc amb iogurt o formatge batut

Una forma còmoda i refrescant d'introduir la bresquilla en la dieta: el pots disfrutar a casa o inclús fent una passejada mentre camines, vas al gimnàs o al treball, etc.

Ensalada amb bresquilla deshidratada i fruita seca

La millor manera de donar matisos i sabor a les ensalades és amb esta fruita, que també aporta un toc cruixent i un extra de nutrients.

Pasta fullada amb bresquilla en almívar i crema pastissera

Una recepta ideal per a disfrutar de la rebosteria i aconseguir un gran moment de delectança. A més, són unes postres ideals per a sorprendre les amistats i la família, senzilles i delicioses.

Mascotes i soledat: com a ajuden a superar-la

Ocupar-nos del nostre animal, sobretot si vivim sols, ens oferix l'oportunitat de sentir-nos útils, de tindre un ésser que hem de cuidar i a qui hem de donar tot l'amor

Les mascotes poden reduir la sensació de soledat no desitjada.

Descobrix els seus avantatges i què cal tindre en compte

Per què les mascotes ajuden a combatre la soledat no desitjada?

Conviure amb un animal de companyia aporta grans beneficis a les persones. Un dels més importants és, precisament, acompanyar-nos i oferir-nos la seua estima de manera desinteressada. Per això, l'amor de la nostra mascota fa que ens sentim volguts, no jutjats, i ens alleuja la sensació de soledat.

Alhora, ocupar-nos del nostre animal, sobretot si vivim sols, ens oferix l'oportunitat de sentir-nos útils, de tindre un ésser que hem de cuidar i a qui hem de donar tot l'amor. Tindre cura de la mascota, tornar a casa amb alegria perquè sabem que ens espera, preparar-li el seu menjar preferit, portar-la al veterinari quan es posa malalta, comprar-li joguets i llepolies o, inclús, planejar unes vacances junts ens fa oblidar la sensació de soledat i ens fa sentir acompanyats i contents.

Avantatges emocionals de conviure amb gossos i gats

Un animal pot fer que ens isquen emocions que, sovint, tenim amagades o que no sabem com expressar cap a altres persones. Tendresa, dolçor, paciència, comprensió... són algunes emocions que activem amb els nostres animals i que podem traslladar a altres situacions del dia a dia. A més, el fet de sentir-nos estimats ens posa contents, fa que ens sentim segurs i ens col·loca en disposició d'obrir-nos als altres i a la vida. També, quan acariciem els animals el nostre cos genera oxitocina, l'«hormona de l'amor», l'aferrament i la calma. I no oblidem que els animals també són molt divertits i les seues ocurrencies ens ofereixen grans moments de riures i alegria.



Animals de companyia i salut mental

Està comprovat que un dels grans beneficis d'acariciar un gos o un gat, o inclús de dormir amb ells, és la relaxació i la calma mental. Però els beneficis que poden aportar els animals per a la salut mental van molt més enllà. De fet, la teràpia assistida amb animals és cada volta més usada i valorada per a motivar les persones amb algun problema de salut mental o diversitat funcional. Inclús comença a donar-se de manera més freqüent que els gossos de teràpia entren a les aules per a donar suport a xiquets que han patit assetjament escolar, als jutjats per a acompanyar xiquets que han de participar en un judici, simplement, com a motivació perquè els xiquets vagin a escola amb més confiança i seguretat.

Gossos, gats i altres opcions: què convé triar?

A l'hora de triar un animal perquè ens faci companyia, el més important és tindre en compte què li podrem oferir nosaltres perquè l'animal també tinga la vida que es mereix.

- La millor opció per a una **persona activa**, que practica activitats a l'aire lliure i que té temps disponible és **un gos**.
- Una **persona menys activa**, amb menys vida social, però amb ganes de cuidar un animal, pot triar **un gat**, ja que, encara que també requereix cures i molt d'enriquiment ambiental i jocs, no necessita tant socialitzar, ni eixir al carrer o fer llargues passejades unes quantes vegades al dia, com els gossos.
- Per als **majors, amb poca activitat**, potser la millor opció és un animal menut com **un cobai o un conill**, que requereix la responsabilitat de la cura, però no necessita tanta activitat com els animals més grans.

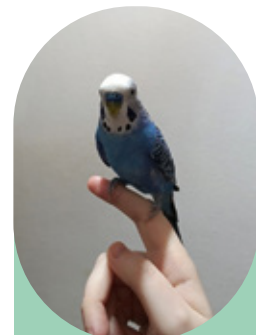
Què has de tindre en compte abans d'incorporar una mascota a la teua vida

Abans d'adoptar un animal, cal fer un balanç de la vida que li podem oferir, com ara quant de temps i diners hi podrem destinar perquè tinga totes les necessitats cobertes: alimentació de qualitat, visites al veterinari, possibles malalties, jocs i materials educatius perquè es pugui desenvolupar...

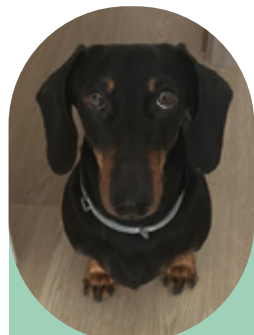
I també cal tindre en compte que un gos pot viure uns quinze anys, i un gat potser més.... Seràs capaç d'assumir la responsabilitat de donar-li tot el que necessita tot i els possibles canvis que pugui haver-hi en la teua vida? Si la resposta és sí, pots anar a buscar la teua mascota.

A l'hora de triar un animal perquè ens faci companyia, el més important és tindre en compte què li podrem oferir nosaltres perquè l'animal també tinga la vida que es mereix

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



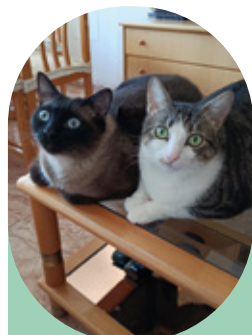
PEPITO
Belén



TOM
Andrea i José



SOPHIE
Mari Carmen



FREDDIE I MARY
Silvia



RAY
Natalia

COM PODEM RECICLAR I REUTILITZAR OBJECTES A CASA

Descobrix idees pràctiques per a reciclar i reutilitzar objectes antics: solucions decoratives, saludables i solidàries per a donar-los una segona vida

Reutilitzar objectes de casa

Abans de tirar cap objecte, pensa si podria tindre una segona utilitat. Molt sovint només necessiten una neteja, una reparació mínima o una mica de creativitat. Idees ràpides per a reutilitzar:

- **Pots de vidre** com a portaciris, organitzadors o gots.
- **Caixes de fusta** com a estanteries o mòduls decoratius.
- **Camisetes velles** convertides en bosses reutilitzables.
- **Pots, llandes i ampolles** transformats en cossols o emmagatzemament.

Minimalisme i reciclatge: com pots alleugerir ta casa de forma conscient

El minimalisme és una ferramenta clau per a reduir el consum i promoure un estil de vida més sostenible. Claus per a començar:

- **Revisa el que tens** i què utilitzes realment.
- **Dona o recicla** el que ja no necessites.
- **Opta per objectes duradors** i que es puguin reparar.
- **Reduïx el plàstic** i els embolcalls innecessaris.

Com es pot optimitzar el rebost i reduir el malbaratament a casa

Un rebost ben organitzat ajuda a evitar compres innecessàries i a reduir el malbaratament alimentari. Recomanacions pràctiques:

- **Ordena per dates:** el més antic, davant.
- **Usa envasos reutilitzables** de vidre o de metall.
- **Compra a granel** quan siga possible.
- **Planifica els menús** abans de comprar.
- **Aprofita les sobres** amb receptes creatives.

Com pots reciclar tecnologia i aparells electrònics de forma segura

Els aparells electrònics contenen materials valuosos, però també substàncies que s'han de gestionar correctament.

- **Ecoparcs municipals:** l'opció més segura per a mòbils, cables, routers, tauletes o xicotets electrodomèstics.
- **Programes d'arregleja:** moltes tendes arreglen dispositius per reciclar-los.
- **Reutilització:** dona dispositius que encara funcionen a associacions o centres educatius.
- **Eliminar dades:** abans de reciclar, esborra la informació personal del dispositiu.

Com es pot reciclar la roba que ja no s'utilitza: idees pràctiques i sostenibles

La roba és un dels residus tèxtils que més creixen cada any. Abans de rebutjar-la, pensa en estes alternatives:

- **Transformació:** pantalons que es convertixen en shorts, o camises transformades en coixins o bosses de tela.
- **Upcycling creatiu:** afegir pegats o brodats a la roba per a donar-li un nou estil.
- **Donació:** si està en bon estat, una peça de roba pot convertir-se en un recurs valuós per a una altra persona.
- **Punts d'arregleja:** molts municipis i ONG recullen roba per al reciclatge tèxtil.

Reutilitzar no només estalvia diners: reduïx residus i allarga la vida dels objectes i, com menys consumim, menys petjada ecològica deixem

Com es poden superar els moments difícils en la vida

Aprendre a superar moments difícils en la vida amb estratègies pràctiques, suport emocional i eines per a mantindre la resiliència i el benestar

coneix-te

En algun moment, tots ens trobem davant de circumstàncies que ens desborden, siga una pèrdua, una ruptura, el fracàs d'un projecte, una malaltia o la simple sensació que el terra se'ns mou davall els peus. Doncs bé, la psicologia ens ofereix una perspectiva fonamental: encara que el dolor és inevitable, l'estancament no ho és. L'autèntica clau per a eixir enfortits de les etapes més fosques radica a aprendre a transitar el dolor, en comptes d'intentar evitar-lo o combatre'l.

La resiliència, lluny de significar invulnerabilitat o l'obligació de «posar-se fort», és la capacitat elegant d'adaptar-se, reorganitzar-se i continuar avançant després d'haver patit un sotrac. I el més important: és una habilitat humana que es pot cultivar.

Com podem començar de nou després d'una etapa complicada

Un dels errors més freqüents després de viure un període difícil és aspirar a tornar a ser la persona que érem abans. Aquell individu, amb tot, ja no existix de la mateixa manera, però això no s'ha de veure com una tragèdia, sinó com una oportunitat valuosa. El primer acte d'este nou començament és acceptar que el punt de partida ha canviat.

Des de la teràpia d'acceptació i compromís (ACT) es destaca un principi essencial: encara que no podem controlar el que sentim ni el que ens passat, sí que podem triar com ens relacionem amb eixa experiència i cap on dirigim els passos. Això implica, sobretot, fer espai per al dolor sense emetre juís. Validar el nostre propi malestar —reconèixer que és comprensible sentir-se aclaparat, trist o desorientat— constituïx el primer acte d'autocura genuï.

La neurociència del comportament suggerix que els canvis sostenibles es construeixen a partir de microhàbits. No es tracta d'una reinvenció abrupta, sinó d'una reactivació progressiva dels circuits cerebrals associats al plaer, al propòsit i a la connexió social. Això es tradueix en accions com reprendre una rutina bàsica de son, recuperar el moviment físic o reconnectar amb activitats que ens generen significat.

Un exercici que actua com una brúixola quan el mapa està borrós és identificar tres valors personals fonamentals —allò que importa de veres en la vida, més enllà de les circumstàncies— i preguntar-se quina xicoteta acció, hui mateix, podria estar alineada amb algun d'eixos valors.

Com podem aprendre i créixer després d'un moment difícil

El concepte de **creixement posttraumàtic**, investigat pels psicòlegs Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun, documenta com moltes persones que travessen experiències adverses severes no només recuperen el funcionament previ, sinó que mostren canvis positius profunds. Estos inclouen una millor apreciació de la vida, unes relacions més autèntiques, una sensació renovada de força personal i, sovint, un sentit de propòsit més clar.

És fonamental entendre que això no comporta que el patiment siga desitjable. Més prompte revela la capacitat extraordinària de la ment humana per construir sentit.

Recursos i suport per a superar moments difícils

- **Cap procés de recuperació té lloc en soledat.** El suport social és un factor protector robust davant l'adversitat. Tindre, almenys, una persona que escolte sense jutjar i que transmeta una presència genuïna.
- **Quan no n'hi ha prou amb l'entorn pròxim, la psicoteràpia ofereix enfocaments** com la teràpia cognitivoconductual (TCC), la teràpia dialecticoconductual (DBT) o la teràpia d'acceptació i compromís per a acompanyar els moments de crisi.
- **Les aplicacions d'atenció plena i benestar mental** —com ara Headspace, Calm o Insight Timer— ofereixen ferramentes concretes per a la regulació emocional diària, però no sempre substituïxen la teràpia professional.
- **Activitat física:** l'exercici regular té efectes antidepressius i ansiolítics comparables als de la medicació en alguns casos, amb el benefici addicional d'enfortir l'autoeficàcia i la connexió amb el propi cos.
- **Si el malestar és persistent,** intens o interfereix greument amb la vida quotidiana, consultem un professional de la salut mental.

Hem de recordar que els moments difícils no definixen qui som, però sí que revelen de què estem fets i, sobretot, en qui ens podem convertir.

Una de les condicions més poderoses per a este creixement és la narrativa. Posar amb paraules el que ha passat, siga per mitjà de l'escriptura expressiva, de la conversa en confiança o d'un procés terapèutic, ajuda el cervell a integrar l'experiència i evita que es mantinga fragmentada. De fet, alguns estudis de James Pennebaker han demostrat que escriure sobre vivències emocionalment intenses durant quinze minuts al dia, al llarg de quatre dies, millora significativament el benestar psicològic i físic.

Una altra ferramenta clau és la distància cognitiva: l'habilitat d'observar els nostres pensaments en comptes d'identificar-nos-hi per complet. Pràctiques com la meditació d'atenció plena o *mindfulness* entrenen esta capacitat. Quan contemplem un pensament que tot ha anat malament com una simple producció de la ment i no com una veritat absoluta, s'obri un espai de llibertat per a respondre-hi de manera més adaptativa.

Finalment, la diferència la marca la pregunta correcta. Deixar de banda el «per què m'ha passat això a mi» —una pregunta que fomenta el rumiament— i substituir-la per **«què m'ha ensenyat això sobre mi i sobre el que vull construir ara».**

Aprén a reconèixer
els tipus de
picada d'insectes
en xiquets i els
seus símptomes
i descobrix com
pots tractar-les i
previndre-les per
a mantindre'ls
sempre segurs

Picades d'insectes en xiquets i com cal tractar-les

Tipus de picades d'insectes més freqüents en xiquets

Les picades més habituals en xiquets, independentment de si freqüentem zones rurals o urbanes, solen ser de mosquits, de puces, d'abelles i de vespes. Cada una presenta unes característiques concretes, com ara rojor, inflamació o dolor localitzat. A mesura que augmenta la temperatura en l'ambient, és a dir, sobretot a la primavera i l'estiu, estos insectes incrementen la presència, ja que la calor i la humitat n'afavorixen la reproducció.

Com podem identificar les picades d'insectes

Observar la forma d'una picada d'insecte, el color i la mida ens pot permetre distingir-ne l'origen. A continuació t'expliquem com pots identificar diferents tipus de picada:



Abella

Només pica una vegada, però amb dolor immediat i intens, agulló visible i unflor localitzada.



Mosquit

Una fava redona i elevada, amb molta picor, i les picades solen ser aïllades.



Vespa

Pot picar diverses vegades amb dolor intens, inflamació més extensa i sense agulló visible.



Puça

Uns puntets rojos, normalment en grups o en línia de 3-4 picades, amb picor intensa i sovint en turmells i cames.

En el cas que la **picada** comence a donar problemes, el millor és anar a un **centre mèdic** perquè diagnostique el tipus de picada i hi aplique el **tractament** corresponent

Com podem previndre les picades d'insectes en xiquets

L'ús de repel·lents adequats segons l'edat de cada xiquet, roba protectora i sabata tancada, a més de l'ús de mosquiteres en llits i finestres, pot evitar la major part de les picades durant la temporada d'insectes.

Com podem alleujar el malestar de les picades

Per a reduir el malestar, es recomana aplicar fred local immediatament després de la picada, cremes amb ingredients naturals que provoquen calma o bé àloe vera. Hi ha nombrosos productes ideats per a alleujar el malestar de les picades, com ara els gels postpicadura. És important evitar que el xiquet es rasque, i en casos de reacció intensa cal consultar un professional.

NOTÍCIES *consum*



Creixement

Obrin les dos primeres tendes de l'exercici 2026 a Ciudad Real i Orihuela

Consum va obrir a començament d'abril les dos primeres tendes de l'exercici 2026: a Ciudad Real, la primera de la capital, i a Orihuela, on ja tenia 4 tendes pròpies. La superfície de les dos suma més de 2.000 m². Les dos obertures van suposar la creació de prop de 70 llocs de treball. Amb estes noves obertures, la Cooperativa supera ja el miler de supermercats entre tendes pròpies i franquícies Charter, i té previst obrir 18 supermercats al llarg d'enguany: 7 a Catalunya (Vilanova i la Geltrú, 2 a Terrassa, Barcelona, Viladecans, Badia del Vallès i Balaguer), 6 a la Comunitat Valenciana (Orihuela, Cox, Torrevieja, Sagunt, València i Ontinyent), 3 a Andalusia (Vélez-Málaga, Almeria i Santa Fe) i 2 a Castella-la Manxa (Ciudad Real i Ocaña).



Creixement

La Cooperativa va ampliar el servei online a 137 nou municipis el passat 2025. La tenda online de Consum es va posar en marxa en 2016 i ara, deu anys més tard, fer la compra per internet ja és possible en un total de 600 municipis. A més, durant l'any 2025, la tenda online de Consum ha millorat el disseny per oferir una navegació més senzilla i visual, amb icones reordenades i ofertes més destacades, una nova pestanya de receptes vinculada a les busques que permet a l'usuari decidir entre vore productes o inspirar-se amb propostes culinàries, i el distintiu «Més ben valorats» en els productes per a facilitar la tria i destacar les referències que aprecien més els clients.



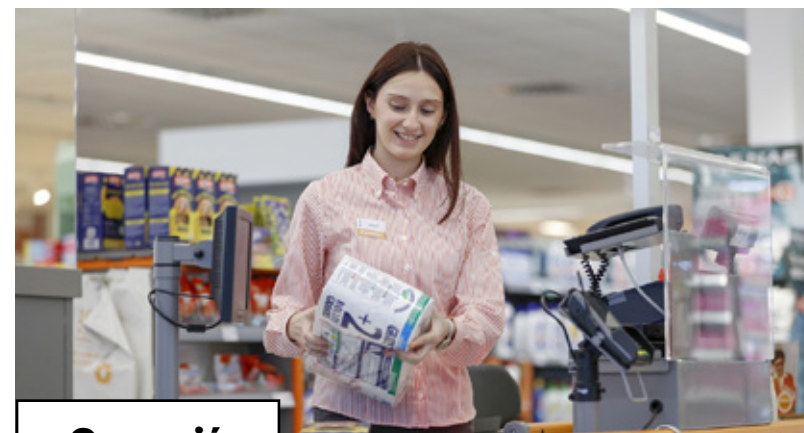
Creixement

Charter obri 41 tendes en 2025 i supera el mig miler de supermercats a Espanya

La franquícia de Consum, Charter, va obrir 41 noves tendes al llarg de 2025. Amb estes noves obertures, ja són més de 500 tendes repartides per tot Espanya. El 73% de les obertures van tindre lloc a la Comunitat Valenciana i Catalunya, amb 15 nous Charter en cada una. A més, la franquícia de Consum també va obrir 3 tendes a Castella-la Manxa, 3 a Andalusia i 1 a la Regió de Múrcia.

En 2025, la Cooperativa va ampliar la facturació de la franquícia Charter als 891,11 milions d'euros, un 14,02% més que l'exercici anterior, xifra que es tradueix en prop de 44,8 milions d'euros més respecte del que estava previst.

El servei de la tenda online continua creixent



Ocupació

Consum contracta 3.800 persones per a reforçar la plantilla durant la campanya d'estiu

A fi de reforçar la plantilla durant la campanya d'estiu i les substitucions de vacances per als pròxims mesos, Consum contracta 3.800 persones. Les ofertes d'ocupació es distribueixen a la Comunitat Valenciana (2.503 llocs), Catalunya, (590) la Regió de Múrcia (397), Andalusia (197) i Castella-la Manxa (100), i ja estan disponibles en la web de la Cooperativa. Els llocs vacants són, fonamental-

ment, per a cobrir tasques operatives en els seus més de 500 supermercats Consum, encara que també es necessita personal per a treballar en els centres logístics i les oficines. La temporada de contractació s'allarga fins al final del mes de setembre. Segons les dades de la Cooperativa, més de 1.300 persones de les contractades en la campanya d'estiu de l'any passat (un 38%) continuen treballant hui en Consum.

Innovació

Nou automatisme a Múrcia que millora l'eficiència logística



Consum continua apostant per la innovació logística amb la incorporació d'un sistema robotitzat d'última generació en la seua plataforma de Las Torres de Cotillas (Múrcia). La instal·lació d'esta nova infraestructura va comportar una inversió de 6,4 milions d'euros. El nou magatzem disposa de 1.140 m² i de 60 robots Autostore, especialitzats en emmagatzemament i recuperació de mercaderies, que gestionen de forma automatitzada 3.000 referències usant més de 27.000 cubetes. Esta instal·lació s'ha dissenyat amb l'objectiu de gestionar els articles de baixa rotació per optimitzar el servei a les tendes que se subministren des de Las Torres de Cotillas, ja que és més directe i integral.

notícies



Innovació

XIII rencontre #DecirHaciendo: «El supermercado del futuro»

La Cooperativa va celebrar el passat 12 de març el XIII rencontre #DecirHaciendo sobre «El supermercado del futuro». En l'esdeveniment van participar el responsable de Retail & Foodservice d'AECOC,

Pablo de la Rica; la sòcia responsable del sector *retail* dins de Monitor Deloitte,

Elena Izquierdo; el soci responsable de Technology & Transformation en l'àrea d'Intel·ligència artificial per a la indústria de consum en

Deloitte, Luis González, i l'executiva de Transformació digital de Consum,

Nuria Enríquez, per a compartir la seua visió davant els reptes a què s'enfronta el sector.

Els ponents van coincidir que estem davant d'una època de canvis socials i culturals, en què el funcionament dels supermercats també està marcat per la demanda i l'evolució tecnològica.

Solidaritat

Consum i AECC, units en la lluita contra el càncer

Per quint any consecutiu, Consum i l'Associació Espanyola contra el Càncer van posar en marxa la campanya solidària «La compra de la teua vida», amb l'objectiu de recaptar fons per a la investigació d'esta malaltia. Els clients de Consum van tindre l'oportunitat d'efectuar donacions d'entre 1 i 99 euros al pas per caixa durant la primera quinzena del mes de febrer. Enguany s'han recaptat 100.000 euros més que l'any anterior, i la xifra total s'ha situat en 325.873 euros.



Entrenosotros

magazín digital



 **consum**

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

