

Entrenosotros

Viajar amb gust

Eclipsi solar de 2026: les millors destinacions per a disfrutar-lo i què es pot menjar en cada lloc

Els frescos

Paraguaià: beneficis, propietats i receptes senzilles

Mascotes

Com pots refrescar el gos a l'estiu sense riscos



A examen

Protector solar: com cal triar el millor per a protegir la pell tot l'estiu

HUI MENGEM...

Idees de menjar per a pícnic fàcils i estiuenques

El tema del mes

L'art de viatjar al teu ritme: idees per a reconnectar amb l'estiu

 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies:

L'estiu convida a viure d'una altra manera. El temps agafa una altra dimensió, canviem d'hàbits, redescobrim llocs, els sopars a l'aire lliure s'allarguen, improvisem escapades... Durant setmanes, busquem experiències que ens fan sentir més presents, més lliures.

Precisament esta presència i esta llibertat són les que trobem quan decidim emprendre un viatge a soles, on no importa tant la destinació com l'estimulant aventura d'arribar a un lloc on no coneixem ningú. Sobre esta manera de viatjar i moltes altres parlem en el **Tema del mes**. Si hi ha un fet que marcarà la destinació de molts viatgers este estiu, és l'eclipsi solar que tindrà lloc a l'agost. Sabies que és el primer eclipsi total de sol visible des de la península Ibèrica en més d'un segle? En **Viatjar amb gust** descobriràs els llocs més emblemàtics per a disfrutar d'esta fenomen astronòmic.

Si hi ha un pla estiuenc per excel·lència, este és disfrutar d'un pícnic a l'aire lliure amb amics o família. En **Hui mengem** trobaràs la inspiració que necessites per a idear receptes casolanes fàcils, refrescants i perfectes per a portar en la cistella. Una cosa que cal tindre especialment important en compte en el plans a l'exterior d'esta temporada és la protecció solar: coneix els diferents tipus de solars que hi ha i quin és el millor per a tu i la gent que t'envolta en **A examen**. També és imprescindible cuidar els cabells, i en **Salut i bellesa** descobriràs com els pots protegir de la sal, el clor i el sol.

Refrescar-se serà imprescindible estos dies. A casa, la ventilació serà la teua millor aliada: aprén com pots fer-ho de manera ecològica en **És eco, és lògic**. Una altra manera de refrescar-se amb èxit és, sens dubte, disfrutant d'un bon gelat, com marca la tradició de l'estiu. En **Saber comprar** t'expliquem com pots triar el teu gelat perfecte i les noves tendència que sorgixen en el mercat. Disfruta'ls!

Si t'agrada el paraguaià, tens sort, perquè estos mesos són la seua temporada. En **Els frescos** coneixeràs els beneficis nutricionals que tenen, com pots triar la millor peça i com pots disfrutar de plats elaborats amb esta fruita a l'estiu.

També et pot interessar saber com has de refrescar el gos a l'estiu, amb uns consells que trobaràs en **Mascotes**; com pots aprendre a gestionar el fet de viure en una societat amb tants *inputs* i tanta immediatesa, en **Coneix-te**; com pots adaptar les rutines per a xiquets a l'estiu de manera flexible en **Cura infantil**, o **Els 5 de** Jesús Olmedo, un actor que ha esdevingut un dels rostres més coneguts de la televisió espanyola.

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

Equip

Edició: Consum S. Coop. V. **Consell de redacció:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, Amparo Monar, 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



10 Els frescos

Paraguaià: beneficis, propietats i receptes senzilles.

12 A examen

Protector solar: com cal triar el millor per a protegir la pell tot l'estiu.

14 El tema del mes

L'art de viatjar al teu ritme: idees per a reconnectar amb l'estiu.

18 Viatjar amb gust

Eclipsi solar de 2026: les millors destinacions per a disfrutar-lo i què pots menjar en cada lloc.

22 Coneix-te

L'era del buit: viure entre la sobreinformació i la busca de la calma.

24 Salut i bellesa

Cuida't els cabells este estiu i protegix-los del sol.

25 És eco, és lògic

Ventila i refresca la casa de la manera més ecològica.

17 Saber comprar

Guia per a triar el gelat perfecte: sabors, tipus i tendències.

26 Mascotes

Com pots refrescar el gos a l'estiu sense riscos.

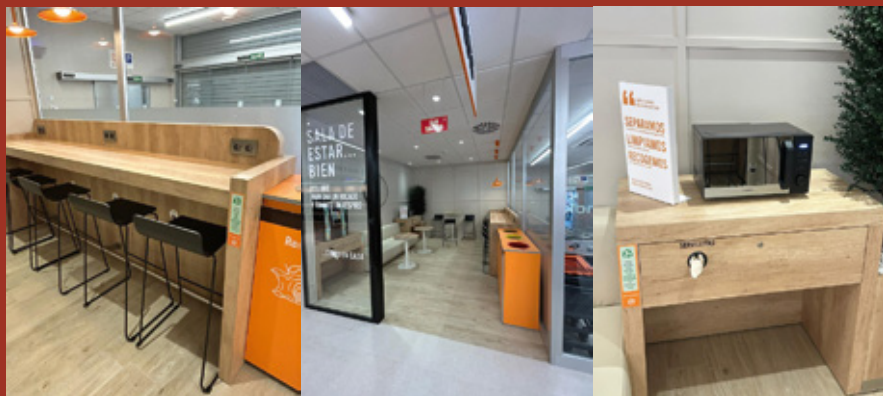
28 Cura infantil

Rutines d'estiu per a xiquets: com pots organitzar les vacances.

30 Notícies Consum

- Consum va facturar 5.163,6 milions d'euros el 2025, un 9,7% més que l'any anterior.
- La Cooperativa dona més de 9.300 tones d'aliments el 2025 amb el programa Profit.
- Set noves obertures des de començament d'any.

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 a atendre les necessitats i els interessos dels nostres clients

Per això, estrenem la «Sala d'estar... bé» en algunes de les tendes que acabem d'obrir. Un espai pensat exclusivament per als clients, on poden disfrutar, descansar i sentir-se com a casa, amb l'objectiu de fer de cada visita una experiència més humana, pròxima i agradable. Creada amb un compromís ferm envers la sostenibilitat, amb materials reciclats, esta nova zona representa la nostra manera de continuar evolucionant per a les persones, amb il·lusió de portar-la cada vegada a més tendes. La coneixies?

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



JUNTS FEM **consum**

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

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 en comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de 10 € o 20 € respectivament.

Truc GUANYADOR ★★★★★

Un truc per a espantar les mosques de manera natural amb limes i claus d'espècia. Talla una llima o dos per la mitat i clava diversos claus en cada mitat. Col·loca-les en la cuina, en el menjador o prop de les finestres. Per a reforçar-ne l'efecte, pots arruixar la zona amb un mescla d'aigua i vinagre de poma. Encara que és un remei casolà i popular, els resultats poden variar.

Francisco Escolà

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«He estat en la inauguració (Cox) i només puc dir que és espectacular, molt còmode per a comprar i una gent fantàstica, amb una gran amabilitat; així és un gust anar-hi, enhorabona.»



INSTAGRAM

«Sempre he pensat que Consum triomfaria a Màlaga. Ja hem començat, ara toca expandir-se.»



X

«Arribe contentíssima de @Consum Santa Anna de Paiporta. La xica de perfumeria se m'ha acostat per a ajudar-me i no només m'ha donat bons consells, també ha fet que recupere la fe en la humanitat. Moltes gràcies per la professionalitat i, sobretot, per l'amabilitat.»

Els 5 de...

Jesús Olmedo

(Sevilla, 1973) és un dels rostres més coneguts de la televisió espanyola. Actor amb més de vint-i-cinc anys de trajectòria, s'ha fet un lloc en la pantalla menuda gràcies a papers memorables. La seua popularitat va créixer amb *Hospital Central*, encarnant el psicòleg Carlos Granados, i es va consolidar amb el paper del general Marco a *Hispania*, la llegenda i la seua seqüela *Imperium*. Ha participat en altres sèries conegudes i també ha fet incursions en la cinema i la música.



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

1

Cereals. Sol ser el meu berenar més recurrent. Un bol de cereals integrals, granoles o flocs amb llet d'avena o ametla em dona energia sense resultar pesat. És una forma senzilla de cuidar-me i de prendre alguna cosa que em vaja bé a mitjan vesprada.



2

Gominoles. S'han convertit en la meua kryptonita i he de confessar que no me'n falten mai en la cistella d'anar a comprar. Són eixos capritxos que em permet i, a més, dit de manera poètica, m'endolcixen la vida. En este cas, de manera literal. Encara que també he d'apuntar que intente ser molt moderat amb el seu consum.

Café. Soc moooolt cafeter i per a mi el dia no comença fins que no prenc el primer café. És eixe moment que em posa en marxa, quasi un ritual. M'agrada disfrutar-lo tranquil, acabat de fer. Eixe aroma de matí és insubstituïble.



4

Pa. Un imprescindible per a mi. Soc de menjar pa en qualsevol moment i lloc. Un entrepà amb ingredients de qualitat o un pa amb bones viandes sempre són opcions que m'encanten i poden solucionar-me qualsevol menjar.



5

Fruita. Plàtan, sobretot. M'abellix a qualsevol hora, però després d'entrenar sol ser el moment en què més en consumisc. És una manera natural de recuperar forces i, a més, m'encanta el seu sabor. Sempre en tinc algun a casa.



Idees de menjar per a picnic fàcils i estiuenques

Descobrix idees de menjar per a pícnic fàcils, originals i perfectes per a l'estiu. Menús complets, receptes ràpides i postres refrescants

El pícnic sempre ha format part de la nostra cultura gastronòmica, amb clàssics que continuen despertant records i apetit: truites, pastissats, mossets fàcils de compartir i receptes pensades per a disfrutar fora de casa. Lluny de desaparèixer, estes propostes conviuen hui amb noves maneres de menjar a l'aire lliure, on guanyen protagonisme els ingredients frescos, unes receptes més lleugeres i una alimentació cada vegada més conscient. En esta cistella, el producte fresc i natural és el que mana: fruita i verdura de temporada, cereals integrals, greixos saludables i proteïnes lleugeres que aporten sacietat sense resultar pesades. La premissa ja no és menjar més, sinó menjar millor. És important tindre en compte que el menjar a l'aire lliure exigix preparacions fàcils de transportar, resistents als canvis de temperatura i còmodes de compartir. Preparacions senzilles elaborades a casa, dissenyades per a mantindre l'energia sense provocar la sensació de pesadesa típica dels menjars abundants: focaccies integrals acompanyades d'humus de diferents varietats (de cigró clàssic, de remolatxa, de carlota o de pimentó torrat), o bé cremes fredes i ensalades completes i equilibrades que combinen vegetals, proteïna de qualitat, cereals integrals i greixos saludables com ara fruita seca, alvocat o oli d'oliva verge extra o la fruita fresca i de temporada.

Ensalada de quinoa, bresquilla, cogombre i cigrons especiats

Temps: 30-35 minuts.
Ingredients (4 persones):

- 300 g de bresquilles madures
- 250 g de cigrons cuits
- 120 g de quinoa en sec
- 120 g de cogombre mitjà
- 80 g de canonges o espinacs baby
- 60 g de formatge feta (opcional)
- 40 g d'anous trossejades

Per als cigrons especiats

- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de pebre roig dolç
- ½ cullerada de cúrcuma

Vinagreta

- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (45 ml)
- Suc d'1 llima
- 1 culleradeta de mostassa suau
- Pebre negre

Preparació:

- En primer lloc, bullim la quinoa i la deixem refredar
- Mentrestant, cuinem els cigrons amb espècies al forn a 200 °C durant 20 minuts.
- Per a preparar l'ensalada, tallem les bresquilles i el cogombre a daus.
- Introduïm en un pot de boca ampla (que tinga tapa i una capacitat d'1 l o 2 l) la quinoa, els cigrons, les bresquilles i els cogombres tallats, els canonges, les anous trossejades i el formatge feta. Tapem el pot i el deixem en la nevera fins al moment de transportar.
- Per a la vinagreta, mesclm tots els ingredients en un pot de vidre. Tapem el pot i ho batem. La reservem a banda fins al moment de servir.

Energia: 559 kcal
Hidrats de carboni: 66,09 g
Sucres simples: 9 g
Proteïnes: 20,5g
Greixos: 23,62g
G. saturats: 5,02 g
G. poli: 6,6 g
G. mono: 10,44 g
Colesterol: 12,75 mg
Fibra: 11,55 g



Energia: 158 kcal
Hidrats de carboni: 13,4 g
Sucres simples: 4,75 g
Proteïnes: 2,54 g
Greixos: 10,5g
G. saturats: 1,7 g
G. poli: 1,3 g
G. mono: 7,11 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 3,8 g

Llimonada de meló d'Alger i menta

Temps: 30 minuts

Ingredients

- (4 persones):
- 1 kg de meló d'Alger
 - 30 g de sucre de coco
 - 20 fulles de menta fresca
 - 3 llimes en suc
 - 1 l d'aigua
 - Gel abundant

Preparació:

- Pelem el meló d'Alger i en retirem les llavors. Després, el tallem a trossos i els reservem.
- Rentem les fulles de menta i les piquem en un pitxer amb el sucre.
- Col·loquem el meló d'Alger en el vas de la liquadora amb l'aigua mineral i el suc de les llimes. Ho liquem bé fins que tinguem un líquid homogeni. Afegim esta preparació al pitxer que conté el sucre i la menta picada.
- Finalment, hi afegim un grapat de gel i ho remenem bé. Ho deixem refredar per a servir-ho ben fresc.



Energia: 58 kcal
Hidrats de carboni: 13,02 g
Sucres simples: 13,02 g
Proteïnes: 1,14 g
Greixos: 0,11 g
G. saturats: 0 g
G. poli: 0 g
G. mono: 0 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 0,6 g

Menjar a l'aire lliure és una oportunitat per a disfrutar d'una gastronomia més lleugera, conscient i connectada amb l'entorn.

Crema freda de tomaca torrada, maduixes i alfàbega

Temps: 30 minuts (elaboració)
2 hores (repòs)

Ingredients

- (4 persones):
- 600 g de tomaques madures
 - 150 g de maduixes.
 - 60 g de pimentó roig
 - 40 g de ceba roja
 - 20-30 g de pa integral (1 llesca menuda)
 - 40 ml d'oli d'oliva verge extra
 - 1 cullerada de vinagre de poma
 - 8-10 fulles d'alfàbega fresca
 - Sal i pebre negre

Preparació:

- Torrem les tomaques i el pimentó 20 minuts a 200 °C per a intensificar-ne el sabor.
- Els triturem amb les maduixes, ceba, pa, alfàbega, oli i vinagre.
- Després, ho ajustem de sal i ho deixem refredar un mínim de 2 hores.
- Ens ho emportem en una botella tèrmica o en pots individuals.



els frescos

PARAGUAIÀ

Beneficis, propietats i receptes senzilles

Coneix el paraguaià, les propietats que té i els beneficis, com cal triar-lo i les millors idees per a disfrutar d'esta fruita a l'estiu

És comú confondre el paraguaià i la bresquilla per l'aparença semblant. La realitat és que no són el mateix, però sí que són «cosins» com a rosàcies. El paraguaià, encara que té un nom que pot generar dubtes, és una varietat asiàtica de la bresquilla que, en comptes de ser redona, té una forma més plana. Els dos compartixen característiques com la pell vellutada o el color ataronjat, però els primers són ser més dolços i sucosos que les segones. A més, la carn del paraguaià presenta un color blanc o un poc rosat, mentre que la de la bresquilla sol ser més groguenca o ataronjada, encara que també hi ha varietats de bresquilla roja amb la carn més blanca. Les dos fruites són d'estiu, la temporada va del maig al setembre, tenen un pinyol al centre i la pell té propietats antioxidants, fibra i vitamina C. Hui dia, la producció de paraguaians a Espanya es concentra a l'est de la península; sobretot, a Catalunya, la Regió de Múrcia i Aragó.

Consells per a comprar esta fruita i conservar-la

Per a triar el paraguaià perfecte cal **fixar-se en el color de la pell** i en la textura, i triar aquells exemplars que **no tinguen arrugues ni taques fosques** (que indicaria que ja estan passats), sinó la pell més llisa possible, amb tonalitats groguenques o rogenques. L'ideal serà comprar aquells que **cedisquen lleugerament a la pressió**; que estiguen fermes, però no durs.

Un altre truc que pot ser útil és fixar-se en l'**olor que desprenen**, sobretot en la zona pròxima a la tija. Si tenen un aroma dolç, és que estan a punt per a consumir-se.

Com que es tracta d'una fruita d'estiu i, a més, es compra quan ja està madur, es recomana **emmagatzemar-los en la nevera** per a evitar que es facen malbé amb la calor, o en un lloc fresc i sec, protegits de la humitat. És important consumir-los els dies següents a la compra per a evitar que es passen de maduració o que empitjoren d'estat.

Propietats i beneficis del paraguaià

És molt hidratant, ja que està compost per més d'un **85% d'aigua**

És una font de **fibra** important, **vitamina C** i **antioxidants**

Afavorix la **digestió**

Enfortix el **sistema immunitari**

Com es pot usar en la cuina

Els mesos calorosos hi ha moltes maneres d'utilitzar el paraguaià en receptes perquè aporte frescor als menjars.



Ensalades: el paraguaià combina perfectament amb la ruca, les anous o les tomaques, i aporta un contrast dolç-salat molt refrescant.



Mesclat amb iogurt: es pot usar com a *topping* per al iogurt amb un grapat de fruita seca.



Sangria: és una de les fruites que combinen millor amb la sangria, a més d'altres fruites d'estiu.



Mermelada: estos mesos és quan es troben els paraguaians més dolços, per això és el moment ideal per a aprofitar els més madurs per a fer-ne mermelada.



Protector solar: com cal triar el millor per a protegir la pell tot l'estiu

Aprén com has de seleccionar el millor producte segons la teua pell, coneix els diferents tipus que hi ha i descobreix com el pots aplicar correctament

Protector solar: què és i per què no hauria de faltar mai

El protector solar és un d'aquells productes que usem molt a l'estiu i que, en molts casos, després oblidem la resta de l'any, encara que l'hauríem d'incloure en la rutina diària. Té la funció de protegir la pell de la radiació solar, especialment dels rajos UVA, una radiació ultraviolada que emet el Sol i que arriba quasi totalment a la superfície de la Terra durant tot l'any, inclús els dies que està núvol i a través de vidres i finestretes, i que és responsable de l'envelliment prematur. El protector solar també ens protegeix dels rajos UVB, una altra classe de radiació ultraviolada que emet el Sol i que afecta principalment la capa més superficial de la pell, l'epidermis, i que provoca les cremades.



Usar-ne cada dia ajuda a previndre cremades, taques i arrugues, i és clau per a mantindre la pell sana a llarg termini. I no, **no és només cosa de platja**: el sol també està present els dies ennuvolats o quan passegem per la ciutat.

Protector solar facial segons el tipus de pell

No totes les pells són iguals, per això no tots els protectors solars funcionen igual per a tot el món. Triar el més adequat segons el tipus de pell no només en millora la protecció, sinó que també fa que siga més còmode usar-lo a diari (i que no acabes abandonant-lo en el calaix).



Pell grassa

Quin tipus de protector

Textures lleugeres, oil-free i d'absorció ràpida

Per què

Eviten la pell brillant i la sensació apegalosa



Pell seca

Quin tipus de protector

Cremes amb ingredients hidratants

Per què

Ajuden a protegir la pell i a mantindre-la confortable



Pell sensible

Quin tipus de protector

Protectors amb filtres minerals i sense perfum

Per què

Reduïxen el risc d'irritacions



Pell amb taques

Quin tipus de protector

SPF 50 o SPF 50+

Per què

Protegeixen millor i ajuden a evitar que les taques s'intensifiquen

Un consell extra per als ulls:

per a evitar que el protector solar coga als ulls, és millor no aplicar-lo massa prop del contorn ocular i deixar que s'absorbisca bé abans d'exposar-se al sol. Els protectors solars en barra i les fórmules resistents a la suor són una molt bona opció, ja que no es desplacen amb facilitat quan suem o entrem a l'aigua.



Protector solar corporal

Perquè el protector solar corporal funcione de veres, és important **aplicar-lo en tot el cos** i en prou quantitat. Sovint ens centrem en braços i cames i ens oblidem de zones clau com les **orelles**, el **coll**, els **muscles** o els **peus**, que són especialment sensibles i es cremen fàcilment. En la platja o la piscina, la **reaplicació ha de ser més freqüent** que en la ciutat, sobretot després de banyar-se o de suar.



Protector solar per a xiquets

La pell dels xiquets és més delicada i necessita una protecció extra. Per això, es recomana usar sempre **SPF 50+**, millor si és amb **filtres minerals**, i reaplicar el producte amb més freqüència. A més, sempre que siga possible, és important evitar l'exposició al sol les hores centrals del dia combinar el protector amb gorra, roba lleugera i ombra.



Protector solar per als cabells

El sol no només afecta la pell, també pot fer malbé els cabells. Els protectors solars capil·lars, en format esprai, **ajuden a protegir el cuir cabellut**, a evitar la sequedat i a mantindre la brillantor i el color dels cabells, especialment a l'estiu o durant exposicions prolongades al sol.

Tipus de protector solar



Segons el format

Crema: l'opció més comuna i versàtil.

Esprai: pràctic per a reaplicar, especialment al cos.

Barra: ideal per a zones concretes com el rostre, els llavis o el contorn dels ulls.



Segons el factor de protecció

SPF 30: adequat per al dia a dia i per a exposicions moderades.
SPF 50 o 50+: recomanat per a exposicions llargues, per a la platja o la piscina.

5 consells bàsics per a protegir-se del sol

- **Evitar el sol a les hores centrals**, perquè és quan els rajos solars són més intensos i danyen més la pell.
- **Usar ulleres i barret o gorra**: ajuden a protegir els ulls, la cara i el cuir cabellut de la radiació directa.
- **Buscar l'ombra**: reduïx l'exposició al sol i disminueix el risc de cremades.
- **Hidratar bé la pell**: manté la pell en bon estat i l'ajuda a defensar-se millor del sol.
- **Posar-se protector solar tot l'any**, perquè el sol actua inclús en dies ennuvolats o a la ciutat.

Tendència: protector solar coreà

Hui dia, la cosmètica coreana s'ha convertit en tendència, i ha fet de la seua bandera un segell de qualitat en qualsevol tipus de cosmètic. Els protectors solars coreans destaquen per les textures lleugeres, l'alta protecció i l'acabat invisible, cosa que els fa ideals per a l'ús diari.

IDEES PER A
RECONNECTAR
AMB L'ESTIU

L'ART DE
VIATJAR AL TEU

RITME

Explora diferents maneres de viatjar este estiu: sol, amb mascotes, en el poble o buscant destinacions noves. Troba diverses formes d'entendre les vacances



Viatjar sol a l'estiu amb total llibertat i al teu ritme

Viatjar pel teu compte comporta una llibertat inigualable per a dissenyar les rutes, connectar amb l'entorn i conèixer gent nova. Per a disfrutar d'esta experiència amb tota la seguretat i la comoditat, la clau és triar les destinacions adequades, tindre una planificació flexible i ajudar-te de la tecnologia.

• **Destinacions segures i amigables:**

tria llocs amb bona infraestructura turística, transport públic eficient i ambient per a motxillers. A Europa, trobaràs milers de llocs adequats, però, si vols anar a prop, Portugal o el nord d'Espanya són ideals.

• **Flexibilitat, sobretot:** reserva el transport i el primer allotjament, però deixa marge per a improvisar. Si un lloc t'encanta, pots quedar-t'hi més temps; si no et convenç, tens la llibertat d'anar-te'n sense retre comptes a ningú.

• **Allotjaments que faciliten la**

socialització: busca opcions que tinguin zones comunes i que organitzen activitats en grup, que poden abastar des d'opcions econòmiques fins a experiències de luxe.

• **Descarrega aplicacions imprescindibles, com ara**

Google Maps o Maps.me, per a orientar-te sense gastar dades. L'app de Google Translate et traurà de més d'un compromís en llocs on no domines l'idioma, i plataformes com Couchsurfing o Meetup són fantàstiques per a conèixer locals i altres viatgers.

Tria destinacions segures i amigables. Hi ha milers de llocs adequats amb bon transport públic, ambient per a motxillers i infraestructura turística. Ací a prop tenim Portugal o el nord d'Espanya, que són ideals





Viatjar amb mascotes per a no deixar ningú arrere

Viatjar amb mascotes requereix una planificació minuciosa centrada en la seguretat i la documentació necessària per a transportar-les. A l'hora de viatjar amb mascotes, és imprescindible triar bé la destinació, i prioritzar la naturalesa i els llocs a l'aire lliure, amb poques aglomeracions i sense temperatures extremes. Per a aconseguir un trasllat sense contratemps, és imprescindible dur la cartilla de vacunació al dia, el microxip obligatori, el passaport sanitari (si viatges per la Unió Europea) i verificar amb antelació les normatives específiques de les línies aèries o les empreses de transport. Durant els trajectes en cotxe, la seguretat és prioritària, per això l'animal ha d'anar sempre subjecte amb arnesos de doble ancoratge o en cistelles de transport homologades. D'altra banda, és fonamental preparar un joc de viatge complet amb el seu menjar habitual, aigua i utensilis de neteja, a més de reservar amb temps en allotjaments *pet-friendly* a través de plataformes especialitzades que garantiscuen una estada còmoda per a tots.

Tornar al poble com un pla que no falla mai

Viatjar al poble a l'estiu s'ha consolidat com un nou «luxue vacacional». El que abans es veia com una opció econòmica o purament nostàlgica, hui és una tendència a l'alça impulsada per la cerca d'autenticitat, la desconnexió de l'estrés urbà i un refugi contra les temperatures extremes de les grans ciutats. El sector del turisme rural s'ha professionalitzat profundament i ha transformat la clàssica estada al poble en una experiència d'alt valor. A més, hui hi ha una tendència per les destinacions *dupe*; és a dir, triar destinacions semblants a paisatges internacionals de renom. Es busquen alternatives locals més tranquil·les i econòmiques, com la versió rural de la Provença als camps de Guadalupe o la «Toscana espanyola» a la comarca del Matarranya, a Terol.

tema del mes



Noves destinacions per a trencar la rutina de les vacances.

Explorar noves destinacions a les vacances sol tindre un impacte experiencial molt més profund que simplement descansar, ja que comporta novetat, aprenentatge i noves emocions. Si busques desconnectar de la natura sense anar-te'n massa lluny, Espanya ofereix racons que s'han consolidat com a grans descobriments.

- **Cadís:** combina història, una gastronomia inigualable i platges atlàntiques que t'allunyen de l'estrés de les grans ciutats.
- **Canfranc** (Osca): una autèntica joia al Pirineu Aragonés, perfecta per a trencar la rutina fent senderisme de muntanya i descobrint l'espectacular arquitectura de la seua famosa estació internacional de tren.
- **Lleó** (Castella i Lleó): un punt de pelegrinatge internacional prioritari aquest any, gràcies a l'eclipsi solar total del 12 d'agost. La província planteja activitats científiques i turístiques per a viure un fenomen astronòmic que no es repetirà en dècades.

és eco, és lògic

Ventila i refresca la casa de la manera més ecològica

Quant de temps cal ventilar la casa a l'estiu i com s'ha de fer correctament per a refrescar-la de manera ecològica, reduir la calor i millor l'ambient

A l'estiu, mantindre la casa fresca i ventilada es converteix sovint en un gran repte, ja que les altes temperatures ens obliguen moltes vegades a tindre-la tancada perquè no hi entre la calor. Això, a més, provoca que hàgem d'usar sistemes de refrigeració que no ajuden a mantindre una bona eficiència energètica a les llars. Saber en quin moment, quant de temps i de quina manera hem d'obrir les finestres marcarà la diferència entre tindre una casa ventilada i fresca sense necessitat de recórrer sempre a l'aire condicionat.

Quin és el millor moment del dia per a ventilar a l'estiu

L'ideal és ventilar quan l'aire exterior és més fresc que l'interior. A l'estiu, els millors moments són:

- **A primera hora** del matí, abans que el sol calfe amb intensitat.
- **A poqueta nit** o de nit, quan les temperatures comencen a baixar.

Durant estes franges, l'aire exterior ajuda a refrescar la vivenda i a eliminar la calor acumulada. En canvi, no es recomana ventilar durant les hores centrals del dia, ja que l'aire que entra sol ser més calent i pot elevar la temperatura interior de les cases.

Ventilació encreuada i altres tècniques per a reduir la calor

També és molt important la ventilació encreuada per a airejar i renovar l'aire calent. Esta tècnica és de les més antigues, ja que consistix a obrir finestres o portes de costats oposats de la casa per a crear corrent d'aire i ajudar que l'aire nou i fresc arrossege la calor de dins cap a fora.

Com es pot fer que la ventilació encreuada siga més efectiva:

- Mantindre obertes també les portes interiors per a facilitar el flux de l'aire.
- Evitar obstacles (mobles, tèxtils...) que bloquegen el pas de l'aire.
- Usar ventiladors que espenten l'aire i el moguen per a mantindre'l renovat i fresc.
- Si es pot, combinar finestres obertes a diferents altures: l'aire calent puja i eixirà per dalt, mentre entra aire més fresc per baix.

Com es pot ventilar la casa per a refrescar-la de forma natural

- Com hem dit més amunt, **cal obrir bé totes les finestres durant els moments més frescos per a renovar l'aire**; és a dir, durant les primeres i les últimes hores del dia, entre les 5:00 h i les 8:00 h del matí i a partir de les 22:00 h de la nit.
- **Tancar finestres, persianes i cortines durant la resta del dia** per a evitar que entre la calor.
- **Bloquejar la radiació solar** directa amb tendals, persianes o tèxtils.
- **Evitar les fonts de calor internes**, com ara electrodomèstics o llums intenses.



ECLIP Si SO LAR de 2026

Les millors destinacions per a disfrutar-lo i què es pot menjar en cada lloc

Este estiu tindrà lloc un dels fenòmens astronòmics més inusuals i esperats de les últimes dècades: el primer eclipsi total de sol visible des de la península Ibèrica en més d'un segle.

Un esdeveniment extraordinari que convida a alçar la vista al cel i viure el moment d'una manera especial. Perquè no t'ho perdes, t'expliquem quan és l'eclipsi solar de 2026, on es vorà millor i quins sabors locals poden acompanyar este fenomen únic.



Què és un eclipsi solar i quan tindrà lloc el de 2026

Un eclipsi solar ocorre quan la Lluna se situa entre la Terra i el Sol i l'oculta totalment o parcialment. Encara que d'eclipsis totals n'hi ha aproximadament cada any i mig, és poc freqüent que es puguin veure des d'un mateix lloc. L'eclipsi solar de 2026, que tindrà lloc el capvespre del dimecres 12 d'agost, oferirà unes condicions òptimes d'observació en molt pocs punts del planeta, però Espanya n'és un.

On es pot veure l'eclipsi solar del 2026 i què es pot menjar en cada lloc

La franja de totalitat de l'eclipsi creuarà el nord d'Espanya d'oest a est i passarà per nombroses capitals de província, des de la Corunya fins a Palma, incloent-hi d'altres com Oviedo, Lleó, Bilbao, Saragossa o València. Per això, serà fonamental triar llocs amb bona visibilitat cap a l'oest per a poder disfrutar plenament del fenomen i evitar obstacles com ara edificis o relleus elevats. Però viure l'eclipsi solar pot anar molt més enllà de mirar el cel: també és una oportunitat per a disfrutar de la cuina local i convertir l'observació en una experiència completa lligada al territori.



En esta pàgina, dalt, foto de les fases d'un eclipsi. A la dreta, l'aqüeducte medieval de Morella (Castelló), en una ubicació elevada que fa que siga un lloc excel·lent per a contemplar l'eclipsi. Davall, una xiqueta amb ulleres homologades per a observar el fenomen amb seguretat. Baix, fotografia d'un esmarri, plat tradicional de Tarragona, que podrem assaborir a la zona.

En la pàgina del costat, esplanada davant el celler Ysios, a Laguardia (La Rioja), un espai ideal per a instal·lar-hi el telescopi i disfrutar d'una visió clara de l'eclipsi. En els penya-segats de la costa asturiana trobarem llocs semblants.



viatjar amb gust

A continuació vos proposem alguns dels punts més recomanats per a disfrutar del fenomen i de la seua gastronomia.

Astúries

La costa asturiana ofereix miradors naturals amb vista oberta al mar Cantàbric, ideals per a seguir l'eclipsi des de localitats como Cudillero, Lastres o Lluara.

- Pots completar l'experiència amb plats com la favada, el *pote* asturià o el *cachopo*, sempre acompanyats de sidra natural.

La Rioja

Els paisatges oberts de les vinyes i les suaus ondulacions permeten un horitzó net des de localitats com Briones, San Vicente de la Sonsierra o Laguardia.

- Ací podràs disfrutar d'una gastronomia marcada pels productes del camp i els guisats tradicionals, com ara unes creïlles a la riojana, uns *caparrones*, un plat d'abadejo o unes xulles a la brasa, sempre vinculats a la cultura del vi.

Castelló

A l'interior nord de la província, municipis com Morella, Ares del Maestrat o el Forcall, situats en zones elevades, ofereixen algunes de les panoràmiques més espectaculars de l'eclipsi, coincidint amb un capvespre molt marcat.

- A més, podràs assaborir una cuina de muntanya i tradició de pastors, basada en olles contundents, carns a la brasa i embotits artesans propis del Maestrat.

Tarragona

L'entorn del Montserrat destaca pel relleu abrupte, les vistes obertes i la baixa alteració del paisatge, amb pobles com la Morera de Montserrat, Margalef o Ulldemolins, ben situats per a una observació pausada de l'eclipsi en plena natura.

- La gastronomia de la zona es basa en productes de proximitat, oli d'oliva verge extra i els vins del Priorat i el Montserrat.

Mallorca

El sud de l'illa ofereix un horitzó marítim completament aclarit, ideal per a seguir l'eclipsi fins als últims instants, des de municipis com Ses Salines, Colònia de Sant Jordi o Santanyí, amb el Mediterrani com a teló de fons.

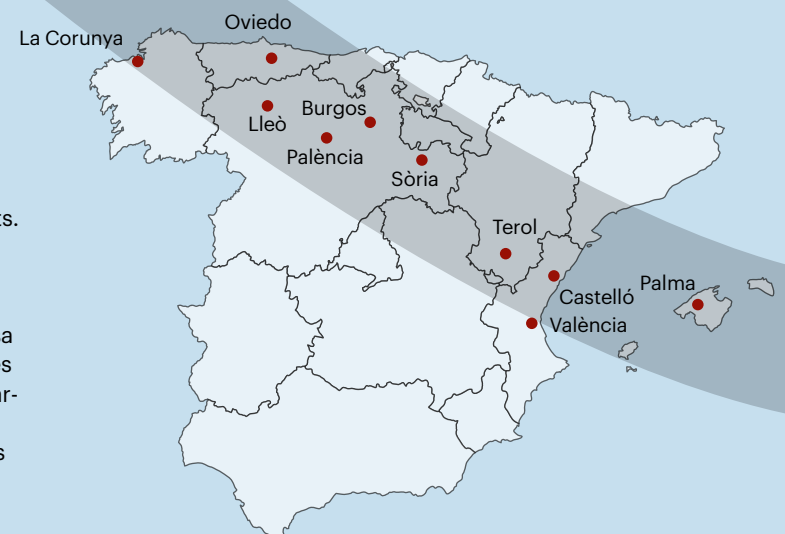
- Ací, la gastronomia unix mar i terra, amb plats com el tombet, l'arròs brut, el frit mallorquí o les coques salades, a més de dolços tradicionals com l'ensaimada.

Consells per a disfrutar de l'eclipsi solar

Ara que ja saps on pots veure l'eclipsi i què menjar, és el moment de tindre en compte alguns consells per a disfrutar-lo amb seguretat i aprofitant al màxim:

- No mires mai al Sol directament sense protecció homologada.
- Usa unes ulleres especials per a eclipsis o filtre solars certificats.
- Busca un lloc amb bona visibilitat del cel i amb l'horitzó clar.
- Arriba-hi amb antelació i revisa la previsió meteorològica.

En ple estiu, l'eclipsi solar de 2026 es presenta com una excusa perfecta per a viatjar, desconnectar i disfrutar d'unes vacances diferents. Triar bé el lloc, assaborir la gastronomia local i deixar-se dur pel paisatge converteix l'observació en molt més que un fenomen astronòmic. Si, a més, segueixes unes recomanacions senzilles, el podràs disfrutar amb total seguretat i transformar este esdeveniment extraordinari en una experiència única.



L'era del buit: viure entre la sobreinformació i la busca de la calma

Com podem aprendre a gestionar el fet de viure en una societat amb tants *inputs* i tanta immediatesa



Obris el mòbil just quan et despertes. Revises les notificacions. Poses les notícies mentre desdijunes. Contestes missatges en l'ascensor. Consultes el correu entre reunió i reunió. Fas *scroll* durant deu minuts abans de dormir. Et resulta familiar? Si és així, no estàs sol. Vivim en una època en què la informació no descansa; i el nostre cervell, tampoc.

Sobreinformació: massa per a tan poc de temps

Mai en la història de la humanitat hem tingut accés a tanta informació en tan poc de temps. Segons alguns estudis, una persona consumix hui més dades en un sol dia que la que absorbia un ciutadà del segle xv al llarg de tota la vida. Xarxes socials, notificacions *push*, correus electrònics, pòdcasts, titulars, vídeos de quinze segons... El flux no para.

El problema no és la informació en si mateixa —el coneixement sempre ha sigut valuós—, sinó la velocitat, el volum i la fragmentació amb què arriba. El nostre cervell, dissenyat per a processar amenaces en la sabana, no està preparat per a gestionar milers d'estímuls simultanis sense cap cost.

Infoxicació: què és i per què cada vegada és més comuna

El terme «infoxicació» —que també es coneix com a «*information overload*»— el va crear el futurista Alvin Toffler als anys setanta per descriure l'estat de saturació cognitiva i emocional que provoca l'excés d'informació. Hui, cinquanta anys més tard, el concepte no només continua vigent: s'ha convertit en una experiència quotidiana per a milions de persones.

La infoxicació ocorre quan la quantitat d'informació que rebem supera la nostra capacitat de processar-la de manera efectiva. El resultat no és que sapiguem més coses, ben al contrari: prenem pitjors decisions, ens costa concentrar-nos i augmenta la nostra sensació d'ansietat i fatiga mental.

Des de la psicologia s'ha estudiat com l'exposició constant a *inputs* —especialment els que generen incertesa o activació emocional, com ara les notícies negatives o els debats en xarxes— activa el sistema d'alerta de l'organisme de manera prolongada. El cortisol, l'hormona de l'estrés, es manté elevat i el cervell roman en un estat d'alerta que esgota els seus recursos d'atenció.

L'era de la sobreinformació: un problema de disseny, no de voluntat

És temptador pensar que qui se sent saturat simplement necessita «tindre més força de voluntat» o «apagar el telèfon». Però la realitat és més complexa. Les plataformes digitals han sigut dissenyades específicament per a capturar-nos l'atenció i mantindre-la: els algorismes premien el contingut que genera reacció emocional, les notificacions interrompen amb estratègia i l'*scroll* infinit elimina qualsevol punt natural de parada. No és un error personal. És un problema de disseny sistèmic, en el qual l'atenció humana ha esdevingut la moneda de canvi més valuosa del segle xxi.

Senyals que patixes infoxicació

Reconèixer el problema és el primer pas.

Estos són alguns senyals d'alerta:

- **Dificultat per a concentrar-te** en una sola tasca durant més d'uns minuts.
- **Sensació de no recordar** el que acabes de llegir o vore.
- **Ansietat difusa** o irritabilitat sense causa clara.
- **Necessitat compulsiva de consultar** el mòbil o les xarxes socials.
- **Fatiga mental** al final del dia, inclús sense haver fet cap esforç físic.
- **Paràlisi a l'hora de prendre decisions**, per sensació d'excés d'opcions.
- **Dificultat per a tolerar el silenci** o l'avorriment.

Si t'identifiques amb diversos d'aquests punts, no vol dir que tingues un trastorn: vol dir que el teu sistema nerviós està sobreestímulat i demana un descans.



Com es pot gestionar la infoxicació i reduir estímuls

LA BONA NOTÍCIA ÉS QUE EL CERVELL ÉS ADAPTABLE. AMB UNS SENZILLS CANVIS INTENCIONALS, ES POT RECUPERAR LA CALMA ATENCIONAL. ALGUNES ESTRATÈGIES AMB FONAMENT CIENTÍFIC:

1.

Establix finestres d'informació.

En comptes d'estar connectat continuament, reserva moments concrets del dia per a revisar notícies o xarxes. Fora d'estes finestres, les notificacions han d'estar desactivades.

2.

Practica l'avorriment conscient.

L'avorriment no és un problema: és una oportunitat perquè el cervell consolide informació, genere idees i descanse. Aprén a estar sense estímuls uns minuts al dia.

3.

Fes una dieta d'informació.

Identifica quines fonts d'informació t'aporten valor real i elimina les altres. Qualitat enfront de quantitat.

4.

Cuida els moments de transició.

El matí i la nit són especialment vulnerables: començar el dia o acabar-lo amb el mòbil a la mà dispara el cortisol. Reserva't almenys els primers i els últims 30 minuts del dia.

5.

Incorpora pràctiques d'atenció plena.

La meditació, la respiració conscient o simplement fer un passeig sense auriculars són formes provades de reduir l'activació del sistema nerviós i millorar la capacitat de concentració.



Viure en l'era del buit no significa resignar-se al soroll. Significa **aprendre a triar** què mereix la teua atenció, quan i quant. En una societat que ho accelera tot, **pausar és un acte de resistència** —i també de salut.

Cuida't els cabells este estiu i protegix-los del sol

El sol, el clor o la sal et poden danyar els cabells a l'estiu. Descobrix com els pots cuidar i mantindre sans, hidratats i amb bon aspecte durant les vacances

Encara que al llarg de l'any intentem cuidar els cabells perquè es mantinguen bonics i sans, amb l'arribada del sol tot s'ensorra. Ens passem el dia al sol, amb els cabells humits per la platja o la piscina i amb pentinats que estiren per a intentar passar menys calor. Però no hem de perdre de vista la importància de mantindre unes rutines i d'usar els productes adequats per intentar que el dany siga el mínim possible.

Per què els cabells patixen més a l'estiu

Durant els mesos d'estiu, els cabells estan exposats a diversos factors que els debiliten:

El sol: els rajos UV danyen la cutícula i ressequen els cabells.

El clor de les piscines: altera el pH capil·lar i pot provocar sequedat i canvis de color, especialment en cabells tenyits.

La sal del mar: deshidrata la fibra capil·lar i afavorix que es trenquen.

La calor: augmenta l'encrespament i la fragilitat dels cabells.

Tot açò fa que els cabells perden hidratació, elasticitat i brillantor, per això les cures dels cabells s'han d'adaptar a esta època de l'any.

Com cal protegir els cabells del sol

Protegir els cabells del sol és tan important com cuidar la pell. Estos consells t'ajudaran a minimitzar els danys.

Posa't barrets o mocadors per a evitar l'exposició directa durant les hores centrals del dia.

Aplica't productes capil·lars amb filtre UV, dissenyats especialment per a protegir els cabells del sol.

Renta't els cabells amb aigua dolça després del bany al mar o a la piscina per a eliminar restes de sal o de clor.

Evita l'ús excessiu de planxes o assecadors, ja que la calor addicional debilita encara més la fibra capil·lar.

Amb xicotets gestos diaris pots marcar la diferència i cuidar els cabells a l'estiu de manera eficaç.

Cures dels cabells a la platja i la piscina

L'entorn aquàtic és un dels grans enemics dels cabells a l'estiu. Per a reduir-ne els efectes negatius: **Mulla't els cabells abans de banyar-te**, així absorbiran menys clor o sal.

Arreplega't els cabells per a evitar que s'embullen i es trenquen amb el vent.

Usa condicionador o màscara nutritiva després del bany per a tornar-te la hidratació.

No et fregues els cabells amb la tovalla, torca'ls amb tocs suaus.

Estos hàbits ajuden a mantindre els cabells més forts, suaus i manejables durant tot l'estiu.

Hidratació i nutrició per a mantenir els cabells sans

La hidratació és la clau per a uns cabells bonics i saludables a l'estiu. Per a aconseguir-ho:

Aposta per xampús suaus que respecten l'equilibri natural dels cabells.

Incidix en màscares i olis nutritius, especialment en mitjans i puntes.

Cuida l'alimentació, i inclou-hi aliments rics en vitamines i minerals que afavorisquen la salut capil·lar.

Beu prou aigua, ja que la hidratació comença des de l'interior.



Guia per a triar el gelat perfecte: sabors, tipus i tendències

Descobrix els tipus de gelat, els sabors més populars i les noves tendències. Aprén també claus de conservació per a mantindre'n la textura

Quan pensem en l'estiu, és molt probable que una de les primeres imatges que ens vinguem a la ment siga un gelat. I és que els gelats són, sens dubte, unes de les postres més populars arreu del món, especialment durant els mesos d'estiu. Hi ha molts tipus de gelats que varien en sabor, textura i presentació.

Sabors de gelat més populars i tendències actuals

Hui dia, el gelat no és només un capritx dolç, sinó un terreny d'innovació on tradició i experimentació conviuen en cada cullerada. Entre els **sabors imprescindibles** continuen el xocolata, la vainilla, la maduixa i l'almívar de llet, autèntics preferits que dominen les vitrines any rere any. A estos se sumen els **sabors de fruita**, com el mango, la llima o les fruites roges, molt valorades per la frescor i la lleugeresa.

La tradició conviu amb l'auge de sabors que cada vegada tenen més adeptes. Un exemple clar és el **pistatxo**, que es consolida como el sabor gourmet estrella, mentre que el **matxa** o el **iuzu** porten la influència asiàtica a la gelateria. En paral·lel, creixen les **versions healthy**: gelats sense sucre, alts en proteïna o elaborats amb ingredients naturals i locals, al costat de **proposades veganes** cada vegada més creatives.

Tipus de gelat: quins hi ha i en què es diferencien

El gelat va molt més enllà del clàssic cornet. N'hi ha diferents tipus i cada un es diferencia pels ingredients i la textura.

Gelat de gel

És una de les versions més lleugeres i refrescants. S'elabora principalment amb aigua, sucre i aromes o sucres de fruita, sense quasi greix ni ingredients lactis. A diferència del gelat crema, la textura és més granulada i menys cremosa, i això el convertix en una opció ideal per als dies de més calor. Els clàssics polos o granissats entrarien en esta categoria.

Gelat sense sucre

Estan dissenyats per a persones que han de controlar el consum de sucre. S'usen edulcorants artificials o substituïts del sucre per a endolcir-los.

Gelat de iogurt

S'elabora amb iogurt en comptes de crema. Té un sabor lleugerament àcid i és una opció més saludable que els gelats tradicionals. Per a conservar el gelat de iogurt es recomana emmagatzemar-lo al congelador a temperatures molt baixes i consumir-lo dins d'un període curt, ja que tendix a endurir-se ràpidament.

Gelat crema

És el més tradicional. S'elabora amb llet o nata i té una textura densa i cremosa. Per a conservar-lo correctament, és important mantindre' a temperatures molt baixes; l'ideal és a -18 °C, que evita que es forme gel en el gelat i manté el sabor i la textura originals.

Conservació del gelat: claus per a mantindre'n la textura i el sabor

A l'hora de consumir gelats, hem de tindre en compte que és fonamental conservar-los correctament per a mantindre'n la qualitat:

- **Mantén els gelats en el congelador** a una temperatura constant de -18 °C o inferior per a evitar que es formen cristalls i mantindre'n la qualitat.
- **Evita els canvis freqüents de temperatura** en el congelador, ja que pot afectar la textura i el sabor del gelat.
- **Guarda el gelat casolà sempre en recipients hermètics** per a evitar que absorbisquen olors i sabors no desitjats.
- Una vegada descongelat parcialment, **no tornes a congelar-lo** després, perquè pot afectar la qualitat i provocar que hi apareguen bacteris.
- **Usa bosses o contenidors aïllats** si els has de transportar per a mantindre'ls freds durant el trajecte.

COM POTS REFRESCAR EL GOS A L'ESTIU SENSE RISCOS

Com has de refrescar el gos a l'estiu de manera segura. Consells pràctics, trucs casolans i snacks frescos per a ajudar-lo a combatre la calor

Per què és important refrescar el gos a l'estiu

La temperatura corporal d'un gos oscil·la entre els 38 i els 39 graus, per això la calor sol afectar-los bastant. I, encara que no tots ho patixen de la mateixa manera, perquè també hi tenen a veure factors com la raça, la mida i l'edat, és important refrescar un gos a l'estiu per a evitar un colp de calor. Per refrescar-lo a casa, pots seguir estos consells senzills:

- Procura que en l'abeurador hi haja sempre aigua neta i fresca.
- Col·loca-li el llit en el lloc més fresc de la casa.
- Mulla-li la panxa amb aigua fresca.
- Evita el pinso i canvia a una alimentació crua o cuinada natural casolana, que els aporta més hidratació.
- En dies de molta calor, posa l'aire condicionat en l'habitació on descansa el gos.

Senyals que els gos està patint un colp de calor

Detectar si un gos està patint un colp de calor és senzill, perquè els símptomes són evidents:

- **Panteix constant i prou fort**, acompanyat de salivació excessiva.
- **Genives molt roges o blavoses**.
- **Desorientació**.
- **Pèrdua d'equilibri**, tremolor, símptomes de feblesa o de no voler alçar-se.
- **Pèrdua de consciència**.
- **Vòmits o diarrea** sense motiu aparent.

Si observes estos símptomes en el teu gos, és important que acudisques al veterinari urgentment. Com a mesura d'emergència, pots mullar-li amb aigua tèbia la panxa, el coll, les aixelles i els coixinets, col·locar-lo en un lloc fresc i oferir-li una miqueta d'aigua sense obligar-lo a beure. Encara que així millore, cal que el veterinari faci una exploració de l'animal per a evitar possibles seqüeles.

A quina hora has de traure a passejar el gos a l'estiu

Per a protegir el gos de la calor, és important evitar eixir al carrer durant les hores centrals del dia, quan les temperatures són més altes. Ací tens uns quants consells per fer a passejos segurs amb el gos a l'estiu:

- **Canvia l'horari dels passejos**: Ix més prompte als matins, entre les 6 h i les 7 h, i fes el passeig de la vesprada quan baixe el sol, després de les 20 h.
- **Ves a llocs frescos** com ara boscos, zones verdes i, si és possible, on hi haja llocs per a banyar-se, com ara un riu o una platja on admeten mascotes.
- **Porta sempre aigua fresca** i un abeurador portàtil.
- Si es tracta d'un gos jove i actiu, **regula els temps de jocs i activitat** fent diverses parades per al descans
- **Mulla-li la panxa** abans d'eixir a passejar.

Snacks freds i casolans que t'ajudaran a refrescar el gos

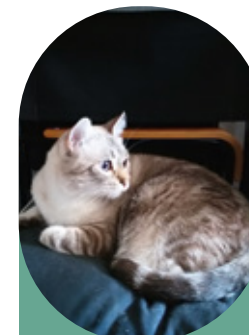
Una gran solució per a refrescar els gossos a l'estiu és oferir-los snacks casolans, que, a més de refrescar-los, són sans i els encanten.

Et deixem diverses idees:

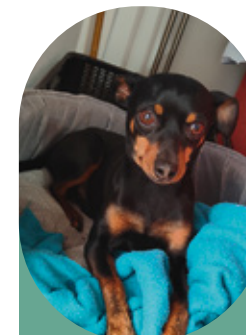
- **Gelat de llepolies**. Agafa uns motles de polo o de magdalenes de la mida que vulgues, ompli'ls amb quefir natural i afeg-los algunes de les seues llepolies preferides. Fica'ls al congelador... i llestos.
- **Gelatina de caldo d'ossos**. Prepara un caldo d'ossos. Agafa uns motles individuals de la mida que vulgues, ompli'ls amb el caldo d'ossos i fica'ls a la nevera. Quan es refreden, tindràs unes llepolies de gelatina de caldo d'ossos per a xuplar-se'n les potes.
- **Joguet gelat**. Agafa el seu joguet interactiu preferit i ompli'l amb les seues llepolies com ho fas de manera habitual, però ara afeg-li formatges d'untar, paté, quefir o iogurts naturals. Fica-ho al congelador i, quan estiga ben fresc... a jugar!



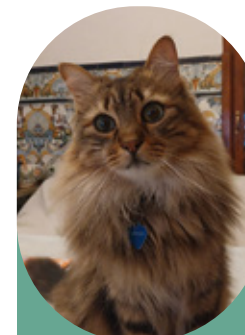
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



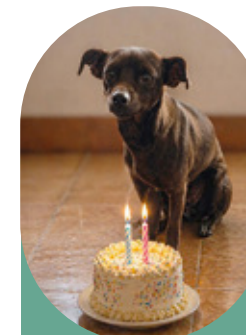
DYLAN
Rosa



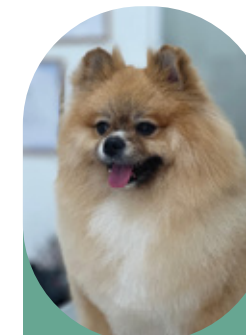
KIKO
Miguel



RATLETES
Pau



LOLA
Margarita



OREO
Geles

RUTINES D'ESTIU PER A XIQUETS: COM POTS ORGANITZAR LES VACANCES

A l'estiu, unes senzilles rutines poden marcar la diferència amb els menuts. Et donem consells fàcils perquè pugues organitzar el dia sense aclaparar-te



Estiu: l'època de l'any que més esperen els xiquets. Quasi tres mesos de vacances, sense classe, sense obligacions. És temps de jugar a l'aire lliure, de relaxar-se, d'anar amb els amics a la piscina i a la platja... Però, dins d'este oasi, cal tindre en compte que és important mantindre algunes normes bàsiques de convivència durant estes setmanes.

Claus per a fomentar la independència dels fills a l'estiu

- **Mantín una rutina:** les vacances no haurien de ser sinònim de descontrol, però podem seguir uns horaris més flexibles que a l'hivern. Tindre una rutina proporciona als menuts una estructura que els fomenta la independència i els fa capaços de gestionar millor el temps, a més d'aportar-los seguretat i permetre'ls desenvolupar hàbits saludables.

- **Fomenta que participen a l'hora de prendre decisions:** per exemple, deixa'ls que un dia a la setmana siguem ells els qui dissenyen el menú dels menjars, que es preparen el berenar ells mateixos o que cada vesprada decidisquen ells la roba que es posaran per a eixir al carrer.

- **Comença a deixar-los solts:** encara que al començament pot fer un poc de por, és important que, en funció de l'edat i de l'entorn, comences a donar cada volta més llibertat de moviments als fills. Per exemple, permet que siguem ells els qui compren el pa eixe dia, deixa'ls que es queden jugant amb els amics al carrer o ves ampliant a poc a poc els horaris de tornar a casa.

Com es pot fer que els xiquets participen en les faenes de casa

Des que són menuts, hem d'inculcar-los la importància de col·laborar en les faenes domèstiques, sempre adaptant el que els demanem a l'edat que tenen. No ho han de vore com una imposició, sinó com una manera d'introduir-se a poc a poc en la «vida adulta». Un primer pas és definir quines són les seues responsabilitats i quan han de fer cada faena: des de ficar la roba bruta en la cistella o posar els plats al rentavaixel·la, fins a ordenar-se l'habitació o agranar el menjador. L'estiu és el moment perfecte per a incloure estes faenes, ja que els menuts tenen més temps i flexibilitat.

Idees perquè els xiquets aprenguen hàbits nous sense pantalles

L'estiu també és una bona etapa per a repassar el que han estudiat al llarg del curs i refermar els coneixements que els han costat un poc més. A més, sempre és recomanable **limitar l'ús de les pantalles**. Una bona alternativa és dedicar **temps a llegir**, i fixar-ne un moment cada dia. Un hàbit que també hem de tractar de mantindre en les seues **rutines** de cara a l'hivern. I encara que sembla un clixé, no és roïn que els xiquets tinguen algun **moment d'avorriment**. De fet, és fonamental perquè desenvolupen la imaginació o la creativitat i per fomentar-los la tolerància a la frustració, sense dependre sempre dels adults o de les màquines per a entretenir-se.



MOMENT DE DESCANS I TEMPS DE QUALITAT EN FAMÍLIA

L'estiu és temps d'aprofitar per a relaxar-se fora de la rutina i l'estrés laboral. Estes setmanes de vacances són perfectes per a fer alguna escapada en família, aprendre jocs de taula nous o començar aficions tots junts.

Una idea que sempre triomfa és preparar el berenar amb els menuts. És important recordar-los que han de beure aigua i prendre fruita, però també ho és ensenyar-los que això no ha de ser avorrit necessàriament. Podem introduir-ho en la dieta preparant junts gelats amb base de plàtan i combinant-ho amb els nostres sabors preferits. D'esta manera, fomentem la creativitat i la participació dels xiquets, alhora que els mantenim entretinguts.

Finalment, per tal de mantindre l'harmonia, cal seguir uns horaris de son. A l'estiu és habitual que perdem els hàbits de descans, allargant les nits i acurtant els matins, però no ens podem oblidar de la importància que té dormir huit hores i de mantindre una rutina de son, encara que siga molt més flexible que a l'hivern. Mantindre una espècie de «ritual» abans que arribe l'hora de dormir, sempre que siga possible, és molt favorable per als xiquets. Per exemple: dutxar-se, llavar-se les dents, llegir una estona i gitar-se.

NOTÍCIES *consum*



Consum va facturar 5.163,6 milions d'euros en 2025, un 9,7% més que l'any anterior

La Cooperativa va presentar el mes d'abril passat els seus resultats corresponents a l'exercici 2025, en el qual ha assolit un resultat de 122 milions d'euros, un 12,3% més i una facturació de 5.163,6 milions d'euros, un 9,7% més. El creixement a superfície constant va ser del 5,6%. El direc-

tor general de Consum, Antonio Rodríguez Lázaro, va destacar que estos resultats reflecteixen una gestió més eficient, amb més abast a clients, una millora del marge gràcies al creixement dels productes frescos i un control de la despesa, que permet continuar creixent amb solidesa i competitivitat.

Durant l'exercici, Consum ha mantingut el sext lloc del rànquing nacional d'empreses de distribució per superfície, i ha augmentat la quota fins al 4,9% del mercat nacional. En la seua àrea d'influència, la quota per vendes se situa en el 13,9%, segons Nielsen.

A més, ha continuat avançant en l'extensió de la tenda online, que ja presta servei en prop de sis-centes poblacions. Les vendes van augmentar un 9%, fins al 83,1 milions d'euros, xifra que suposa un 1,6% del total. Les inversions van assolir els 231 milions d'euros i es van destinar, sobretot, al creixement orgànic, amb l'obertura de 59 nous supermercats (18 Consum i 41 Charter) i 17 intervencions en tendes. Amb això, la xarxa comercial disposa de 1.017 establiments. Per a 2026, Consum preveu mantindre el ritme amb 55 obertures noves i 42 actuacions en tendes. També destaca la inversió en innovació, amb 34 milions d'euros centrats en projectes logístics —com ara les plataformes de Toledo i Catalunya— i en la millora del servei online, amb el futur magatzem centralitzat a València.

Benestar i ocupació de qualitat

La Cooperativa va crear 1.162 nous llocs de treball en 2025 i va assolir una plantilla de 23.031 treballadors. El 93,8% són socis treballadors. Durant l'exercici es van repartir 128,7 milions d'euros entre la plantilla, en concepte de retorn cooperatiu i primes.

Creïxer amb equilibri

Consum és present en més de 4,9 milions de llars i supera els 5,3 milions de socis clients. En 2025 va destinar 78,9 milions d'euros a descomptes i xecs regal, un 13% més que l'any anterior. A més, el 98,3% de les compres es fan a proveïdors nacionals.

Compromís amb el medi ambient

En 2025, la petjada de carboni va augmentar un 16% per causes puntuals, encara que la Cooperativa acumula una reducció del 78% en l'última dècada. Durant l'exercici, va renovar la certificació Residu Zero d'AENOR.



Solidaritat

La Cooperativa dona més de 9.300 tones d'aliments el 2025 amb el programa Profit

Consum va donar 9.344,9 tones d'aliments durant el 2025 a través del seu programa Profit, una xifra que suposa un 15% més que el 2024 i representa un valor de 32,7 milions d'euros. Este programa consistix a donar a entitats socials, bancs d'aliments i ONG tots els aliments retirats del punt de venda per raons comercials, però que són perfectament aptes per al consum, i que es repartixen entre les persones de l'entorn pròxim de cada supermercat. Gràcies a la tasca diària dels treballadors de Consum i als més de 1.450 voluntaris d'entitats socials, bancs d'aliments i ONG que repartixen els aliments cada dia, la Cooperativa estima que es va poder ajudar unes 93.000 persones.



Creixement

Set noves obertures des de començament d'any

La Cooperativa ha inaugurat set dels díhuit supermercats previstos per a 2026. Les noves tendes es troben a Ciudad Real (Castella-la Manxa); Cox, Sagunt i Orihuela (Comunitat Valenciana); Vilanova i la Geltrú (Catalunya), i Almeria i Vélez-Málaga (Andalusia). De cara als pròxims mesos, es preveu obrir uns altres onze establiments: tres a la Comunitat Valenciana (València, Torrevieja i Ontinyent), sis a Catalunya (Barcelona, Viladecans, Badia del Vallès, Balaguer i dos a Terrassa), un a Andalusia (Santa Fe) i un a Castella-la Manxa (Ocaña). Entre les últimes incorporacions destaca la tenda de Vélez-Málaga, que suposa l'entrada de la Cooperativa a la província de Màlaga. Amb esta obertura, Consum arriba a 46 supermercats a Andalusia, on ja estava present amb establiments a Almeria (29), Granada (10) i Jaén (6).



Entrenosotros

magazín digital



 **consum**

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

